

Divenire

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

Divenire

Andrea Pangos

Andrea Pangos Edizioni
Associazione culturale Alla Ricerca della Reale Identità

© Copyright 2009 Andrea Pangos
www.andreapangos.it

Prima edizione: luglio 2009

ISBN 978-88-904165-2-1

Andrea Pangos Edizioni

Collana Alla Ricerca della Reale Identità

*Ringrazio veramente di cuore **Chiara Veronese** e **Paola Miraglia** per il grande contributo dato alla finalizzazione del testo.*

Divenire

Raccolta di riflessioni (2004-2006)

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

Quanto profitto si trova in un pozzo allorché l'inondazione si estende ovunque, tanto ne trova nei Veda un brahmano arrivato alla saggezza.

Bhagavadgita

IL DIVENIRE

La mente pura è libera dalle tendenze latenti e dunque ottiene l'autoconoscenza. Poiché l'intero universo è dentro la mente, anche le idee di schiavitù e liberazione sono dentro di essa.

Vasishtha

IL DIVENIRE

IL DIVENIRE

Il divenire è l'insieme di processi dal momento della fecondazione alla morte, è la vita. È un'espressione dei processi della Coscienza¹, che origina dalla Reale Identità (Assoluto, Dio, Sé, Realtà). In questo senso, si può affermare che il divenire è uno strumento per il riconoscersi della Reale Identità. Si tratta però soltanto di un modo soggettivo di spiegare i processi, perché la Reale Identità precede ogni conoscenza e non ha la necessità di riconoscersi, né altre esigenze. Ogni bisogno concerne l'individuo. **La Reale Identità Sussiste come Perfezione di per Sé.**

DIVENIRE VERITIERO E INGANNEVOLE

Sospinto dall'incessante perpetuarsi della manifestazione, l'individuo diviene costantemente. Diversa è la qualità del divenire.

Alcuni divengono qualitativamente pur ignorando cos'è il divenire e l'importanza di divenire con qualità. Raggiunto un certo grado di consapevolezza, si rendono comunque conto di cos'è il divenire e che stanno consapevolizzandosi qualitativamente.

Altri sanno di questa importanza, desiderano divenire veramente e praticano discipline che dovrebbero favorire la crescita della consapevolezza, ma non riescono a maturare, anche perché:

- **non sono sufficientemente consacrati alla Ricerca della Reale Identità,**
- si avvalgono di insegnamenti, metodi e maestri non abbastanza qualitativi,
- non consapevolizzano nella misura dovuta la quotidianità.

¹ Il divenire può essere definito anche come individuazione della Coscienza.

Rari stimolano qualitativamente il divenire. Rarissimi lo fanno in modo da Divenire del tutto.

Poiché molti sono chiamati, ma pochi eletti. - Mt. 22, 14²

L'individuo può utilizzare il potenziale del divenire in modo:

- **veritiero, agendo in modo da Divenire del tutto. Il divenire veritiero è il percorso verso la consapevolezza veritiera, illuminata e illuminante.**

- **ingannevole**, utilizzandosi in modo da impedire la consapevolizzazione. Il divenire ingannevole porta a una consapevolezza sempre più ingannata, ingannante e ottenebrante.

Utilizzando se stesso in modo idoneo, l'individuo diviene veramente. Servendosi di sé inadeguatamente, il suo divenire è falso.

Il divenire veritiero avvicina all'autenticità. Quello ingannevole è sempre una falsificazione, spesso anche una mistificazione, del divenire. Nel primo caso, il suo potenziale è utilizzato per la *maturazione* dell'individuo, mentre nel secondo per la sua mera *evoluzione*. **Maturando, l'individuo si libera dalle idee di essere particolare e speciale, esprimendo comunque sempre più la propria autenticità.** Invece chi evolve soltanto, per appagarsi deve spesso immaginare la propria particolarità basata sul raffronto: sono meglio di altri, sono speciale perché... **Chi diviene veramente consapevolizza l'Unità Onnicomprensiva e ragiona sempre più in termini di eguaglianza e non di comparazione. L'Amore sperimenta solamente Amore e non ha bisogno di paragoni e particolarità.**

Divenendo in modo qualitativo, l'individuo illumina se stesso e gli altri. Divenendo in modo falso (si) offusca e nuoce. **Consapevolizzarsi è il miglior aiuto che si può dare.**

² I quattro Vangeli, I classici Blu, RCS Libri, 2005.

Divenire veramente è un'esigenza sostanziale. Divenire falsamente è la rovina primaria. Maturando, la consapevolezza soddisfa il bisogno naturale di essere integralmente **Pace** (della pura percezione di essere), **Amore** (di essere) e **Conoscenza** (di essere esente da pensieri), che sono caratteristiche della consapevolezza primaria. Non maturando, invece, reprime questa necessità. Questo è uno dei motivi sostanziali dei problemi del singolo e dell'umanità.

Il divenire veritiero matura la percezione unitaria, avvicina alla sperimentazione che gli oggetti non sono scissi l'uno dall'altro, ma sono aspetti indivisibili della consapevolezza. Il divenire ingannevole potenzia, invece, la percezione frammentata, la sperimentazione degli oggetti come se fossero divisi tra loro.

Con la crescita della consapevolezza aumenta la qualità dei processi emotivi, il voler male e il "voler bene" si trasformano in Amare. La consapevolezza che non si consapevolizza, continua, invece, a frammentare i processi emozionali, formando una moltitudine di emozioni superflue, tra cui spesso predominano quelle profondamente negative (rabbia, ira, gelosia, invidia, angoscia...).

Divenendo veramente, l'individuo pensa sempre meno, aumenta la qualità del pensare, elimina il sapere superfluo e matura quello sostanziale sino a trascenderlo. Per via del divenire ingannevole invece, il numero di pensieri è molto (troppo) elevato, i concetti fuorvianti sono sempre più radicati e aumenta la conoscenza superflua.

Il divenire ingannevole "disgiunge" le emozioni dalle idee. Quello veritiero le "rifonde" sino a eguagliarle, perché vige l'Amore³.

Maturandosi, la consapevolezza si chiarifica e si avvicina a conoscere (non a sperimentare) **l'Uno Totale** (Totalità) e

³ Vige l'Amore perché: a) i pensieri sono reazioni dirette allo stato di Amore, b) le loro vibrazioni sono pienamente armonizzate con quelle dell'Amore.

l'Uno Reale (Reale Identità). Altrimenti, si smarrisce sempre più nei meandri dei propri abbagli, immaginando la molteplicità e celandosi le verità e la Verità riguardo alla Reale Identità.

Divenendo veramente, l'individuo consapevolizza di essere un'illusione. In caso contrario, rafforza l'abbaglio di essere reale. Battersi per dimostrare la propria (presunta) realtà, è caratteristico per chi diviene in modo ingannevole. Lo sforzo illuminante per scoprire la propria illusorietà (come individuo), indica invece che si tende a consapevolizzarsi.

Il divenire ordinario è caratterizzato da tre stati: dal sonno profondo, dallo stato di sogno e da quello di veglia. Durante il primo è pressoché inconsapevole di sé e non produce né emozioni, né pensieri né altre forme di percezione sensoriale. Durante lo stato di sogno è più consapevole di sé e produce il mondo "interiore" in forma di sogni. Durante lo stato di veglia è ancora più⁴ consapevole di sé e produce sia il mondo interiore sia quello "esteriore". Il divenire ingannevole perpetua questo stato di sogno a occhi aperti e chiusi. **Consapevolizzandosi, invece, il divenire rende possibile la sostituzione dell'alternarsi di questi tre stati, con l'Alternanza tra la Consapevolezza integrale e l'Estinzione, due stati che trascendono i precedenti tre.**

Il divenire veritiero è la maturazione spirituale. Accrescendo la consapevolezza, l'individuo trascorre il percorso spirituale, consapevolizzandolo come proprio processo. Invece, chi diviene in modo ingannevole, ostacola la propria e altrui maturazione spirituale, anche fantasticando che il percorso si trovi fuori.

IO SONO/CHI SONO IO?/QUAL È LA REALE IDENTITÀ?

Il potenziale del divenire si manifesta anche come **domanda primaria Chi sono (io)?**, che è il riflesso naturale della **consta-**

⁴ Più consapevole: di solito come quantità, non come qualità.

tazione primaria⁵ Io sono (esisto), la quale a sua volta scaturisce dalla **percezione primaria** di esistere dell'individuo, che è il divenire stesso.

La ricerca, conscia o inconscia, della risposta a questo interrogativo, nel caso del divenire ingannevole stimola **il definirsi**, cioè il potenziamento dell'identità immaginata, che è conseguenza e ragione del falso divenire.

Nel caso del divenire veritiero stimola invece **il riconoscersi**, cioè il riconoscere la Reale Identità, anche attraverso la consapevolizzazione di ciò che Essa non è (corpo fisico, emozioni, pensieri, Pace, Amore, Conoscenza, consapevolezza, individuo, divenire, Coscienza...). Per scoprire l'Identità Reale bisogna neutralizzare quella immaginata e il suo definirsi. **Sino a che permangono le falsità, non può emergere la Verità: In Realtà sono Dio⁶.**

L'interrogativo Chi sono io? scaturisce dalla constatazione **Io sono**, ma la risposta concernente la Reale Identità, non riguarda la percezione di esistere dell'individuo, bensì la sua **Origine** (Reale Identità). L'abbaglio di essere in Realtà chi percepisce di esistere, rappresenta l'identificazione con la consapevolezza ed è la base dell'identificazione con il corpo, le emozioni, i pensieri...

Bisogna quindi indagare su Ciò che Precede se stessi individuo, per Scoprire Se Stessi Assoluto, anche con la domanda: Qual è la Reale Identità?

LA REALIZZAZIONE DEL DIVENIRE È NATURALE

Il divenire si Realizza quando (l'individuo) Diviene del tutto. **Il divenire Realizzato** continua in modo "non individuale", nel senso che non c'è più la percezione di essere un individuo.

⁵ Ognuno sa (constata) di esserci, senza la conoscenza di esistere non ci possono essere altre conoscenze/constatazioni.

⁶ Non come individuo, chiaramente.

La Realizzazione è del tutto Naturale. Chi diviene come dovuto, non fa qualcosa di eccezionale. Segue semplicemente il proprio corso naturale che **lo porta a diventare Naturale (Sano)**. Un fiume che scorre verso valle è un fenomeno naturale. Solo un fiume che si elevasse dal basso verso l'alto sarebbe un fatto innaturale ed eccezionale. Chi ritiene che stimolare il divenire autentico sia un'attività eccezionale o particolare si comporta in modo simile a chi asserisce che respirare e mangiare siano attività straordinarie.

*Il seme del pero si sviluppa per diventare un pero, il seme del noce si sviluppa per diventare un noce, così anche il seme di Dio si sviluppa per diventare Dio.*⁷ - **Meister Eckhart**

Chi è divenuto completamente ha compiuto sino in fondo il proprio naturale percorso di maturazione. A causa della scarsa maturità media diffusa nel mondo, è però generalmente visto come qualcosa di straordinario. Il basso grado di consapevolezza è invece considerato lo stato naturale. Un po' come se "tutti" i corpi avessero la febbre alta e se questa fosse considerata un sintomo di salute. Per questo non diventare Naturali (non Divenire del tutto) è da molti reputato naturale, mentre divenire Naturali è creduto un qualcosa di non naturale ovvero di sovrannaturale. Di fatto però, l'individuo mediamente divenuto è sottosviluppato (ipodivenuto). "Ha un febbre".

Un albero senza rami, senza foglie e con il tronco forato da buchi su buchi, sarebbe considerato un albero malato, che non è divenuto quello che dovrebbe essere. Il grado di maturità dell'individuo mediamente divenuto è paragonabile a tale albero. Come potrebbe essere definito un corpo umano senza arti, orecchie e bocca e col resto del corpo fortemente deturpato?! In rapporto al suo potenziale, l'individuo mediamente consapevole è messo molto peggio di questa descrizione: ha sviluppato sol-

⁷ Meister Eckhart, Dell'uomo nobile, a cura di M.Vannini, Adelphi, 2000, p.223.

tanto l'ombelico ed è soltanto quello. Chi non diviene qualitativamente continua a esistere talmente sotto il proprio potenziale, che deviato anche dall'ombelichismo globale, reputa naturale avere soltanto l'ombelico ed eccezionale avere il corpo completo e godere di buona salute.

Chi ritiene eccezionale l'individuo Divenuto del tutto reputa straordinaria la Naturalezza e questo, tra l'altro:

- diminuisce la qualità del suo divenire;
- può farlo cadere nella trappola dell'idolatria e del fanatismo;
- crea i presupposti per ulteriori frustrazioni, complessi di inferiorità e in generale;
- forma le condizioni per il fenomeno del transfert, del confondere i ruoli e del percepire chi è Divenuto del tutto come il padre, l'amante, la madre, la donna, il terapeuta... ideale. Così può facilmente accadere che l'individuo Gli addossi le responsabilità e le speranze riguardo al proprio divenire. Ritenendolo eccezionale, forma le condizioni per "proiettare" su di lui le proprie aspettative e i propri sogni esigendo spesso, consciamente o inconsciamente, che sia lui a realizzarle. Da qui anche il concetto di Salvatore.

Ritenere eccezionale la Realizzazione è molto fuorviante, anche perché può indurre a credere erroneamente, che soltanto esseri "speciali e predestinati" possano Divenire del tutto. È vero che molti tra coloro che sono Divenuti del tutto erano "predestinati" a Realizzarsi, nel senso che avevano un maggiore potenziale e sottostavano a influssi molto consapevolizzanti, ma è anche vero che **consacrando pienamente le azioni, le emozioni e i pensieri alla Reale Identità, si può trascendere il destino, tutte le predestinazioni che ostacolano la Realizzazione.**

IL DIVENIRE È OLTRE OGNI SCOPO

Il divenire trova Origine nella Reale Identità ed è una Sua espressione attraverso la Coscienza⁸. Dato che 1) la Reale Identità Precede l'individuo e la Coscienza, 2) la Coscienza precede l'individuo e 3) ogni scopo è inscindibile dall'individuo e in senso più stretto dall'attività intellettuale: **il divenire scaturisce “di là” di ogni scopo ed esente da ogni obiettivo**. Il motivo della sua esistenza non può essere compreso, perché precede ogni ragionamento. **Ogni scopo è un concetto, mentre il divenire è in essere da prima della prima idea mai formulata.**

IL DIVENIRE DEL TUTTO (NON) È UNO SCOPO

In condizioni sufficientemente consapevolizzanti **il Divenire del tutto è al di là di ogni scopo**. È lo spontaneo compimento del divenire, a prescindere da ogni concetto e da ogni meta.

In condizioni non abbastanza consapevolizzanti **è invece uno scopo**, perché per Realizzarsi l'individuo deve porsi proprio questa meta e dedicarsi qualitativamente al suo raggiungimento. In questo contesto **la Realizzazione è lo Scopo più qualitativo che l'individuo possa prefiggersi, è la sua unica vera “missione”**.

Deve comunque cercare di non identificarsi né con questo scopo, né con altri. L'identificazione con il divenire veritiero e con il concetto di Divenire del tutto, è uno dei maggiori ostacoli per la maturazione della consapevolezza, anche perché potenzia l'abbaglio di essere Realmente chi diviene, mentre, **in Realtà (come Assoluto) si è l'Origine di ogni individuo**.

Beato colui che è prima di divenire. Poiché colui che è, è stato e sarà. ⁹ - Gesù

⁸ La Coscienza non è la consapevolezza, che è una Sua espressione.

⁹ La Bibbia di Gerusalemme, Edizioni Dehoniane, Bologna, 1998.

DIVENIRE E SALUTE

La mente non abbastanza consapevole stimola la formazione di emozioni e idee nocive che contribuiscono in modo fondamentale alla manifestazione di malattie. **Le effettive predisposizioni per le malattie sono nell'ambito della Coscienza**. Precedono quindi le vibrazioni, le energie e il corpo fisico. Diventano cause quando sopravviene la patologia.

Il divenire veritiero diminuisce le possibilità, senza escluderle del tutto, che le predisposizioni si manifestino come malattia. Una maggiore armonizzazione delle vibrazioni di emozioni e idee con la vibrazione dell'Amore, diminuisce il rischio di ammalarsi.

Il divenire ingannevole aumenta invece le probabilità che le predisposizioni diventino cause. Stimola inoltre la formazione di nuove predisposizioni, primariamente come risultato di emozioni e idee nocive. Le predisposizioni per le patologie odierne si sono formate anche come conseguenza della bassa qualità del divenire dell'umanità. **Il falso divenire è quindi di per sé una malattia basilare che nuoce al singolo e alla collettività**. L'individuo poco consapevole è un pericolo per la salute pubblica.

Il fatto che la malattia fisica sia giustamente percepita come stato non naturale, e che le emozioni e idee nocive influiscano in modo fondamentale sul manifestarsi delle malattie, può essere una buona base sulla quale la mente scientifica può fondare dimostrazioni sulla sostanziale importanza del divenire veritiero.

MEDITAZIONE DEL DIVENIRE¹⁰

1) **Chiedo alla Reale Identità la meditazione massima.**

Visualizzazione: la testa. Tempo: 1'-2'

2) **Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi gli ostacoli per divenire veramente.**

Visualizzazione: il terzo occhio. Tempo: 2'-3'

3) **Chiedo di consapevolizzare il divenire veritiero.**

Visualizzazione: il quarto chakra. Tempo: minimo 3'

¹⁰ Le spiegazioni dettagliate su come meditare si trovano a pag.97.

DIVENIRE VERITIERO E QUOTIDIANITÀ

*Bisogna trovare l'esistenza perfetta
attraverso l'esistenza imperfetta.*

Shunryu Suzuki - roshi

DIVENIRE VERITIERO E QUOTIDIANITÀ

CONSAPEVOLIZZARE LA QUOTIDIANITÀ

Il divenire veritiero non è un qualcosa di astratto e di lontano dalla quotidianità che, al contrario, va utilizzata per stimolarlo. **La sostanziale qualità del suo impiego, è determinata proprio da quanto se ne trae giovamento per sollecitare la crescita della consapevolezza.**

L'individuo poco consapevole immagina in genere di dover fare tante cose e di avere tanti impegni, molti doveri e grosse responsabilità. Invece, anche per migliorare la propria esistenza, **dovrebbe concentrarsi primariamente su “una cosa soltanto”: consapevolizzarsi.** “Il resto viene da solo”. I vari aspetti della percezione della vita, che sono segmenti dell'individuo, si realizzano come naturale conseguenza del soddisfare la sua esigenza fondamentale di divenire veramente. **Consapevolizzandosi, diventa più fluente e le situazioni della vita scorrono più fluidamente in lui, se ne va il futile e si manifesta l'utile.**

L'occupazione sostanziale dovrebbe essere divenire in modo veritiero, anche perché questo fa emergere la Pace e l'Amore, cioè l'Appagamento, cui consciamente o inconsciamente, ambiscono praticamente tutti.

Divenendo in modo ingannevole, si nuoce a sé e ad altri, immaginando magari di fare del bene, perché si fanno cose ritenute importanti, perdendo però di vista la basilare importanza del consapevolizzarsi e del fatto che meglio si diviene, meglio si può aiutare.

Qualcuno potrebbe pensare che esistere in funzione del proprio divenire veritiero sia egoismo o narcisismo. Invece, consapevolizzandoci ce ne liberiamo e ci **avviciniamo ad Amare il prossimo come se stessi.** In assenza di consapevolizzazione

l'egoismo e il narcisismo non possono scomparire, ma soltanto cambiare forma e assumere, per esempio, una veste che può essere interpretata come spirituale (egoismo e narcisismo spirituale).

TIMORI RIGUARDO AL DIVENIRE VERITIERO

Dare la priorità al divenire veritiero può fare emergere vari timori perché si immagina che ne risentiranno il lavoro, la vita familiare, i rapporti, il tempo libero, la vita sociale, emotiva, sessuale e altri aspetti dell'esistenza. Queste preoccupazioni sono sostanzialmente infondate perché:

- Chi non si consapevolizza può soltanto sognare di essere realizzato e di potersi realizzare. **Ogni realizzazione è praticamente nulla rispetto alla Realizzazione di chi è Divenuto del tutto. Consapevolizzandosi non si perde nulla di importante e ci si avvicina a ciò che conta veramente, Divenire del tutto.** La maturazione della consapevolezza è l'unica soluzione effettiva per migliorare con sostanza la qualità della vita.

- Soltanto consapevolizzandosi la consapevolezza può divenire integralmente Felicità. L'individuo mediamente consapevole soffre continuamente ma, assuefatto all'afflizione, si rende conto di ciò molto parzialmente.

- Gli avvenimenti appaiono nella percezione (consapevolezza) e la loro qualità dipende soprattutto dalla qualità della percezione stessa. Maggiore è il grado di consapevolezza, migliore è la qualità con cui si sperimentano e interpretano gli aspetti della (percezione della) vita: rapporti, salute psicofisica, vita di coppia, carriera professionale, vita affettiva... **La Consapevolezza integrale è il Regno dei Cieli in terra, mentre la consapevolezza parziale, di norma, percepisce e interpreta il mondo come imperfetto.**

- Disagi, sofferenza, problemi... sono primariamente conse-

guenze dell'insufficiente grado di consapevolezza¹. L'individuo mediamente consapevole è il problema fondamentale per se stesso (anche se raramente comprende di esserlo) e un concausatore di problemi altrui. Divenendo in modo veritiero, si provocano sempre meno problemi e si risolvono più facilmente quelli esistenti, anche perché si possono affrontare con meno ansia e più coraggio, risoluzione e lucidità. **Aumentare la consapevolezza semplifica la vita.** Più precisamente, fa intravedere meglio la semplicità già esistente e le soluzioni essenziali. Per risolvere i problemi in profondità è fondamentale comprendere che:

- **il problema basilare è il basso grado di consapevolezza;**
- **la risoluzione effettiva dei problemi comincia assumendosi la responsabilità, non la colpa, del proprio stato e iniziando a divenire veramente.** Questo implica anche la consapevolizzazione che il cosiddetto mondo esteriore è sia un nostro segmento sia una nostra proiezione e che i responsabili sostanziali dei problemi non si trovano all' "esterno"², ma sono i nostri processi non sufficientemente consapevolizzati. Se non si trasformano beneficamente le emozioni e le idee che stanno alla base di un problema è probabile che, anche se si "risolve", ritornerà a manifestarsi, magari in forma diversa.

VITA CITTADINA E VITA MONACALE

Non si può divenire con qualità "fuggendo" dagli impegni quotidiani. Occuparsi di spiritualità non deve essere una (falsa) giustificazione per scappare da questioni irrisolte, paure, conflitti..., e per reprimere frustrazioni, complessi, delusioni..., che sono sempre nostri processi. **Si è sempre con tutti i propri contenuti e non si può in nessun modo scappare (d)a**

¹ Alcuni poco consapevoli sanno manipolare bene la vita e può sembrare che non abbiano problemi.

² Si può subire l'influsso nocivo altrui, ma consapevolizzandosi si trasforma sempre più beneficamente, sino a trascenderlo.

se stessi. **Questi contenuti si possono affrontare oppure si può immaginare di riuscire a scappare.** L'occuparsi di spiritualità per fuggire da ciò che non piace, non è maturazione spirituale (divenire veritiero), ma è abbagliamento con allucinogeni (primariamente concetti) di tipo (pseudo) spirituale.

Nella maggior parte dei casi, la formazione dell'individuo è stata condizionata da influssi simili a quelli cui sottostà ancora (che continuano a costituirsi in lui): tradizioni famigliari e collettive, credenze religiose, usi cittadini, concetti inerenti al lavoro, idee sul senso della vita, un certo tipo di approccio alla sessualità, meccanismi nei rapporti interpersonali, rappresentazioni riguardo alla spiritualità, concetti sulla vita in generale... L'individuo è anche il prodotto di antenati, che avevano fatto alcune esperienze simili a quelle che sta affrontando. Se non sono state elaborate in modo consapevole hanno concorso alla formazione di ostacoli per la consapevolizzazione che caratterizzano il cosiddetto inconscio famigliare³: traumi famigliari, forme emozione e pensiero radicate in ambito familiare, repressione della sessualità, sofferenza e privazione come "filosofie di vita", frustrazioni e complessi in comune ai famigliari, processi nocivi relativi a suicidi, incesti, conflitti famigliari e altro ancora. La comparsa di condizioni simili a quelle che hanno influito sulla formazione di tali impedimenti "obbliga" chi vuole consapevolizzarsi ad affrontarle in modo illuminante, senza fare finta che non ci siano o che non influiscano nocivamente. Si tratta di una specie di cura

³ L'inconscio famigliare è inconscio per chi non ne è consapevole. Più precisamente, i singoli segmenti dell'inconscio famigliare non sono inconsci per chi ne è consapevole. Per divenire qualitativamente non è tanto importante rendersi conto dei processi dell'inconscio famigliare, ma è fondamentale armonizzare le vibrazioni del proprio inconscio famigliare con la vibrazione dell'Amore. Questo trasforma beneficamente l'inconscio famigliare e influisce positivamente su chi è soggetto al suo influsso. Per facilitare questi processi, si possono fare le seguenti richieste/affermazioni: **Chiedo di consapevolizzare l'inconscio famigliare, Abbandono l'inconscio famigliare alla Reale Identità, Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi i condizionamenti famigliari nocivi.**

omeopatica, una cura omeopaticonsapevolizzante.

Chi sceglie la vita da monastero, ashram, comunità, eremita... di solito non incontra direttamente (non compaiono in lui) condizioni quotidiane simili a quelle che hanno portato alla formazione di molti degli ostacoli per divenire con qualità. Questo può essere un limite per neutralizzarli, anche perché può illudersi di averli trascesi, mentre è soltanto il tipo di vita che non li fa riscontrare. Poi, quando entra in contatto con la vita "ordinaria",⁴ si rende conto che lo turbano ancora. Gli impedimenti possono essere eliminati anche senza che l'individuo sperimenti condizioni simili a quelle che hanno portato alla loro formazione, ma incontrarle direttamente nella quotidianità e affrontarle in modo illuminante, può facilitare la loro neutralizzazione.

Questo non significa che la vita "ordinaria" sia l'ambito di maturazione più favorevole per tutti. La soluzione migliore per alcuni è proprio la vita monacale. **Ognuno ha le proprie esigenze di maturazione. L'importante è scegliere l'ambito che meglio favorisce la consapevolizzazione. Va comunque considerato che ogni ambito percepito appare a noi in noi stessi e che, se non diveniamo con qualità, siamo sempre l'ambiente sbagliato primario.**

La scelta di una vita monacale deriva talvolta anche dalla mancanza di un metodo che sia abbastanza qualitativo da consapevolizzare la vita ordinaria. Questa carenza è uno dei motivi per cui rarissimi Divengono del tutto (uno su milioni), e molti fantasticano che Divenire del tutto sia un qualcosa di (quasi) sovranaturale, mentre è completamente Naturale.

Praticamente ogni circostanza può essere utilizzata per stimolare o intralciare la crescita della consapevolezza. Ogni attività fa parte del divenire, diversa è "soltanto" la qualità con cui è utilizzata. È saggio giovare di ogni occasione per illuminarsi, invece di sprecarla ottenebrandosi ulteriormente, come spesso accade.

⁴ Quando in lui appare ciò che definisce come vita ordinaria.

La vita che tende ad Amare affronta in modo illuminante la quotidianità e le problematiche che pone dinanzi che, se non sono risolte qualitativamente, rimangono un intralcio per la maturazione della consapevolezza.

Consapevolizzandosi ci si radica nella materia e si trascende l'attaccamento alla stessa, unendo in se stessi il Cielo e la Terra per conoscerSi come loro Origine. L'attaccamento alla materia è profondamente diverso dal radicamento. Il primo è un falsificatore del divenire. Il secondo è inscindibile dall'Alternanza della Consapevolezza integrale con l'Estinzione. L'attaccamento comporta l'immaginare che il mondo percepito sia Reale e che si tratti di un mondo esteriore. Il radicamento implica la consapevolezza compiuta che è irReale, che fa parte di se stessi individuo e che Origina da Se Stessi Assoluto.

Ci si consapevolizza anche per migliorare la qualità della propria esistenza, per partecipare in Pace, con Amore, consapevolmente e integralmente al meravigliosamente illusorio gioco della vita. **Per esistere nella pienezza della propria Luce bisogna illuminare la propria esistenza, consacrandosi pienamente alla Ricerca della Reale Identità.**

VITA SPIRITUALE E MATURAZIONE SPIRITUALE

Compreso nella sua essenza, il concetto di vita spirituale può favorire la maturazione spirituale, altrimenti può facilmente abbagliare e sviare. **Spesso quella che è definita vita spirituale non è tale da far divenire veramente, ma è soltanto una vita in linea con dei concetti sulla (presunta) spiritualità. Seguire determinate idee spirituali e tipi di condotta (definita come) spirituale non significa necessariamente maturare spiritualmente.** D'altra parte, ci sono modi di vita che possono sembrare per nulla spirituali, perché non in linea con ciò che si crede essere spirituale e spiritualmente corretto, ma lo sono profondamente.

Una cosa sono i concetti sulla vita spirituale, che possono essere più o meno veritieri, altra cosa è **l'effettiva vita spirituale, determinata da quanto stimola il divenire veritiero**, indipendentemente dalla forma espressiva. La vita spirituale qualitativa porta a trascendere i concetti, la forma oggettuale e la suddivisione (non illuminata) in spirituale e non spirituale. **La vera vita Spirituale non è una questione di concetti sulla spiritualità, ma di Alternanza tra la Consapevolezza integrale e l'Estinzione.** Chi è Divenuto del tutto è costantemente piena vita spirituale.

*Dopo l'autorealizzazione, qualsiasi siano il comportamento o le azioni espresse attraverso il corpo di un saggio, queste saranno spontanee e completamente incondizionate; non possono essere connesse ad alcuna disciplina. Un saggio realizzato può nascondersi in una persona dall'aspetto trasandato, seduta in un campo per cremazioni, o in palazzo prezioso, nel palazzo di un re. Può essere un macellaio per vocazione, o un uomo d'affari di successo, ciò non di meno un essere realizzato, avendo trasceso la dimensione dell'essere, risiede per sempre nell'eterno assoluto.*⁵ - Sri Nisargadatta Maharaj

L'ignorare cos'è effettivamente la vita spirituale scaturisce primariamente dal non capire il vero significato del concetto *maturazione spirituale*, che è **maturazione della consapevolezza per il suo trascendimento**. Questo può dar adito a idee, emozioni e condotte che la ostacolano, e può essere paragonato al salire in una macchina guidata da un autista che non si conosce, senza sapere perché si è saliti, ignorando dov'è diretta la macchina e se l'autista sa guidare. Così alcuni immaginano che stanno maturando spiritualmente. Invece si occupano soltanto di temi spirituali e conducono un'esistenza che definiscono come spirituale.

⁵ Il nettare dell'immortalità – ultimi insegnamenti, Sri Nisargadatta Maharaj, a cura di Robert Powell, Ubaldini Editore – Roma, pag. 91.

VITA SPIRITUALE E NON ATTACCAMENTO

Per evolversi spiritualmente è necessario trascendere ogni attaccamento, è un pensiero veritiero, ma mal interpretato fuorvia. Alcune menti pensano che per superare ogni attaccamento sia necessario abbandonare la vita ordinaria in favore di quella che definiscono *vita spirituale*. **La sostanza del trascendimento non consiste nel cambiare stile di vita, ma nella maturazione della consapevolezza**, senza la quale si può soltanto fantasticare di aver trasceso gli attaccamenti, magari perché l'attaccamento alla carriera è stato sostituito con quello alla spiritualità, condito, per esempio, con l'attaccamento al (concetto di) non attaccamento. Questo può facilmente potenziare l'abbaglio di essere molto evoluti spiritualmente e di essere sulla strada giusta, mentre si è su quella dell'abbagliarsi diversamente.

Il fraintendimento che la vita spirituale sia incompatibile con quella ordinaria è uno dei maggiori ostacoli per la maturazione spirituale, e può facilmente sfociare in "estremismo spirituale", che è un aspetto del "fuggire dalla vita". **Per divenire veramente, non è necessario cessare di vivere la vita ordinaria per scappare in ciò che si definisce vita spirituale, ma bisogna esistere in modo illuminante (consapevolizzante) per giungere all'esistenza Illuminata (Alternanza).**

Il trascendimento ultimo degli attaccamenti non è un particolare porsi verso la vita, anche nel senso di scegliere determinati avvenimenti e comportamenti ed escluderne altri, ma è una conseguenza del pieno e costante Discernimento del Reale (Identità Reale) dall'irReale (identità individuale).

VITA SPIRITUALE E POVERTÀ

Secondo alcune menti la vita spirituale deve essere caratterizzata anche dalla povertà, intesa come rinuncia ai beni materiali. **Invece, la rinuncia spirituale sostanziale è privarsi**

dell'identità immaginata e dell'abbaglio che il mondo sia Reale. L'effettiva povertà è la povertà di idee riguardo a "se stessi" (identità immaginata) e a Dio (Reale Identità), meno sono e più sono illuminate dall'Amore, più si è vicini a Conoscere Dio come Reale Identità (di ognuno).

La credenza che la vita spirituale debba essere caratterizzata dalla rinuncia ai beni materiali, è causata anche dalle convinzioni errate che la materia sia impura e divisa dallo Spirito. Tali convincimenti possono stimolare la formazione di convinzioni come: *la vita materiale (mondana) è in conflitto con quella spirituale; lo Spirito è in conflitto con la materia; per avvicinarsi allo Spirito e a Dio è necessario rigettare la materia.*

I conflitti sono sempre dell'intelletto. Lo Spirito non ne conosce, sia che come Spirito si intenda Dio o la Coscienza oppure la consapevolezza primaria (Pace, Amore, pura Conoscenza di esserci esente da pensieri).

Ogni vita origina da Dio ed è un'espressione della Coscienza, e dunque è spirituale in una certa misura, cambia "soltanto" il grado di spiritualità, la qualità della consapevolezza.

IL CONCETTO DI SERVIRE DIO

La vita spirituale è quella dedicata a Dio, è un buon concetto, ma è anche potenzialmente sviante. Per esempio, quando per Dio si intende un'entità che vuole questo e quello (la cosiddetta volontà di Dio), e si immagina che servirLo sia fare proprio quello che si immagina essere la Sua volontà. Inoltre, l'idea di essere servitori di Dio, può facilmente alimentare l'identità immaginata di tipo spirituale ("ego" spirituale) e ostacolare la consapevolizzazione.

Servire Dio significa consacrarsi alla Ricerca della Reale Identità. Meglio è volto verso l'Origine (Dio), più l'individuo

Lo serve e fa emergere la Pace, la Compassione. Servire Dio significa anche aiutare profondamente il prossimo. Più si è consapevoli, meglio si possono aiutare gli altri, servirLo.

Bisogna servire Dio e Dio ha bisogno del nostro aiuto: come ogni pensiero, anche queste idee sono limitate alla mente e non Lo tangono. **Servire Dio non serve certamente a Lui** (Dio è la Perfezione di per Sé, come potrebbe avere bisogno di qualcosa?), **ma serve sicuramente all'individuo.** È una sua forma di autogoverno positivo per divenire veramente. **Dio non ha bisogno di essere servito, mentre servendoLo, l'individuo rende servizio a sé e all'umanità.** Servendo Dio come individui **(ci) aiutiamo a scoprire Quello che Siamo in Realtà: Dio, l'Origine di ogni individuo.** Servendo Dio tu servi te per scoprire Te Assoluto.

MEDITAZIONE PER CONSAPEVOLIZZARE LA QUOTIDIANITÀ

1) Chiedo alla Reale Identità la meditazione massima.

Visualizzazione: la testa. Tempo: 1'-2'

2) Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi gli ostacoli per consapevolizzare la quotidianità.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: 2'-3'

3) Chiedo alla Reale Identità di consapevolizzarmi la quotidianità.

Visualizzazione: il centro del petto. Tempo: 2'-3'

4) Abbandono la quotidianità alla Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

INDICATORI DEL DIVENIRE VERITIERO

*No vi è albero del Bodhi,
Né sostegno di lucido specchio
Poiché tutto è vuoto,
Dove può posarsi la polvere?*

Hui - neng

INDICATORI DEL DIVENIRE VERITIERO

L'indicatore fondamentale della qualità del divenire è rappresentato da periodi sempre più ampi e frequenti di Alternanza tra la Consapevolezza integrale e l'Estinzione.

Gli altri rivelatori possono essere suddivisi in quattro categorie interdipendenti concernenti:

- direttamente la vita quotidiana,
- lo stato della consapevolezza,
- constatazioni qualitative derivanti da esperienze dirette,
- scintille o periodi di stati "particolari"⁶.

Si tratta in tutti i casi di stati della consapevolezza, ogni esperienza le appartiene⁷.

INDICATORI RELATIVI ALLA QUOTIDIANITÀ⁸

Divenendo veramente:

- diminuiscono la sofferenza, lo stress, i dispiaceri, le aspettative, gli attaccamenti;
- l'intelletto si preoccupa di meno dei problemi e si occupa meglio della loro risoluzione;
- diminuiscono le emozioni, le idee e le azioni superflue;
- si esprimono maggiormente le proprie capacità positive;
- in genere, migliora lo stato di salute⁹;
- la quotidianità si ottimizza in funzione della crescita della consapevolezza;
- aumenta la qualità del tempo libero;
- migliorano i rapporti con se stessi e con gli altri;

⁶ Particolari rispetto a quelli dell'individuo mediamente consapevole.

⁷ Tranne lo stato di Estinzione, quando non c'è alcuna esperienza.

⁸ La quotidianità appare nella mente ed è uno stato mentale.

⁹ In alcuni casi, a causa della consapevolizzazione, può accadere che "emergano temporaneamente malattie non curate come dovuto", il che può essere considerato come "purificazione o consapevolizzazione del corpo fisico" e concorre comunemente al miglioramento dello stato di salute fisica.

- si riduce la rigidità fisica, emotiva e intellettuale;
- si discerne meglio le esigenze effettive dai “desideri artificiali”;
- si risolvono questioni che ostacolano la crescita della consapevolezza;
- aumentano i periodi di tranquillità;
- la mente è meno oberata dal passato e riduce il suo “proiettarsi nel futuro”, è sempre più consapevole dell’attimo presente;
- migliora la qualità della vita emotiva¹⁰ e sessuale¹¹;
- diminuisce la concettualizzazione della vita e aumenta la sperimentazione consapevole della stessa;
- aumenta l’accettazione consapevole degli avvenimenti;
- l’esprimersi è sempre più libero da meccanismi comportamentali limitanti;
- la mente esprime maggiormente ciò che veramente pensa e meno ciò che gli altri vorrebbero sentirsi dire;
- diminuiscono le maschere della personalità;
- aumenta la capacità di aiutare gli altri, anche con consigli qualitativi che emergono da una maggior tranquillità e da una prospettiva più ampia di quella comune, condizionata fortemente dall’attaccamento al corpo fisico, alle emozioni, ai pensieri, ai vari aspetti della vita e alla vita di per sé;
- migliora la qualità del sonno¹²;
- ...

¹⁰ Soprattutto nel senso che la qualità delle emozioni è sempre meno condizionata nocivamente dalle circostanze e da ciò che accade nei rapporti.

¹¹ Anche nel caso che il singolo abbia scelto di astenersi dall’attività sessuale, la qualità della vita sessuale migliora nel senso che i desideri sessuali sono sempre più consapevolizzati e meno turbanti.

¹² Anche nel senso che il sonno diventa sempre più un processo di consapevolizzazione.

INDICATORI “DIRETTAMENTE RELATIVI ALLA CRESCITA DELLA CONSAPEVOLEZZA”

Con la maturazione della consapevolezza:

- aumentano i periodi di quiete, che è sempre più profonda e meno turbabile;
- migliora la qualità delle emozioni: diminuisce il numero, la forza e la durata di emozioni nocive (si riduce l’ “onanismo emotivo”) e aumentano quelle benefiche;
- **il “voler bene” si trasforma in Amare: diminuisce la varietà di emozioni sino a ridursi all’Amore;**
- aumenta la qualità dei pensieri: diminuiscono il numero, la varietà e la forza dei pensieri nocivi e la durata di stati intellettivi pesanti (si riduce l’ “onanismo intellettuale”), **mentre aumentano i pensieri sulla Ricerca della Reale Identità per infine sparire anch’essi;**
- i pensieri si avvicinano a essere Amore perché le loro vibrazioni sono sempre più armonizzate con quella dell’Amore e scaturiscono da emozioni sempre più vicine all’Amore;
- i segmenti di mente consapevolizzati nella misura dovuta predominano sempre più su quelli che non lo sono;
- la mente vaga sempre meno;
- aumenta la capacità di divenire in modo veritiero e quindi di scorgere gli abbagli, disingannarsi, aprirsi alla Grazia Divina, abbandonarsi alla Reale Identità...;
- diminuisce l’attaccamento al corpo fisico, alle emozioni, ai pensieri, alla vita, ai rapporti, alla spiritualità, al divenire veritiero, al maestro spirituale...;
- diminuiscono i conflitti “esteriori”¹³ e interiori;
- si indebolisce il critico interiore;
- l’identità immaginata (falso individuo) si trasforma beneficamente sino a scomparire assieme alle cosiddette subpersonalità;

¹³ “Esteriori” è virgolettato perché ogni conflitto è interiore, appare nella mente.

- diminuisce il numero di domande non essenziali e aumenta la capacità di risponderci a quesiti essenziali;
- aumenta la capacità di testimoniare qualitativamente le emozioni e i pensieri;
- l'individuo è sempre più volto verso la Reale Identità, sua Origine;
- diminuiscono le frustrazioni, i complessi, l'inconfessato, l'inconfessabile, i sensi di colpa e altri stati psichici nocivi...;
- ...

CONSAPEVOLIZZAZIONE E SOFFERENZA

Consapevolizzandosi, la mente si quietava e aumentano i periodi in cui è in pace con se stessa e con gli altri. Può però anche accadere che aumentino temporaneamente i conflitti interiori e "esteriori", le emozioni nocive, i pensieri superflui e può sembrare che la situazione stia peggiorando... Sono sintomi positivi del divenire veritiero, una specie di crisi da consapevolizzazione, che può essere spiacevole, ma è sicuramente benefica per la maturazione della consapevolezza, la salute e la vita in generale. Tra l'altro, si tratta prevalentemente di stati pesanti che erano repressi e di cui ci si inizia rendersi conto più profondamente. Per favorire il divenire veritiero, è importante cercare di testimoniarli senza identificazione e non utilizzarli come indicatori della propria "particolarità spirituale", come strumento per attirare l'attenzione (sono già mesi che "mi fa male" il quarto chakra; quanta sofferenza sto buttando fuori, da mesi oramai...). **L'identificazione con la sofferenza**¹⁴ (processi della mente che si identificano con altri suoi processi) e l'**"entrare nel sogno della sofferenza"**, è **un ottimo modo per abortire la pienezza della vita e schiacciare se stessi e altri nell'inferno della sofferenza.**

¹⁴ La sofferenza non è intesa come dolore, il quale è relativo primariamente al corpo fisico, mentre la sofferenza è relativa primariamente alle emozioni nocive e ai pensieri nocivi.

Soffrire non è inutile, è nocivo.
 La sofferenza uccide la bellezza della vita.
 Soffrendo rovini la tua e altrui vita.
 Soffrire ostacola il divenire, individuale e collettivo.
 Destati dalla sofferenza.
 Svegliati all'Amore.

- Per divenire veramente, la mente deve, anche:
- consapevolizzare i propri punti più dolenti;
 - affrontare ciò di cui ha paura e non fuggire (si tratta di segmenti della mente che "affrontano" altri segmenti della stessa o "fuggono" da loro);
 - consapevolizzare le emozioni represses;
 - esprimere in modo consapevolizzante il non detto, invece di zittirsi;
 - accettarsi e accettare gli altri in modo consapevolizzante;
 - aprirsi ai miglioramenti;
 - guardare e vedere, invece di annerbiarsi la percezione;
 - affrontare l'ignoto con coraggio e risoluzione;
 - migliorare l'approccio alle circostanze...

Da questa prospettiva ci sono due tipi di sofferenza:

- *la sofferenza che è il risultato del divenire ingannevole*, è quella che produce altra afflizione e potenzia i meccanismi comportamentali, emotivi e concettuali inerenti alla sofferenza. **È una disfunzione che stimola l'aggravarsi dello stato mentale.** Questo tipo di sofferenza può essere definito come infernale o della mente infernale (poco consapevole);
- *la sofferenza che è una conseguenza del divenire veritiero*, è quella che è un effetto collaterale della consapevolizzazione. **Essendo in funzione della crescita della consapevolezza, è benefica**, a patto che la mente non tenda a identificarsi con essa (segmenti di mente che tendono a identificarsi con altri suoi seg-

menti) e produca così sofferenza non illuminante. Questo tipo di sofferenza può essere denominato come purgatoriale o della mente purgatoriale, che sta maturando per divenire mente Paradisiaca.

La sofferenza – serve?

Certo che serve.

La sofferenza serve veramente?

Veramente, tutto serve a qualcosa.

E allora, a che cosa serve la sofferenza?

A star male – A farsi del male – A fare del male.

Allora perché soffrire?!

Già – perché soffrire?!

Consapevolizzandosi, la mente può anche soffrire, ma la sofferenza non deve essere lo stato predominante nel lungo periodo. Quando l'afflizione porta a ulteriore pena e non al trascendimento della stessa, non si sta sicuramente progredendo nella consapevolizzazione. Alcune menti credono addirittura che sia necessario soffrire per divenire veramente, che la sofferenza fa maturare e che sia uno stato naturale. Invece la sofferenza non conseguente alla consapevolizzazione fa ammalare, ostacola il divenire veritiero e rovina la vita. **La sofferenza può essere benefica soltanto quando è una conseguenza della consapevolizzazione. Lo è nella misura in cui avvicina al BenEssere dell'Alternanza.**

La sofferenza esclude l'Amore e invalida la vita. Per poter veramente aiutare il prossimo e Amarlo come se stessi¹⁵, è indispensabile liberarsi dal giogo della sofferenza.

Molti hanno paura di finire all'inferno, senza nemmeno

¹⁵ L'Amare il prossimo come se stessi emerge con il dissolversi dell'identità immaginata e quindi della sofferenza; si tratta della mente che, sempre più libera dall'immaginaria suddivisione in io - non io, si avvicina all'Amare tutta se stessa con tutta se stessa.

rendersi conto di essere già all'inferno. Di essere l'inferno di per sé, per sé e per altri. Il falso io (identità immaginata) è già nell'inferno della mente poco consapevole, un inferno di cui è sia prodotto sia creatore. **“Per fortuna”, indipendentemente dalla qualità della mente, la Reale Identità non soffre mai: Precede benessere e sofferenza.**

Ora - Qui.

Di Basta! alla sofferenza.

Ora - Qui.

Di Sì! alla Felicità.

Ora - Qui.

Abbandona la sofferenza. Ora - Qui.

Abbandonati alla Beatitudine.

Ora - Qui.

INDICATORI RELATIVI A CONSTATAZIONI ILLUMINANTI ED ESPERIENZE DIRETTE

Divenendo qualitativamente, la mente consapevolizza che:

- è irReale;
- è una manifestazione della Coscienza;
- l'Amore è l'emozione primaria e Naturale;
- la Pace, l'Amore e la Conoscenza di esserci esente da pensieri, sono qualità Naturali della consapevolezza;
- la memoria va utilizzata come strumento liberatorio dall'attaccamento al passato e al futuro. Altrimenti, è una cattiva governante che impedisce la piena consapevolezza dell'attimo presente;
- la conoscenza inizia con quella di esistere, senza la quale non ci può essere altro sapere;
- la conoscenza più qualitativa emerge spontaneamente quando la consapevolezza è integralmente Amore;

- la Reale Identità Precede¹⁶ la percezione (conoscenza) di esistere e ne è indipendente;

- il “punto” in cui inizia (o scompare) la percezione di esistere, è il “confine” primo e ultimo di cui la consapevolezza può fare esperienza;

- gli organi di senso permettono la percezione sensoriale, ma sono anche aspetti della stessa. Si tratta della percezione che percepisce e utilizza se stessa come organo di senso;

- l'organo di senso primario è il senso (sensazione, percezione) di esistere, senza il quale non è possibile alcuna percezione;

- le emozioni sono un mezzo attraverso cui la percezione sperimenta un modo di reagire a se stessa;

- i pensieri sono il modo in cui la percezione sperimenta il proprio interpretare concettualmente se stessa;

- il soggetto e l'oggetto percepiti non sono divisi, come può sembrare alla mente non abbastanza matura, ma sono suoi segmenti inscindibili tra loro;

- l'assenza di sforzo emotivo e intellettuale è lo stato Naturale, mentre lo sforzo è innaturale ed è sostanzialmente una conseguenza dell'esistenza dell'agente immaginario (identità immaginata);

- in sostanza ogni emozione diversa dall'Amore è superflua;

- in ultima analisi, ogni pensiero è superfluo: il BenEssere dell'Alternanza tra la Consapevolezza integrale e l'Estinzione non necessita di pensieri;

- niente e nessuno è mai diviso da Dio (Reale Identità);

- il miglior investimento è nel divenire veritiero;

- l'universo percepito:

- non è esteriore, ma avviene in noi (individuo);
- è un modo della consapevolezza di sperimentarsi;
- è sostanzialmente un insieme di immagini, suoni, odori, sensazioni, fenomeni, forze... che si costituiscono nella consapevolezza;

¹⁶ Precede non in termini di tempo, ma perché Sussiste Senza tempo.

• è sempre un universo individuale, ognuno ha il proprio universo;

• è inscindibile da chi lo percepisce;

- il qua e il là sono aspetti della mente;

- la Reale Identità è una, come la Coscienza. Gli universi sono tanti quante le menti, nel senso che il “seme” dell'universo è uno¹⁷, ma ogni mente costituisce e percepisce il proprio universo in se stessa;

- il tempo e lo spazio sono inscindibili dalla mente. Pertanto sono sostanzialmente individuali e non collettivi. Ogni mente è anche una dimensione temporale-spaziale a sé;

- il corpo fisico è un aspetto della mente che a sua volta è inscindibile dallo stesso;

- ogni atto d'Amore è una rappresentazione della mente di sé;

- ogni percezione è mente che percepisce se stessa;

- il Maestro Reale è Uno (la Reale Identità). I maestri percepiti sono illusorie apparizioni nella consapevolezza che li percepisce, suoi segmenti;

- la percezione del tempo come gravato di passato e futuro, è provocata primariamente dal basso grado di consapevolezza, a causa del quale la mente sperimenta il presente come se fosse tripartito in passato, presente e futuro;

- la Coscienza è atemporale e aspaziale. Il tempo e lo spazio sono aspetti della consapevolezza che è una Sua espressione;

- il potenziale dell'Illuminazione è sempre presente, ma non emerge perché manca la compiuta consapevolezza dell'attimo presente;

- per divenire in modo veritiero, la mente deve decontaminarsi dall'identità immaginata e non soltanto farle assumere sembianze spirituali (“ego” spirituale);

¹⁷ Si tratta di processi della Coscienza relativi a ciò che nella mente si manifesta come universo.

- ogni conoscenza dell'individuo è ignoranza. La vera Conoscenza (Conoscenza Originale) lo precede;

- la qualità dei perché è determinata sostanzialmente da quanto stimolano a trascendere ogni perché;

- **il Bene (Amore) non è il bene di qualcuno, ma di tutti.**

Nel Bene scompare la molteplicità;

- la Coscienza è irReale ed è l'aspetto primario dell'esprimersi della Reale Identità;

- **soltanto l'individuo nasce e muore. La Reale Identità Sussiste eterna, non nata;**

- la Manifestazione è irReale;

- **la Reale Identità è l'unica Realtà;**

- ...

INDICATORI RELATIVI A STATI "PARTICOLARI"

Divenendo in modo veritiero, la consapevolezza sperimenta sempre più frequentemente e a lungo stati "particolari", che talvolta sono scambiati per la cosiddetta illuminazione. L'aumento della loro frequenza, durata e qualità sono indicatori molto importanti della qualità del divenire. Tra questi stati ci sono:

1) scintille o periodi di sensazione di essere uno con l'universo, che possono essere espressi con il concetto *Sono uno con l'universo* e denotano che la mente immagina la dualità io-universo e il più delle volte anche la loro realtà;

2) scintille o periodi di sentirsi uno con Dio ovvero con Ciò che la mente definisce Dio. Questo può essere espresso con il concetto: *Sono uno con Dio* e indica che la mente immagina ancora la dualità Io-Dio. Questa esperienza può essere simile a quella del primo punto, ma è più ampia, anche perché è caratterizzata dalla constatazione *Sono uno con Dio* invece che da *Sono uno con l'universo*. Questa esperienza non sottintende il Discernimento del Reale (Dio, Reale Identità, Assoluto, Sé) dall'irReale (Manifestazione).

3) scintille o periodi di Consapevolezza integrale, che è caratterizzata:

- dalla Pace della pura percezione di esistere,

- dall'Amore,

- dalla pura Conoscenza di essere, esente da pensieri. Durante questo stato ci possono comunque essere pensieri, ma non turbano la Pace della consapevolezza, che può testimoniare senza identificazione, la loro costituzione, durata e scomparsa e può essere consapevole degli intervalli tra loro,

- dall'assenza di identità immaginata,

- dalla percezione unitaria, vale a dire dalla sperimentazione dell'unità del soggetto e dell'oggetto percepiti,

- dal Discernimento del vero (unità) dal falso (molteplicità e separazione) e del Reale (Reale Identità) dall'irReale (Manifestazione).

Le prime scintille di Consapevolezza integrale sono molto importanti anche perché:

- **la consapevolezza riconosce pienamente il Maestro "interiore" manifesto, che è lo stato di Pace, Amore e pura Conoscenza di esserci senza pensieri;**

- la Consapevolezza integrale diventa uno stato di riferimento, cui fare riferimento nella continuazione del processo di consapevolezza.

5) scintille o periodi di Estinzione che subentrano alla Consapevolezza integrale, la trascendono. Durante l'Estinzione scompare totalmente la capacità della percezione di percepirsi, non c'è la consapevolezza (di esserci). Durante l'Estinzione non ci può essere alcuna constatazione. Solo dopo il ritorno della consapevolezza (di esserci) questa può constatare che c'è stata l'Estinzione, mentre la mente profondamente Quieta è la prova più tangibile che c'è stata l'Estinzione.

*L'immersione è quella realtà che sopravviene quando l'essere si stabilisce al di fuori dell'io, al di là dello sforzo, oltre l'azione e il movimento. Finisce con l'annegare dentro l'acqua, e ogni azione che da quello proviene non è un'azione sua, ma dell'acqua. Se tuttavia in quell'acqua egli riesce a muovere la mano o un piede, non lo si può dire "annegato", e se getta il grido: "Affogo!", non la si chiama immersione.*¹⁸ - **Jalal ad din Rumi**

6) periodi o scintille di Alternanza tra la Consapevolezza integrale e l'Estinzione, che è il Naturale funzionamento dell'ambito Reale Identità-identità individuale.

*Fortunato colui che, al di là del profumo, perviene alla realtà in se stessa e vi trova l'unione. Da quel momento in poi anche l'annientamento (fana') cessa di esistere, e si ritrova per l'eternità (baqa') nell'essenza stessa del muschio, assumendo di esso gli attributi. Più oltre ancora, tornerà a comunicare al mondo intero il suo profumo, perché il mondo sia vivificato da lui. Di quanto era stato prima, solo un nome rimane. Al pari di un cavallo, o di un altro animale, che si sia perso in un deserto di sale e in sale abbia finito col trasformarsi. Della sua natura di cavallo, solo il nome è rimasto: ma nella realtà, e tanto per l'azione che per l'influenza, esso è quel mare di sale. Il nome che è rimasto non gli fa torto, e non pregiudica la sua qualità salina: se tu scegliessi un nome diverso per questa miniera di sale, non cesserebbe di essere del sale.*¹⁹ - **Jalal ad din Rumi**

18 Tratto da L'essenza del Reale - Libreria Editrice Psiche

19 Ibidem

DIVENIRE E AIUTARE

Nel mio mondo vi è solidarietà, comprensione, amore, qualità vera; l'individuo è la totalità, la totalità è nell'individuo. Tutto è Uno e l'Uno è tutto.

Sri Nisargadatta Maharaj

DIVENIRE E AIUTARE

TENDERE AD AIUTARE

*Aiutare significa fare del bene, ma cosa significa fare del bene?
Soprattutto: cosa bisogna fare per fare veramente del bene?*

Tendere ad aiutare:

- è un impulso insito nella natura di ognuno e uno degli aspetti più nobili dell'esprimersi ma, per via della mente non sufficientemente consapevole, è in gran parte represso, espresso con poca qualità;

- è un aspetto del divenire individuale attraverso quello collettivo. Significa aprirsi verso gli altri e riconoscersi anche attraverso loro. **Tendere ad aiutare in modo consapevole avvicina a Conoscere e Amare il prossimo come se stessi;**

- esprime il tendere ad **Amare se stessi, il prossimo e Dio** (Reale Identità, Assoluto, Sé, Realtà) **per essere integralmente Amore.**

**Apri il cuore a Dio,
al prossimo tuo,
a te stesso.**

Sii semplicemente AMORE.

AIUTARE

Mentre tendere ad aiutare è insito nella natura di ognuno, la capacità di aiutare va maturata e dipende, in sostanza:

- dalle capacità tecniche di aiutare (fare diagnosi, prescrivere una cura, sostenere finanziariamente, consigliare, accudire, riprogrammare i processi, costituire energie positive...) e soprattutto

- dal grado di consapevolezza.

AIUTO IN SUPERFICIE E IN PROFONDITÀ

Secondo questa classificazione della capacità di aiutare, ci sono **due tipi di aiuto: in superficie e in profondità**.

Il primo consiste nell'aiuto "classico": aiutare finanziariamente i meno abbienti, lavorare in un campo profughi, fare volontariato, accompagnare i disabili, accudire i malati, contribuire a costruire un ospedale, dare dei consigli, aiutare a fare i compiti...

Poiché il problema sostanziale è l'insufficiente grado di consapevolezza, aiutare in profondità significa stimolare la consapevolizzazione in generale e particolarmente dei processi che riguardano il problema da risolvere. Questo implica l'eliminazione delle cause effettive degli ostacoli per il divenire veritiero (quindi per l'Amore) e dei problemi specifici. **Si può aiutare in profondità soltanto maturando la consapevolezza.**

L'aiuto in profondità è diretto, mira esplicitamente alla risoluzione del problema sostanziale. Quello in superficie è invece indiretto, cerca di risolvere i problemi che si sono manifestati come conseguenza di quello basilare.

Aiutare in profondità significa agire sulla sostanza, primariamente sul piano delle vibrazioni-energie e soprattutto su quello della Coscienza, dove ci sono le cause effettive dei problemi. Aiutare in superficie significa agire sulla forma, sul piano materiale. L'azione diretta sui processi della Coscienza è la più profonda, anche perché l'intero universo (vibrazioni, energie e materia) è una sua espressione. L'azione sulle vibrazioni-energie è più profonda di quella sulla materia perché quest'ultima è un modo di sperimentare le vibrazioni.

L'aiuto in superficie può essere indispensabile quando il problema è già manifesto in maniera accentuata sul piano materiale, ma **l'aiuto in profondità è sostanziale.** Se si vuole risolvere a fondo il problema, o ancora meglio prevenirlo, si deve agire in profondità.

La misura in cui la mente può comprendere l'importanza dell'aiuto in profondità, dipende in gran parte dal suo grado di consapevolezza. Di norma, quella poco consapevole può interpretare come aiuto tangibile soltanto quello in superficie, perché non può riconoscere qualitativamente i processi "sottili"/in profondità, che sono la base dei problemi "tangibili"/in superficie.

Per comprendere meglio perché aiutare in profondità rappresenta l'aiuto sostanziale, è importante capire che **l'identità immaginata (falso individuo), le emozioni e le idee nocive, sono le ragioni sostanziali di ciò che comunemente definito come male, problemi del singolo, problemi dell'umanità:** criminalità, malattie, povertà, guerre, terrorismo, violenza, corruzione, crisi economiche, suicidi, omicidi, torture, fame nel mondo...

Avidità, lussuria, cupidigia, attaccamento al potere, abiezione, accidia, vendicatività, tendenza a dominare, manipolazione concettuale..., sono caratteristiche di chi non è sufficientemente consapevole. **Ne consegue che la mancanza di Amore è il problema sostanziale²⁰ del singolo e dell'umanità.** La risoluzione sostanziale dei problemi individuali e collettivi, consiste quindi nel miglioramento della qualità di emozioni e pensieri, che implica la neutralizzazione dell'identità immaginata ed è inscindibile dalla crescita della consapevolezza. **I problemi del mondo sono primariamente conseguenze della moltitudine di identità immaginate, che generando emozioni e idee nocive proiettano un mondo di separazione e conflitto.** Soltanto liberandosi dall'identità immaginata si può fare veramente del bene, aiutare gli altri a guarire veramente, consapevolizzando l'Unità Onnicomprensiva.

²⁰ Che è sostanzialmente contemporaneo all'ignorare la Reale Identità.

AIUTARSI E AIUTARE

L'aiutare in profondità gli altri è inscindibile dall'aiutarsi in profondità, anche perché:

- **Soltanto divenendo veramente si stimola la consapevolezza altrui.** Questo influsso benefico avviene spontaneamente e non può essere impedito. **La misura in cui si possono aiutare in profondità gli altri dipende da quanto ci siamo aiutati, divenendo veramente.** Tra l'altro, l'aumento di consapevolezza accresce anche la qualità dell'aiuto in superficie: nobilita le capacità tecniche del medico, dell'infermiera, dell'assistente sociale, del volontario, dello psicologo, della maestra, del professore, dell'allenatore...

- Senza consapevolizzarsi adeguatamente non si può veramente comprendere che cosa significa aiutare effettivamente, perché non si è consapevolizzato che cosa sono l'effettivo bene (ciò che stimola il divenire veritiero) e l'effettivo male (ciò che ostacola la crescita della consapevolezza). Di conseguenza può accadere che si immagini di fare del bene mentre si fa del male, pur avendo le "migliori intenzioni".

- Se non si diviene con qualità si continua a nuocere alla collettività;

- **Il divenire veritiero non si può né imporre né istituzionalizzare.** Questo sarebbe anzi un ostacolo, anche perché la forma istituzionale implica l'attaccamento al potere. Non si possono fare "crociate di consapevolizzazione", non perché siano illegali, ma semplicemente perché non si può consapevolizzare con regole, leggi e mere parole non illuminanti oppure illuminanti, ma comprese in modo non consapevolizzante.

- Se non si consapevolizza, la mente rimane attaccata all'agente immaginario (identità immaginata), ai frutti delle azioni, al fare del bene e ai concetti di bene e male, di giusto e ingiusto. Ciò è nocivo, soprattutto se questi concetti non sono in linea con

le esigenze del divenire veritiero. **La mente poco consapevole proietta costantemente i propri contenuti sul mondo e sugli altri, contribuendo così alla creazione del mondo e alla sua (non) qualità.** Il livello di ciò che "proietta" e conrea dipende dalla sua qualità, raccoglie ciò che semina:

- la mente infernale (poco consapevole) caratterizzata da conflitti, rabbia, paure, gelosia, tristezza... stimola la creazione di un mondo infernale;
- **la mente Paradisiaca** (compiutamente consapevole), **stimola la formazione del Regno dei Cieli in Terra, un mondo di Pace e Amore.**

*Cambiate mente, poiché è vicino il regno dei cieli.*²¹

Giovanni il Battista

Se si vuole rendere migliore il mondo e non soltanto cambiarlo, è necessario migliorarsi divenendo Amore. Per aiutare l'umanità a salvarsi dai suoi abbagli è necessario liberarsi dai propri.

Si stimola la pace nel mondo nella misura in cui si è in pace con se stessi e il mondo, che è una nostra percezione. Per quanto possa parlare di pace, una mente pacifista, ma non in Pace, stimola la formazione di conflitti interiori e "esteriori", individuali e collettivi. **La consapevolezza che è integralmente Pace stimola la pace nel mondo, anche senza esprimere alcun concetto pacifista.**

*L'uomo indisciplinato non danneggia soltanto se stesso, ma mette il fuoco nel mondo*²². - **Jalal ad Din Rumi**

Parlando di Amore si stimolano gli altri ad Amare tanto quanto si è vicini a essere Amore. Dicendo di conoscenza di Se Stessi (Reale Identità), si stimolano gli altri a Ricercare Loro Stessi nella misura in cui si è consapevoli di Se Stessi.

²¹ Mt. 3,2, I quattro Vangeli, I classici Blur, RCS Libri, 2005

²² Mathnawi, Tascabili Bompiani, 2006, Vol. I, pag. 72.

*Lasciateli! Son ciechi, guide di ciechi! Se un cieco conduce un altro cieco, ambedue cadranno in una fossa.*²³ - **Mt. 15, 14**

Stimolare il prossimo a Destarsi è ben altra cosa del mero divulgare concetti spirituali. Atteggiarsi a essere risvegliato e risvegliante può facilmente diventare un grande ostacolo per il divenire veritiero, un modo molto efficace di abbagliare con la “luce” dell’ignoranza. **Per aiutare profondamente gli altri a Destarsi, non basta imbottirsi di concetti spirituali. Bisogna essere Desti.**

*Guardatevi dai falsi profeti, i quali vengono a voi con vesti d’agnello, ma dentro sono dei lupi rapaci.*²⁴ - **Mt. 7,15**

Per consapevolizzarsi “basta” che le vibrazioni dei vari segmenti della consapevolezza si armonizzino con quelle della consapevolezza primaria (Pace, Amore e pura Conoscenza di essere). Ciò è semplice, ma non facile, anche perché la consapevolezza mediamente divenuta è molto attaccata ai propri abbagli, ai propri concetti, alle proprie credenze, alle idee sulla giustizia e sull’ingiustizia... **Per lei è molto più spontaneo trovare nemici “esteriori” e l’imperfezione nel mondo, che confrontarsi con i nemici interiori** (suoi processi che non vibrano di Amore) **e con la propria imperfezione** (il suo non essere integralmente Amore).

*Perché osservi la pagliuzza che è nell’occhio del tuo fratello, e non consideri la trave che è nell’occhio tuo. Inoltre, come potrai dire al tuo fratello: Lascia che io ti estragga la pagliuzza dall’occhio, mentre nell’occhio tuo c’è una trave? Ipocrita! Prima togli la trave dall’occhio tuo, e poi vedrai bene per estrarre la pagliuzza dall’occhio del tuo fratello.*²⁵ - **Mt. 7,3-4-5**

²³ I quattro Vangeli, I classici Blur, RCS Libri, 2005

²⁴ Ibidem.

²⁵ I quattro Vangeli, I classici Blur, RCS Libri, 2005

Per comprendere più a fondo la fondamentale importanza di divenire con qualità per diminuire i problemi, è utile riflettere in maniera illuminante sul fatto che:

- il corpo fisico, l’ambiente “circostante”, gli “altri”, i problemi, i conflitti, l’umanità, l’universo intero... appaiono in noi (sono nostri segmenti) e la qualità con cui sono percepiti e interpretati, emotivamente e intellettualmente, è determinata primariamente dalla qualità della consapevolezza. **Il mondo appare soltanto in chi lo percepisce, si tratta del suo mondo;**

- i problemi tangibili/in superficie si manifestano sempre nella consapevolezza, soprattutto come conseguenza di ciò che accade:

- nell’ambito della Coscienza, come cause effettive dei problemi;
- nella “profondità” della consapevolezza, sotto forma di vibrazioni (primariamente di emozioni e di pensieri) non sufficientemente armonizzate con quella dell’Amore.

I problemi “palpabili” sono elementi tangibili della consapevolezza, che li percepisce e li interpreta in se stessa come sofferenza, emozioni negative, pensieri distruttivi, malattia, povertà, guerre, terrorismo... I problemi che si manifestano in superficie sono la punta della punta della punta dell’iceberg della struttura complessiva dei problemi, la “materializzazione” di quelli sostanziali.

Stimolando la propria (e quindi anche altrui) **consapevolizzazione si aiuta sostanzialmente, anche perché più si è consapevoli meno si è manipolabili e più facilmente si scorgono le verità.** Tra le ragioni dei problemi individuali e collettivi, ci sono le menzogne che molti governanti propinano ai governati per meglio manipolarli. Inoltre la consapevolizzazione elimina le paure, che sono uno dei punti cardinali su cui si basa la manipolazione.

Per capire ancora più profondamente che il basso grado di consapevolezza è il problema basilare, è utile che l'intelletto rifletta in modo illuminante sul fatto che il cosiddetto scontro di civiltà, i conflitti interreligiosi e l'estremismo religioso, sono primariamente il risultato dell'ignorare che Dio (Assoluto, Sé, Realtà) è la Reale Identità di ognuno²⁶. **Il Sapiente sa che Dio È Uno.** Chi invece ignora Dio può facilmente crearsi una moltitudine di concetti errati su di Lui (**in sostanza, ogni idea su Dio è sbagliata, perché Lui Precede ogni pensiero**), per esempio che Dio in cui crede sia il Dio migliore, l'unico vero Dio. Tutti questi concetti creano ulteriori ragioni per le guerre sante, anche perché sono sfruttati per creare conflitti collettivi in funzione di profitti personali. **Le cosiddette guerre sante non sono certo conflitti in nome di Dio, ma in nome dei concetti errati su di Lui.**

AIUTO ONNICOMPRESIVO

Cambiare il mondo è facile. Ogni azione, ogni emozione e ogni pensiero lo mutano. Ben altra cosa è renderlo migliore, creare condizioni migliori per il divenire collettivo, per il BenEssere collettivo. **Se si vuole aiutare a migliorare la qualità del "mondo collettivo", bisogna accrescere quella del proprio mondo, consapevolizzandosi,** anche per essere meno condizionati nocivamente dalla schizofrenia collettiva, determinata da emozioni e pensieri di bassa qualità, dal percepire il mondo come (se fosse) reale e dall'immaginare la separazione che non c'è.

*Soltanto quando sarai libero dal mondo, potrai fare qualcosa per aiutarlo.*²⁷ - **Sri Nisargadatta Maharaj**

²⁶ Ognuno, dalla prospettiva dell'individuo. La Reale Identità è Una ed è soltanto (di) Se Stessa.

²⁷ L'eterna saggezza di Sri Nisargadatta Maharaj, Aequilibrium editore, Milano.

Per capire ancora meglio che consapevolizzarsi è l'aiuto primario che si può porgere all'umanità, è utile riflettere in modo illuminante sul contributo dato al genere umano da chi è Divenuto del tutto. Le più grandi opere dell'umanità sono in gran parte il risultato delle loro attività. Si provi a immaginare un mondo senza le opere di Aristotele, Archimede, Buddha, Gesù, Confucio, Copernico, Cartesio, Mosé, Lao Tzu, Leonardo, Tesla, Michelangelo, Marie Curie, Mozart, Gutenberg, Planck, Keplero, Kant, Newton, Galileo, Bohr, Jung, Goethe, Tolstoj, Gandhi, Voltaire. Si tratta di ventisei individui su miliardi e miliardi di vissuti. Una percentuale infinitesimale, eppure questi ventisei hanno influito in modo determinante sull'evoluzione dell'umanità. Si consideri inoltre che le loro opere scorgibili (scoperte, trattati filosofici, insegnamenti spirituali, opere d'arte, guarigioni, cosiddetti miracoli, insegnamento spirituale verbalizzato...), sono soltanto una parte del loro contributo. **L'apporto primario di chi è Divenuto del tutto consiste nel Suo incessante influsso consapevolizzante sui processi collettivi,** con il quale incide enormemente sulla collettività, anche rimanendo sconosciuto, soprattutto su chi è aperto al Suo influsso benefico.

*La mia realizzazione è di aiuto agli altri? Sì certamente. E' il miglior aiuto possibile.*²⁸ - **Ramana Maharshi**

Chi è Divenuto del tutto fa volontariato ventiquattro ore al giorno per il mondo intero, anche "non facendo nulla di tangibile". L'Alternanza tra la Consapevolezza integrale e l'Estinzione è il maggior aiuto per la collettività.

Colui che conosce questo supremo Brahman, costui diventa [il medesimo] Brahman. - **Mundaka upanishad III, 2,9**

²⁸ Discorsi con Sri Ramana Maharshi, Vidyananda edizioni.

ESERCIZI MEDITATIVI

4.1. MATURAZIONE DELLA CAPACITÀ DI AIUTARE

Queste due richieste aiutano a maturare la capacità di aiutare:

1) Chiedo al Sé di eliminarmi gli ostacoli per aiutare.

2) Chiedo al Sé di consapevolizzarmi la capacità di aiutare. Tempo per ogni richiesta: 2'-3', ma anche più.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Meditare per risolvere i problemi è un ottimo modo per aiutare in profondità e aumentare la qualità dell'aiuto in superficie. **Inoltre, è anche un modo di occuparsi con qualità della risoluzione dei problemi invece di preoccuparsi, cosa che peggiora la situazione.**

Di seguito sono dati alcuni esempi di esercizi meditativi per stimolare la risoluzione dei problemi, basati su due passaggi:

1) richiesta per eliminare i problemi.

2) abbandono dei problemi alla Reale Identità (Sé, Dio, Assoluto, Realtà).

Questo modello può essere applicato:

- in tutti i campi della vita: problemi di salute, nei rapporti interpersonali, finanziari, famigliari, professionali, sessuali, di tossicodipendenza, di sudditanza psicologica...

- sul piano individuale, famigliare, aziendale o istituzionale, cittadino, nazionale e mondiale.

A. Individuale

1) Questa mente chiede l'eliminazione dei problemi.

Oppure, richiesta specifica:

Questa mente chiede l'eliminazione di... (specificare il problema).

2) Questa mente abbandona i problemi alla Reale Identità.

B. famigliare

1) Chiedo al Sé di neutralizzare i problemi famigliari.

Oppure, richiesta specifica:

Chiedo al Sé di neutralizzare ... (indicare il problema famigliare).

2) Abbandono completamente i problemi famigliari al Sé.

C. aziendale o di istituzione

1) Prego Dio di eliminare le cause dei problemi (oppure di un problema specifico, per esempio: costi elevati, bassa redditività dei dipendenti, debiti...) **di...** (indicare il nome dell'azienda o dell'istituzione).

2) Abbandono completamente i problemi a Dio.

D. cittadino

1) Chiedo alla Reale Identità di eliminare i problemi di viabilità (oppure i problemi in generale o un altro problema specifico) **a...** (indicare la città).

2) Abbandono completamente i problemi di viabilità (o altro) alla Reale Identità.

E. nazionale

1) Chiedo al Sé di eliminare gli incidenti stradali in Italia.

2) Abbandono al Sé la risoluzione del problema *incidenti stradali*.

F. mondiale

1) Chiedo alla Reale Identità di eliminare le cause dell'effetto serra.

2) Abbandono le cause dell'effetto serra alla Reale Identità.

oppure

- Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nell'effetto serra.

ESEMPI DI MEDITAZIONI PER PROBLEMI SPECIFICI

PROBLEMI DI COMUNICAZIONE CON IL FIGLIO

- 1) Chiedo all'Assoluto di eliminarmi i problemi di comunicazione con mio figlio.
- 2) Abbandono all'Assoluto il rapporto con mio figlio.

PROBLEMI DI SALUTE

- 1) Chiedo a Dio di eliminarmi le cause della... (indicare la malattia).
- 2a) Abbandono completamente la guarigione a Dio.
oppure
- 2b) Affido la salute ai Medici Supremi.

Questo esercizio meditativo, come anche gli altri, può essere fatto anche per aiutare il prossimo:

- 1) Prego Dio di eliminare le cause della... (indicare la malattia) di... (nome e cognome).
- 2) Abbandono a Dio la guarigione di... (nome e cognome).
oppure
- 2b) Affido la salute di... (nome e cognome) ai Medici Supremi.

PROBLEMI FINANZIARI

- 1) Chiedo al Sé di ottimizzarmi la situazione finanziaria.
- 2) Abbandono i problemi finanziari al Sé.

Richieste facoltative:

- Chiedo al Sé di eliminarmi i problemi finanziari.
- Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nei problemi finanziari.

PROBLEMI DI FURTI

- 1) Chiedo alla Realtà la fine dei furti a... (indicare dove).
- 2) Abbandono alla Realtà il problema dei furti.

PROBLEMI COLLETTIVI

GUERRE

- 1) Chiedo al Sé di eliminare le cause delle guerre.
- 2) Abbandono completamente le guerre al Sé.
- 3) Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi per la pace nel mondo.

MANIPOLAZIONE

- 1) Questa mente chiede la fine della manipolazione mediatica.
- 2) Affido la manipolazione mediatica alla Reale Identità.
- 3) Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi per far emergere le verità.

POVERTÀ NEL MONDO

- 1) Chiedo a Dio di eliminare le cause della povertà nel mondo.
- 2) Abbandono la povertà nel mondo a Dio.
- 3) Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi per il benessere collettivo.

Secondo la gravità del problema, questi esercizi si fanno una o più volte al giorno, per alcuni giorni o per più mesi. I tempi di ogni richiesta o affermazione variano, da 2'-3' a mezz'ora o più, dipende dalle circostanze. Con la meditazione si avviano i processi di risoluzione del problema, poi nel momento opportuno è necessario affrontare concretamente il problema e finalizzare la risoluzione (anche se spesso si risolve "da sé").

LA MENTE QUIETA È FONTE DI SOLUZIONI

Per aumentare la qualità della risoluzione dei problemi, la mente non deve rimuginare sui loro come e perché e sulle soluzioni che crede siano le migliori. Deve quietarsi per lasciar

emergere le risposte essenziali. Cercare di comprendere per forza i (presunti) perché, le (presunte) conseguenze, le (presunte) cause. . . , può facilmente essere un modo della mente:

- di turbarsi e ostacolare l'emersione di risposte qualitative;
- di opporsi alla maturazione della consapevolezza;

- di aggrovigliarsi e perdersi nei meandri del concettualizzare non consapevole, alla ricerca di fuorvianti risposte dualistiche, mentre quelle fondamentali non lo sono. Cercando risposte in modo poco consapevole, la mente induce anche la formazione di risposte poco veritiere, condizionate da forme pensiero ed emozione limitanti e devianti;

- di sforzarsi per mantenere il controllo che immagina di avere. Questo dimostra la sua incapacità di abbandonarsi alla Reale Identità ed è un ostacolo per la risoluzione dei problemi;

- di immaginare di star trovando le vere ragioni, mentre sta soltanto girando attorno ai propri abbagli, fuorviata dal tentare di definire la causa di ciò che è:

- senza una ragione precisa, nel senso che è una conseguenza di processi onnicomprensivi (tutti i processi influiscono in una certa misura su tutti i processi);
- fondamentalmente senza ragione, perché avviene come conseguenza delle cause effettive che, essendo sul piano della Coscienza, precedono la ragione. In base al sapere con cui è programmato, l'intelletto può definire una miriade di ragioni (cause) e molteplici possibili conseguenze. Queste definizioni possono essere più o meno qualitative, ma non possono in alcun modo cogliere veramente nel segno. Nell'ambito della Coscienza non ci sono né pensieri, né avvenimenti, né emozioni, né immagini, né tempo, né alcuna ragione (definibile intellettualmente), ma ci sono processi di là della comprensione. **Le cause effettive sono sempre incomprensibili.**

*Quando passeremo oltre la comprensione, avremo la Conoscenza. La ragione fu l'aiuto, la ragione è l'ostacolo.*²⁹ - **Sri Aurobindo**

Divenire veramente coincide con il quietarsi della mente, non con il suo turbarsi con analisi nocive che spesso diventano analisi dell'analisi dell'analisi dell'analisi. . .

Per fare l'acquisto migliore è più saggio paragonare i prezzi di mille negozi, oppure venire a sapere direttamente qual è il negozio ottimale per l'acquisto?!

Non falcidiarti l'intelletto con domande sul come e sul perché!

Cogli semplicemente la pienezza del presente che è.

Siilo pienamente.

*Trasforma la ragione in un'intuizione ordinata; che tutto in te sia luce. Questa è la tua meta.*³⁰ - **Sri Aurobindo**

29 Pensieri e aforismi, Sri Aurobindo, Edizioni Arka Milano

30 Pensieri e aforismi, Sri Aurobindo, Edizioni Arka Milano

SOCIETÀ, ISTITUZIONI E DIVENIRE

Voi vedete gli oggetti quando dimenticate il vostro Sé. Se vi aggrapperete al vostro Sé non vedrete il mondo esterno.

Sri Ramana Maharshi

SOCIETÀ, ISTITUZIONI E DIVENIRE

La società e le istituzioni sono processi del divenire e possono essere utilizzate per stimolarlo oppure per ostacolarlo. Consapevolizzando che non sono un qualcosa di esteriore, ma avvengono in lei e sono sue proiezioni in se stessa, la mente ne fruisce per stimolare la maturazione della consapevolezza. **Immaginando invece che si tratta di fenomeni esteriori, può essere facilmente soggetta a conflitti, consci o inconsci**, con la società e le istituzioni, i quali ostacolano il divenire veritiero e nuocciono così al singolo e alla collettività.

Questi conflitti possono esprimersi anche attraverso il concetto: *non mi ritrovo nella società, c'è qualcosa che non va in me (la società è a posto, sono io a non essere a posto)* ed essere ragione di disagio e di crisi esistenziali. Alcune menti cercano di alleviare tale malessere cambiando convincimento: *io sono a posto, la società non va bene (la società è sbagliata, non io)*. Si tratta però soltanto di una sostituzione di convincimenti, non di una soluzione qualitativa.

Quando ci sono conflitti, è sempre la mente a non essere a posto, perché non sufficientemente consapevole. I conflitti sono sostanzialmente sempre scontri di segmenti della mente con altre sue parti. Ciò che sperimenta e definisce come “se stessi” (identità immaginata) è un suo aspetto, così come ciò che sperimenta e interpreta come società o istituzione. **La mente può effettivamente trascendere i propri conflitti soltanto consapevolizzandosi**, solamente così può veramente pacificare i suoi segmenti conflittuali.

Dalla prospettiva dell'identità immaginata, riflettere riguardo al suo posto nella società può essere (pro)positivo, ma è comunque deviante perché si tratta di una prospettiva ingannevole, falsata dall'identificazione con il corpo, le emozioni e i pensieri e dal conseguente abbaglio di essere soltanto una parte della società e di dover

trovare posto nella società, mentre in effetti, la società avviene nella mente che la sperimenta, e in Realtà Si Sussiste Origine di ogni mente e quindi anche della società.

L'immaginazione di essere (in Realtà) chi fa parte della società è un grande ostacolo per l'esprimersi qualitativo della mente nella collettività. La mente fa parte della società, la quale a sua volta appare soltanto nelle menti che la sperimentano. La Reale Identità (Tu Assoluto) è l'Origine di tutte le società e istituzioni esistenti, esistenti e che esisteranno. Le domande *Perché la società scaturisce da Me Assoluto?*¹ e *Cosa ci fa la società in me individuo?* sono molto più opportune di *Qual è il mio posto nella società?* Questi concetti potrebbero sembrare molto lontani dalla concreta vita quotidiana e dalle sue esigenze. Invece, utilizzati in modo illuminante sono dei principi guida molto qualitativi per sperimentare e interpretare la società da una prospettiva sempre più integrale, per meglio comprendere i processi della società e come interagire qualitativamente con i suoi componenti.

La maturazione della consapevolezza è la soluzione fondamentale per la risoluzione dei conflitti con la società, le istituzioni e in generale, anche perché la mente non sufficientemente consapevole è suggestionata nocivamente dai processi mentali collettivi. Per la mente che si consapevolizza qualitativamente, diminuiscono la rilevanza di ciò che accade nel mondo e l'influsso nocivo della società, anche perché matura la sua certezza che il mondo è irReale.

Essendo la qualità (grado di consapevolezza) delle menti che compongono le società attuali molto bassa, la società non è certamente un punto di riferimento qualitativo per la mente che vuole guarire dall' "inconsapevolezza". La società non deve però essere nemmeno oggetto di scontro. La mente in conflitto con il sistema

¹ Fatta in modo opportuno, la domanda *Perché la società scaturisce da Me Assoluto?* è molto consapevolizzante, anche se non esiste una spiegazione logica. Le cause sostanziali della manifestazione sono inspiegabili. Precedono l'intelletto e la mente nel suo insieme.

sociale, la società e le istituzioni nuoce a se stessa e ad altre menti. Producendo conflittualità, la crea sostanzialmente in se stessa, ma stimola contrasti anche in altre menti e questo si ripercuote negativamente su di lei. **Per divenire in modo veritiero è indispensabile che la mente stia dalla parte del proprio e altrui divenire, che parteggi per la Pace e l'Amore.**

Ciò non significa che la mente deve approvare "tutto" ciò che scaturisce dalla società e dalle istituzioni, anzi. La riflessione illuminante e l'esposizione consapevolizzante delle proprie idee sulla società, sulle istituzioni e in generale, stimola il divenire veritiero e contribuisce a migliorare, non soltanto a cambiare, la società e le istituzioni. **Anche la mente Divenuta del tutto può essere resa partecipe di un conflitto con la società e le istituzioni, ma in ciò rimane sostanzialmente Quieta.** Sono altre menti a essere in conflitto con lei, non lei con altre menti. Lei effonde costantemente Pace e Amore.

Particolarmente gravi per il divenire veritiero sono i conflitti con la religione e con le istituzioni che la rappresentano, soprattutto se si tratta della religione cui "appartiene" la mente in questione o della religione dei suoi avi. I processi (forme emozioni, forme pensiero, forme immagine e altri processi) relativi alla propria religione e a quella dei propri antenati, sono elementi importanti del divenire della mente e quindi sono tra i "meno indicati" per essere oggetto di conflitti. Se ci sono tali conflitti e se la mente vuole divenire qualitativamente è indispensabile che li consapevolizzi, anche per **fruire positivamente dei processi benefici della stessa religione, discernendo gli elementi veritieri della religione da quelli ingannevoli.**

L'ETICA DEL DIVENIRE

Quando l'uomo rinuncia a se stesso nell'obbedienza ed esce da se stesso, Dio è obbligato a entrare in lui, perché se quest'uomo non vuole nulla per se stesso, Dio deve volere per lui nell'identico modo che per se stesso.

Meister Eckhart

L'ETICA DEL DIVENIRE

BENE E MALE

Quando un'azione è giusta o sbagliata? e Qual è il principio che decide che cosa è il bene e che cosa è il male?, sono tra le domande fondamentali alle quali cerca di rispondere l'etica.

Le risposte sono inevitabilmente suggestionate dalle rappresentazioni delle menti. Alcune definiscono come male ciò che altre caratterizzano come bene e viceversa. **I concetti etici non sufficientemente qualitativi, ma anche quelli di qualità utilizzati malamente, fanno facilmente smarrire molti processi mentali in un turbine di nozioni, credenze, dogmi, valori, emozioni, immagini..., spesso contrastanti tra loro e non in linea con le esigenze vere dell'individuo.** Questo produce conflitti interiori che possono sfociare in "esteriori": litigi, vendette, violenza, omicidi, scontri armati, fanatismo, estremismo, terrorismo... Per far sopravvivere le proprie idee sul giusto e sullo sbagliato, sul bene e sul male, alcuni uccidono e altri si fanno ammazzare. Molti si ritrovano così a fare ciò (uccidere) che, di solito, definiscono *male*, in nome di ciò che chiamano *bene*, giustificando questa trasformazione con la fallace scusa di agire in nome del bene o della volontà Divina.

Per ovviare a tutto questo c'è bisogno di un'etica universale. Uguale per tutti, costante, semplice e coerente in ogni aspetto, come l'etica del divenire che trova fondamento nell'esigenza sostanziale di divenire con qualità, rispettando così pienamente il valore della vita umana.

PRINCIPIO FONDAMENTALE DELL'ETICA DEL DIVENIRE

Il principio fondamentale dell'etica del divenire è: il bene è ciò che stimola il divenire veritiero, il male è ciò che lo ostacola. Chi sollecita la consapevolezza (si) fa del

bene, chi lo ostacola (si) fa del male. Da questa prospettiva, la qualità di un processo (azione, emozione, idea...) è determinata da quanto stimola o ostacola la maturazione della consapevolezza. Più la favorisce, più è etico.

Per meglio comprendere la fondatezza di questi concetti e l'utilità di applicarli, è produttivo considerare l'apporto dato all'evoluzione dell'umanità da chi è Divenuto del tutto, per esempio: san Tommaso d'Aquino, Buddha, Beethoven, Bernini, William Blake, Bramante, Santa Caterina da Siena, Chuang-Tzu, Marie Curie, Democrito, Eratostene, Enrico Fermi, Fibonacci, Galeno, Gesù, Kabir, Herman Hesse, Ippocrate, Giovanni Keplero, Platone, Socrate, Ramakrishna, Tagore, santa Teresa d'Avila, santa Teresa di Calcutta, Tolomeo, Voltaire.

AMORE E CONOSCENZA

L'etica del divenire intende stimolare la crescita della qualità di emozioni, idee e azioni. Questo proposito trova riscontro in altri sistemi etici. I fenomeni che di solito sono definiti come *male*: malattie, guerre, omicidi, suicidi, soprusi, crimini... sono, infatti, primariamente sia conseguenze sia ragioni di:

- emozioni nocive: rabbia, gelosia, paure, sofferenza, invidia, astio, odio, insoddisfazione, ira, tristezza, ansia... In generale di **emozioni le cui vibrazioni non sono sufficientemente armonizzate con quella dell'Amore;**

- pensieri nocivi: razzisti, di superiorità, di inferiorità, pensieri bellicosi... Nel senso stretto del fenomeno, di **idee che si formano come conseguenza di emozioni diverse dall'Amore;**

- manifestazioni e comportamenti nocivi: attaccamento al potere, manipolazione, meccanismi comportamentali controproducenti, frustrazioni, depressione, reazioni dannose, complessi, sensi di colpa, conflitti interiori e "esteriori", vendicatività, avidità, lussuria, tendenza a dominare, repressione della

sessualità, bramosia, accidia, dipendenza...

Questi fenomeni distruttivi sono tutti caratteristici della consapevolezza parziale, non sufficientemente matura. **La Consapevolezza integrale è invece caratterizzata dalla Pace, dall'Amore e dalla Conoscenza di Se Stessi** (Reale Identità, Dio, Sé, Assoluto, Realtà).

Per essere trasformato positivamente, il circolo chiuso e vizioso del basso grado di consapevolezza ha bisogno di un elemento nuovo: dell'apertura all'Amore. Per fare veramente del bene bisogna consapevolizzarsi. Più si è consapevoli, meglio si aiuta il mondo. **L'Amore e la Conoscenza di uno sono di beneficio a tutti (che sono Uno): l'etica del divenire è l'etica dell'Amore e della Conoscenza.**

L'avvicinamento alla conoscenza di Se Stessi riduce la distanza dall'Amare.

Più si è vicini a ConoscerSi, più si è consapevoli dell'Unità e questo favorisce l'Amore.

Le guerre, generalmente considerate uno dei mali maggiori, hanno di solito anche una forte componente religiosa, contaminata dall'ignorare Dio (Reale Identità), cioè Se Stessi: **Conoscere Se Stessi significa Conoscere Dio**¹. Di solito chi crede in Dio (perché non Lo Conosce) ha molteplici idee fuorvianti su Lui, che molto spesso scambia per Dio. Così, in nome di ciò che immaginano essere Dio, alcuni individui combattono e uccidono altri perché hanno idee su Dio diverse dalle loro. **La mente veramente consapevole di Dio, è libera da idee bellicose derivanti dal concetto Dio, perché sa perfettamente che Dio è Uno, l'Origine di ognuno.**

Chi conosce veramente Dio, Lo "vede" in tutti e Ama tutto. Per la mente che Lo Conosce, non ci sono uomini senza Dio, non ci sono infedeli da combattere, ma ci sono menti che Conoscono Dio e altre che Lo ignorano.

¹ Dio è l'Identità Reale, non quella individuale.

CONFONDERE IL MALE CON IL BENE

Applicando principi etici che contrariano il divenire veritiero, si può immaginare di fare del bene, magari fantasticando che si tratta proprio del comportamento voluto da Dio, invece si sta nuocendo(si). **Se ciò che è definito bene ostacola la crescita della consapevolezza è male.**²

D'altro canto succede spesso che, a causa del bagaglio intellettuale limitante (intelletto programmato in malo modo), quando si fa veramente del bene (si stimola cioè la consapevolezza), ma ciò che si fa discorda con le proprie regole etiche, che non considerano l'importanza di divenire con qualità, si è combattuti tra seguire le indicazioni della voce del divenire veritiero³, che suggerisce il giusto comportamento e rispettare quelle della falsa coscienza⁴, programmata e condizionata da principi etici non in linea con la consapevolezza.

Tra l'altro, non seguire i suggerimenti della falsa coscienza, contribuisce alla formazione di conflitti interiori, di sensi di colpa e di peccato, che sono ulteriori ostacoli per la maturazione della consapevolezza.

L'etica del divenire non stimola questi fenomeni nocivi. Il verificarsi di incongruenze e di conflitti nella relazione tra "voce interiore del divenire" e etica del divenire, significa che la mente non ha compreso a fondo i principi di quest'ultima, che non sollecita mai la formazione della falsa coscienza, ma stimola la liberazione dalla stessa.

² La buona fede e le buone intenzioni possono anche essere delle scusanti, ma non evitano o riparano i danni causati dalle azioni malefiche, vale a dire dalle azioni (emozioni, idee e azioni nocive) che hanno nuociuto alla qualità del divenire.

³ Voce interiore del divenire veritiero intesa anche come intuizioni su come fare del bene, stimolare la consapevolezza.

⁴ In questo articolo, il termine coscienza (c minuscola) è utilizzato per indicare il segmento mentale che è comunemente definito, appunto, come coscienza (sistema dei valori morali di una persona, che le permette di approvare o disapprovare i propri atti) e non per indicare la Coscienza (Infinita) per la quale è utilizzata l'iniziale maiuscola (Coscienza).

Per applicare qualitativamente il principio fondamentale dell'etica del divenire, è necessario sollecitare la crescita della consapevolezza, senza farsi fuorviare dalla forma in cui avviene. Più si è consapevoli, più le azioni, le emozioni e le idee sono qualitative e in funzione dell'Amore, a prescindere dalla forma espressiva. **La consapevolezza di qualità può svolgersi anche in una forma che qualcuno potrebbe definire malefica, immorale o non spirituale**⁵.

ETICA DEL DIVENIRE E BENESSERE

L'applicazione di principi etici che non considerano il divenire veritiero porta a (far) soffrire. Questo genera confusione, conflitti, insicurezze, delusioni e sconcerto: *Visto che sto facendo del bene, come mai sto male?*

In questo caso, è utile interrogarsi in modo illuminante:

Sto facendo veramente del bene o soltanto immagino di farlo?

Non sarebbe naturale che fare del bene portasse a stare bene?

Ciò che mi hanno insegnato essere il bene è veramente il bene?

Come mai c'è tanto malessere, in un mondo dove tanti fanno ciò che è definito bene?

Cosa devo fare per stare bene?

Farmi del bene. Certo!

Ma cosa significa farmi del bene?

Per chi beve veleno scambiandolo per una medicina, l'avvelenamento è certo. Se non vuole morire avvelenato deve:

1) comprendere che ciò che crede(va) essere una medicina, è veleno, che ciò che immagina(va) essere il bene è invece il male;

2) smettere di assumere il veleno, cessare di applicare dei valori etici che sono benefici solo apparentemente;

⁵ Per esempio, alcuni pensano, erroneamente, che un guerriero non potrebbe mai Divenire del tutto.

3) capire cos'è l'effettivo bene;

4) agire in modo da disintossicarsi, iniziare a divenire veramente.

L'effettivo bene è quello indicato dall'etica del divenire.

Seguendo i suoi principi, non si corre il rischio di stare male facendo del "bene", e si migliora sicuramente la qualità della vita, che come individui siamo. Molti immaginano di stare bene mentre si sono soltanto assuefatti al malessere, che non notano più. Altri addirittura si illudono che la sofferenza faccia bene perché purifica. Altri ancora pensano che il malessere sia lo stato naturale delle cose. Tutto questo perché ignorano il BenEssere dell'Alternanza tra la Consapevolezza integrale e l'Estinzione. Il proverbio *mal comune mezzo gaudio*, può essere un modo molto efficace per ingannarsi e ingannare, giustificando falsamente il proprio malessere, invece di assumersene la responsabilità (non la colpa) e iniziare a tendere verso il BenEssere.

L'effettivo bene fa male al falso individuo (identità immaginata), perché lo fa scomparire. Gran parte dei suoi desideri contrariano il desiderio veritiero di liberarsi dal superfluo. Per questo egli bolla spesso il bene come male. L'identità immaginata è una disfunzione molto maliziosa, che ha non solo la capacità di ribellarsi alla cura illuminante, ma può anche prescrivere una "terapia" apparentemente benevola ed effettivamente maligna, che invece di far guarire (neutralizzare l'identità immaginata), peggiora il disturbo (la rafforza).

TRASCENDIMENTO DEI CONCETTI DI BENE E MALE

Oltre a permettere di definire cosa sono il bene e il male, i principi dell'etica del divenire **stimolano a oltrepassare questa suddivisione. Il loro scopo più profondo è quello di farsi trascendere.** Come tutti i principi, anch'essi sono limitati all'intelletto, ma a differenza di molti altri, sollecitano a superarlo. **In**

questo senso, si tratta di un insieme di idee che mirano a far trascendere ogni concetto. Soltanto liberandosi dall'attaccamento a ogni convinzione, la consapevolezza può essere integralmente Amore dinanzi a ogni concetto.

Solamente chi è libero da ogni concetto⁶ può comprendere il profondo valore dell'etica del divenire. Altrimenti, anche il suo principio fondamentale può essere uno strumento per ostacolare la maturazione della consapevolezza. **I principi dell'etica del divenire sono potenziali indicazioni. Non sono la via, che è sempre la consapevolizzazione.** Farsi condizionare beneficamente dai suoi principi, può essere un'ottima guida iniziale per chi vuole consapevolizzarsi, anche per sostituire un'etica di bassa qualità (non basata sulla stimolazione del divenire veritiero), con una di alta qualità (fondata sulla stimolazione della consapevolizzazione). **Per Divenire del tutto bisogna però trascendere la conflittualità bene-male.**

Se i concetti dell'etica del divenire sono appresi senza la necessaria consapevolizzazione, possono facilmente trasformarsi in impedimenti, perché possono stimolare l'attaccamento:

- a se stessi (individuo) e al "se stessi" (identità immaginata),
- al bene, ma anche al male,
- alla suddivisione non consapevolizzata in bene e in male,
- al mercanteggiare con il bene - *faccio del bene così otterrò del bene*,
- ai frutti dell'azione - *semino bene così raccoglierò del bene*,
- all'identità immaginata di tipo morale, umanitario e spirituale e
- al divenire veritiero.

Si tratta di fenomeni che protratti e non trascesi, denotano che invece della consapevolizzazione è in atto la sua concettualizzazione, che la maturazione della consapevolezza è stata mendacemente "sostituita" dalla concettualiz-

⁶ Libero nel senso che nessuna idea turba la pace della sua consapevolezza.

zazione priva di consapevolizzazione. Per maturare la consapevolezza, la mente deve essere focalizzata sul divenire veritiero, senza attaccamento e senza che i concetti di bene e di male la condizionino nocivamente.

Quando una persona si considera buona e non cattiva, si autoafferma identificandosi con questa convinzione, che prolunga l'esistenza separativa in una nuova forma. In certi casi questa nuova costruzione dell'ego è più difficile da smantellare, perché spesso ci si identifica più completamente con il bene che non con il male. È più facile liberarsi dell'identificazione con il male perché, non appena si percepisce che il male è male, la sua presa sulla coscienza perde forza. Distrarci dalla presa del bene è un problema più difficile, poiché il bene ha una parvenza di auto-justificazione perché il confronto con il male è a suo favore. Con il tempo tuttavia, l'aspirante si stanca della sua nuova prigione, e dopo questa intuizione abbandona la propria esistenza separata transcendendo la dualità di bene e di male.⁷ - Meher Baba

Maturando, la consapevolezza si avvicina a trascendere la suddivisione bene-male: facendo ciò che è effettivamente bene, può giungere a trascendere i concetti di bene e di male. **Chi non Ama ha bisogno di guide, di valori etici e di concetti sul bene. Chi Ama è la Guida, il Valore e il Bene di per sé.**

Ama e fai quello che vuoi. - Sant'Agostino.

Per diminuire l'attaccamento ai concetti di bene e male, è utile che l'intelletto consideri in modo illuminante che:

- l'attaccamento a queste idee potenzia il funzionamento dualistico della mente e questo crea conflitti, anche perché potenzia l'immaginare la separazione dagli altri e da Dio;

- la Reale Identità non cambia, a prescindere dal fatto che quella individuale faccia il "massimo del bene" oppure il "mas-

⁷ Discorsi, Meher Baba Orizzonti edizioni, 2000, pag.107.

simo del male", che stimoli il divenire veritiero oppure quello ingannevole, che Divenga del tutto oppure minimamente;

- la Coscienza (Divina/Infinita), si perpetua sia attraverso ciò che può essere interpretato come maggior male, sia tramite quello che è può essere definito come maggior bene;

- non esiste né il male assoluto né il bene assoluto. Soltanto Dio Sussiste Assoluto. Inscindibili dalla mente, il bene e il male possono essere soltanto relativi;

- i concetti di bene e di male sono spesso associati a quelli di giustizia e di ingiustizia. Secondo un certo modo di determinare che cos'è la giustizia, il mondo potrebbe sembrare pieno di ingiustizie. In effetti, però, vige la massima giustizia. Ogni avvenimento è un aspetto del riconoscersi dell'umanità attraverso se stessa. In questo senso, sarebbe una "vera e propria ingiustizia" se non fosse così. Le menti creano il destino, gli avvenimenti sono primariamente il risultato della "materializzazione" di emozioni e idee, attraverso le quali l'umanità crea e conserva se stessa. **Questo non significa che non bisogna tendere a migliorare la qualità dei processi collettivi, anzi. Per farlo in modo veramente efficace è necessario aumentare la qualità delle proprie emozioni e idee.**

Produrre emozioni e idee nocive crea un mondo infernale. Amare ed esprimere concetti qualitativi stimola la creazione di un mondo Paradisiaco. **Nella loro sostanza, i problemi dell'umanità non sono una questione di ingiustizia, ma di menti che non tendono ad Amare.** Le "ingiustizie" sono sostanzialmente il prodotto di processi mentali non sufficientemente illuminati, una conseguenza naturale dello stato inNaturale degli individui. **Il mondo di individui Naturali sarà un mondo di costante Pace e Amore, come lo è (qui-ora) il mondo di chi è Divenuto del tutto.**

MEDITAZIONE DELL'ETICA DEL DIVENIRE

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

Visualizzazione: la testa. Tempo: 1'-2'

2) Chiedo alla Reale Identità di riprogrammarmi il concetto *bene*.

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

3) Chiedo alla Reale Identità di riprogrammarmi il concetto *male*.

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

4) Abbandono i miei concetti alla Reale Identità.

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

5) Chiedo di consapevolizzare l'etica del divenire.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

TECNICHE DI MEDITAZIONE

La vera meditazione consiste nel risiedere in questo senso dell'essere. In realtà meditazione significa: il senso dell'essere che resta in sé.

Sri Nisargadatta Maharaj

LA MEDITAZIONE APPARTATA

Il nettare dell'immortalità - Ubaldini Editore Roma

*Colui che cerca, troverà; è a
colui che bussava sarà aperto.*
Gesù

LA MEDITAZIONE APPARTATA

APPARTARSI PER MEDITARE

Nella prima fase di consapevolizzazione è bene **appartarsi a meditare qualitativamente per circa un'ora al giorno, senza essere disturbati.**⁸ Questa fase può durare alcuni mesi oppure anni, secondo il grado di consapevolezza maturato. Appartarsi ogni giorno un'ora o più per meditare qualitativamente e tendere a consapevolizzare le restanti ventitre ore, permette alla mente di trasformare qualitativamente se stessa e di aumentare così la qualità della vita che appare in lei. L'utilità dell'esercizio meditativo appartato, è determinata primariamente dalla qualità dei processi di crescita della consapevolezza avviati e maturati durante lo stesso, nonché da quanto influisce positivamente sulla consapevolizzazione del resto delle ventiquattro ore.

La mente che cerca/trova la giustificazione di non riuscire a trovare un'ora di tempo al giorno per l'esercizio meditativo appartato, farebbe bene a riflettere in modo illuminante che molto probabilmente la mancanza di tempo è una conseguenza della sua inquietudine che non gli permette di gestire qualitativamente il tempo e gli impegni, i quali appaiono nella stessa mente e sono suoi aspetti. Le sarebbe inoltre utile considerare che **molto spesso la parte di mente che non vuole essere consapevolizzata trova stratagemmi molto ammalianti per indurre a non meditare la parte di mente propensa a consapevolizzarsi. Meditare in modo qualitativo avvicina all'Amare. Le resistenze a meditare sono quindi resistenze all'Amore.**

⁸ Questo è soltanto un modo di dire, una metafora dell'effettivo svolgimento dei processi: in effetti non si va da nessuna parte perché tutti i luoghi da lei percepiti sono in noi stessi. L' "appartarsi" consiste quindi nella creazione nell'ambito della stessa mente di condizioni (immagini, sensazioni...), che la stessa definisce come esercizio meditativo appartato (corpo in posizione meditativa in un ambiente tranquillo ed esente da disturbi).

La mente non deve usare l'esercizio meditativo appartato per isolarsi e fuggire dalla quotidianità, ma se vuole farsi del bene e fare del bene deve utilizzarlo anche per maturare la capacità di affrontare la quotidianità con maggior coraggio, decisione, lucidità e quiete e per aprirsi alla vita integrale. Riguardo a questo e per consapevolizzare che tutto ciò che sperimenta sono suoi segmenti, è utile per la mente considerare che poiché la vita avviene in lei stessa:

- l'isolamento è un isolarsi di segmenti di mente da altri segmenti della stessa (la mente fantastica l'isolamento di alcuni suoi processi da altri suoi processi),

- la fuga è sostanzialmente un fuggire di parti di mente da altre parti della stessa (la mente immagina la fuga di un suo aspetto da altri aspetti),

- l'esercizio meditativo appartato qualitativo è anche un modo della mente di prepararsi a sperimentare e interpretare con maggior qualità quei suoi processi che lei stessa definisce come quotidianità e vita.

ESEMPIO DI ESERCIZIO MEDITATIVO APPARTATO

Per iniziare a meditare, la mente:

1) fa assumere al corpo, che appare in lei stessa ed è un suo aspetto, una posizione seduta, preferibilmente con le mani sulle cosce e i palmi rivolti verso l'alto. Può comunque fargli assumere qualsiasi posizione consona all'esercizio meditativo⁹;

2) fa chiudere gli occhi;

3) si rilassa;

4) calma la respirazione e

5) inizia con la serie di richieste/domande/affermazioni.

OTTIMIZZARE IL FUNZIONAMENTO DEI CHAKRA

Uno dei possibili esercizi meditativi è quello per ottimizzare il funzionamento dei chakra.

⁹ La posizione distesa è sconsigliata.

1. Affermazione iniziale: Mi apro completamente a me, all'umanità e alla Reale Identità.

Visualizzazione: l'umanità. Tempo: 1'.

2. Chiedo alla Reale Identità la meditazione massima¹⁰.

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

Questa richiesta:

- è facoltativa e non serve alle menti più consapevoli, ma è molto utile soprattutto nei primi mesi di esercizio,

- migliora le condizioni generali per l'esercizio meditativo,

- abbassa le onde cerebrali e così permette processi meditativi più qualitativi.

3. Chiedo alla Reale Identità di eliminare gli ostacoli per il funzionamento dei chakra.

Visualizzazione: i sette chakra. Tempo: 2'-3'

4. Chiedo alla Reale Identità di ottimizzarmi i chakra.

Visualizzazione: i sette chakra. Tempo: 2'-3'

5. Chiedo alla Reale Identità di ottimizzarmi i collegamenti tra i chakra.

Visualizzazione: i sette chakra. Tempo: 2'-3'

6. Chiedo alla Reale Identità di maturarmi la Kundalini.

Visualizzazione: i sette chakra. Tempo: 2'-3'

7. Mi abbandono completamente alla Reale Identità.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'

Alla fine dell'esercizio meditativo gli occhi vengono lentamente riaperti. È importante che la mente tenga presente che con la fine delle sequenze di richieste/asserzioni termina l'esercizio meditativo specifico e non quello generale, nel senso che **i processi di consapevolizzazione avviati vanno integrati nella quotidianità**. Dopo aver riaperto gli occhi, la mente deve cercare di prolungare/aumentare il più possibile la qualità dello stato meditativo ottenuto, integrandolo nelle attività quotidiane¹¹.

¹⁰ Con le richieste alla Reale Identità, noi individuo ci rivolgiamo a Noi Dio, ovvero la mente si rivolge alla sua Origine.

¹¹ È la mente che tende a integrare alcuni suoi segmenti (processi di meditazione/

ISTRUZIONI BASE

Istruzioni base per l'esercizio meditativo appartato:

- se la mente non riesce a concentrarsi, prima di iniziarlo può:
 - seguire il respiro (che appare in lei stessa, è un suo segmento) per quietarsi;
 - concentrarsi su un unico pensiero sino a che non scompare anch'esso;
 - abbandonarsi alla Reale Identità, anche affermando **Mi abbandono alla Reale Identità**, lasciando andare completamente gli ostacoli per l'esercizio meditativo;
 - fare la richiesta: **Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi gli ostacoli per meditare**;
 - visualizzare il centro del petto oppure il centro interno della fronte (come se osservasse dall'interno del cervello).
- è consigliabile che la mente registri (CD, MP3, cassetta...) le richieste, domande e affermazioni, e poi mediti facendosi guidare dalla registrazione. L'apertura degli occhi durante l'esercizio meditativo per leggere le richieste ne diminuisce l'effetto;
- quando è indicato l'oggetto della visualizzazione, la mente lo visualizza prima di fare la richiesta e durante tutto il singolo passo;
 - la mente pronuncia le richieste/asserzioni "interiormente" (quindi "non a voce") e senza ripeterle. Le ripete soltanto quando perde la concentrazione.
 - la mente fa ogni passo dell'esercizio meditativo per il tempo indicato. I tempi proposti sono indicativi e possono essere adeguati alle esigenze, ma è meglio che la mente segua la tempistica proposta;
 - dopo aver fatto la richiesta, la mente cerca di essere consapevole che sta meditando e su cosa sta meditando, testimoniando ciò che avviene, per il tempo indicato;

consapevolizzazione) con altri suoi processi (definiti come quotidianità).

- di solito dopo aver fatto la richiesta iniziano a manifestarsi emozioni e idee. È importante che la mente non le "segua", che non si chieda (analizzi) perché sono comparse e che "semplicemente" testimoni come si costituiscono, durano e scompaiono. Il tendere della mente a testimoniare senza identificazione i processi (emozioni, pensieri, immagini...) è di fondamentale importanza, anche perché fa maturare la sua capacità di testimoniare se stessa.

MEDITAZIONE DELLA GRAZIA DIVINA

1. Chiedo l'eliminazione degli ostacoli per la Grazia Divina in me.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

2. Mi apro completamente alla Grazia Divina in me.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

3. Mi apro abbandono totalmente alla Grazia Divina in me.

Senza visualizzazione. Tempo: minimo 3'.

Fare questa meditazione è molto utile, specialmente quando la mente è particolarmente agitata, preoccupata, insicura, presa da emozioni pesanti e pensieri negativi. Separatamente oppure assieme alla meditazione appena descritta, la mente può fare anche altre meditazioni con la Grazia Divina, per esempio:

- **Questa mente abbandona i conflitti alla Grazia Divina.**
- **Abbandono il rapporto con...** (specificare nome e cognome) **alla Grazia Divina.**
- **Abbandono i sensi di colpa alla Grazia Divina.**
- **Abbandono il passato alla Grazia Divina.**
- **Chiedo alla Grazia Divina di illuminarmi l'inconscio.**
- **Chiedo alla Grazia Divina di illuminarmi la Ricerca.**
- **Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nelle emozioni.**
- **Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nei miei rapporti.**
- **Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nel cervello.**
- **Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nell'acqua.**

LA MEDITAZIONE DINAMICA

Il raccoglimento è reputato perfetto quando gli oggetti esterni cessano di mettere in moto le modificazioni mentali.

Shankara

LA MEDITAZIONE DINAMICA

MEDITARE DURANTE LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE

La meditazione dinamica¹² è l'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 sonno¹³. **La meditazione dinamica è anche un ottimo modo della mente di disciplinarsi** (quietare i propri flussi emotivi e intellettivi/diminuire il proprio vagare) **e di volgersi verso la propria Origine** (Reale Identità) mentre in lei avvengono le attività quotidiane.

MEDITAZIONE CON GLI OCCHI CHIUSI O APERTI

La meditazione dinamica può essere fatta con gli occhi chiusi oppure con gli occhi aperti. Durante questa meditazione il corpo può essere in movimento oppure "fermo" in posizione seduta, eretta o distesa¹⁴. La meditazione dinamica può essere utilizzata per:

- consapevolizzare la mente,
- migliorare la qualità della quotidianità,
- risolvere problemi,
- trasformare positivamente situazioni emotive e intellettive pesanti,
- la guarigione,
- l'ottimizzazione dei rapporti...

¹² Vedi anche, meditazione in attenzione indirizzata: La maturazione del Consco, Zoran Gruičić e Milica Gruičić, Andrea Pangos Editore, 2003.

¹³ Per esempio, con la richiesta **Chiedo alla Reale Identità di consapevolizzarmi il sonno**, fatta prima di addormentarsi.

¹⁴ La posizione distesa va comunque utilizzata soltanto in certi casi, perché facilita l'addormentarsi e questo può diminuire la qualità della meditazione.

MEDITAZIONE CON GLI OCCHI CHIUSI

Quando le circostanze lo permettono (per esempio, durante l'attesa in fila, il viaggio in treno, autobus, metrò...) la mente:

- 1) fa in modo che gli occhi si chiudano,
- 2) pronuncia "interiormente" una volta (senza ripeterla) una richiesta (per esempio: **Chiedo alla Reale Identità la maturazione della Consapevolezza integrale**; oppure un'affermazione (per esempio: **Mi apro completamente alla Grazia Divina**); o una domanda illuminante (per esempio: **Qual è la Reale Identità?**); oppure una constatazione illuminante (per esempio: **Sussisto Origine della Manifestazione**¹⁵) e
- 3) tende a testimoniare i processi cercando di non identificarsi.

Se la mente dimentica su cosa sta meditando, ripete la richiesta/domanda/asserzione, tranne quando sente che si sono avviati i processi voluti. Se le circostanze lo permettono è bene che gli occhi siano chiusi per l'intera durata (1'-3', ma anche più) dell'esercizio meditativo, mentre se le condizioni non permettono ciò (per esempio, durante il lavaggio dei piatti, il cucinare, lo stirare...) gli occhi possono essere riaperti circa quindici secondi dopo che la mente ha pronunciato la richiesta/domanda/asserzione, e anche in questo caso la mente deve rimanere consapevole dello svolgimento dei processi meditativi.

MEDITAZIONE CON GLI OCCHI APERTI

Quando le circostanze non permettono la chiusura degli occhi, la mente può fare le richieste/domande/asserzioni con gli occhi aperti, cercando però di essere consapevole dei propri processi (emozioni, pensieri, reazioni) e rimanendo concentrata sulla meditazione per uno o due minuti, ma anche più. In una prima fase le meditazioni con gli occhi chiusi saranno molto più

¹⁵ È la mente a esprimere questo concetto, riferendosi alla Reale Identità.

efficaci delle meditazioni con gli occhi aperti. Questo divario si ridurrà con la maturazione della mente e la costante pratica della meditazione dinamica.

ESEMPI DI RICHIESTE/AFFERMAZIONI/DOMANDE

RICHIESTE

- Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi i pensieri superflui.
- Chiedo alla Reale Identità di riorganizzarmi l'inconscio.
- Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi l'identità immaginata.
- Chiedo alla Reale Identità di ottimizzarmi le attività quotidiane.

AFFERMAZIONI PER L'ABBANDONARSI DELLA MENTE

- Abbandono completamente gli attaccamenti alla Reale Identità.
- Abbandono totalmente le aspettative all'Amore.
- Abbandono i conflitti famigliari alla Pace in me.
- Abbandono il corpo fisico alla Grazia Divina.

AFFERMAZIONI PER L'APRIRSI DELLA MENTE

- Mi apro completamente all'Amore in me.
- Mi apro completamente alla Grazia Divina in me.
- Mi apro completamente alle verità.
- Mi apro completamente alla Reale Identità.

DOMANDE CONSAPEVOLIZZANTI

- Cos'è la mente?
- Dove avviene l'universo?
- Cos'è la Coscienza?
- Qual'è la Reale Identità?

AFFERMAZIONI RELATIVE ALL'INDIVIDUO

- **Io sono** oppure semplicemente **Sono.**
- **Io sono Amore** oppure **Sono Amore.**
- **Sono Conoscenza.**
- **Sono Pace.**

AFFERMAZIONI CONCERNENTI LA REALE IDENTITÀ

- **Sussisto Assoluto.**
- **Sussisto Origine dell'universo.**
- **Sussisto Origine della Conoscenza.**
- **Sussisto Origine di ogni vita.**

LA MENTE DOVREBBE OCCUPARSI, NON PREOCCUPARSI

La meditazione dinamica è utile anche perché aiuta la mente a occuparsi della risoluzione di un problema, invece di preoccuparsene. La preoccupazione stimola la formazione di emozioni nocive e di pensieri superflui che possono facilmente aggravare la situazione, mentre meditando per la risoluzione del problema, la mente attiva processi risolutivi e si quietava, il che facilita l'emersione di risposte e circostanze qualitative per la risoluzione del problema. Inoltre più la mente è quieta, meglio può scorgere le possibilità che quella non sufficientemente silente non nota pur avendole "davanti al naso".

Alcune richieste utili per la risoluzione dei problemi:

- **Chiedo alla Reale Identità di farmi vedere lo stato effettivo della situazione.**
- **Mi apro completamente a ogni possibile aiuto.**
- **Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi le cause dei problemi** (o di un problema specifico).
- **Abbandono i problemi** (o di un problema specifico) **alla Reale Identità.**
- **Chiedo alla Grazia Divina di attivarsi nel problema.**

ELENCO PARZIALE DI DIVENUTI DEL TUTTO

Simile a un recipiente vuoto nello spazio (colui che conosce la Verità) è vuoto sia all'interno che all'esterno, mentre, nello stesso tempo, egli è pieno all'interno e all'esterno, come un recipiente immerso nell'oceano.

Vasishtha

ELENCO PARZIALE DI DIVENUTI DEL TUTTO

Ringrazio Zoran Gruičić per l'aiuto prestato nella verifica (con la visione mentale) di questo elenco.

A

- **'Abd al-Giabbar am Hamandhani** - (?-1025) teologo musulmano, fondatore della scuola di Ravy.
- **'Abd Allah al-Ansari** (1006-1089) - letterato e maestro sufi.
- **Abelardo, Pietro** (1079 ca.-1142 ca.)- filosofo e teologo francese.
- **Abu Amr ben al-'Ala** - Imam dei lettori del Corano.
- **Abu 'Ali Siyah** (?-1032) - maestro sufi
- **Abu Dharr al Ghifari** - asceta, compagno di Maometto
- **Abu Hafs** - mistico musulmano.
- **Abu Hafs an Nisaburi** (IX sec.) - maestro sufi
- **Abu Hazim al-Makki** (? – 140 E) - maestro sufi.
- **Abu l-Qasim al-Qushayri** - maestro sufi, autore della celebre Risala Qushayriya.
- **Abu Kamil**, (VII sec.) - teologo musulmano.
- **Abu Uthman al-Hiri** (? - 910) - maestro sufi
- **Abu Yusuf** - (?-798) - giurista musulmano.
- **Abu Yazid al Bastami** (m.874) - mistico musulmano.
- **Ada di Soissons, santa** (VI-VII sec.) - badessa nel monastero di Soissons.
- **Adele di Pfalzel, santa** (* 675 +734) - Figlia di Dagoberto II, fondatrice del monastero di Treviri.
- **'Adi b. Musafir** – (?-1161) - mistico musulmano , sceicco venerato dei Kurdi e degli Yazidi.
- **'Adnan** - capostipite dell'albero genealogico degli Arabi centrali e settentrionali.
- **al-'Allaf, Abu 'Hundhayl** (?840 ili 850) - teologo musulmano teorico del mu'tzalismo.
- **d'Aquino, Tommaso, san** (1225-1274) - filosofo, dottore della Chiesa.

- **Agata, santa** (Catania, 235? - 5.02.251) - patrona di Catania e di Malta.
- **Agnese, santa** (fine sec. III, o inizio IV)- martire cristiana.
- **Agnese di Montepulciano, santa** (1268-1317) - suora domenicana, superiore del monastero di Montepulciano.
- **Agostino Aurelio, San** (354-430) - teologo e filosofo, padre della chiesa latina.
- **al-Attar, Farīd ad-Dīn**, (?-1230?) - mistico mussulmano persiano.
- **Al-Battani** (858-929 ca.) - astronomo e matematico arabo, noto in Occidente come Albatenus.
- **Alessandro Magno** (356-323 a.C.) - re di Macedonia.
- **Al-Farabi** nome latinizzato di **Abu Nasr Muhammad** (870 ca. -950 ca.) - filosofo, medico e scienziato arabo.
- **al-Ka 'bi** o **al-Balkhi** (? - 930 o 932) - teologo musulmano, esponente della scuola mu'tazilita.
- **Amalberga, santa** (VII sec) - conosciuta sia con il nome di Amalia, che con quello di Amèlia o Amalbèrga.
- **Ananda** (V sec. a.C.) - discepolo prediletto del Buddha storico.
- **Ananda Mayi Ma, Sri** (1896 - 1982) - chiamata anche la Madre Permeata di Gioia, maestra spirituale indiana.
- **Ānandavardhana** - commentatore indiano di Dharmottara.
- **Anastasia, santa** - martire dei tempi di Diocleziano.
- **Anathapindika** (fine VI – inizio V sec. A.C.) - banchiere indiano, discepolo di Buddha.
- **Andrea, san** - uno dei dodici apostoli di Gesù.
- **Andrić, Ivo** (1892 - 1975) - scrittore jugoslavo. Insignito del premio Nobel per la letteratura 1961.
- **Anna, santa** – madre della Beata Vergine Maria.
- **Antonio da Padova, san** (1195 ca. - 1231) - monaco francescano e dottore della chiesa, santo.
- **Anvari**, nome completo **Auaduddin Ali Anvari** (circa 1126-90) - poeta persiano.

- **Apollonia, santa** (? - + 249) - martire patrona dei dentisti e odontotecnici vissuta e morta a Alessandria d'Egitto.
- **Archimede** (287-212 a.C.) - matematico e fisico greco.
- **Aristofane** (445 ca. - 385 ca. a.C.) - commediografo, uno dei più grandi autori del teatro classico.
- **Aristotele** (384 - 322 a.C.) - filosofo greco.
- **Asiya Khatun** - moglie di Faraone, secondo alcune fonti, salvò Mosè dalle acque.
- **Averroè** nome latinizzato di **Muhammad ibn Ahmad Muhammad ibn Rushd** (1126 - 1198) - filosofo, medico, giurista e teologo arabo.
- **Avicenna** (980-1037) - filosofo arabo.
- **Aronne** (XIII sec.? A.C.) - fratello maggiore di Mosè, primo grande sacerdote degli Ebrei.
- **Aryadeva** o **Deva** (II-III sec.) - scrittore di Ceylon, buddhista madhyamaka, discepolo di Nagarjuna.
- **Aryasura** (II sec.?) - narratore, poeta e drammaturgo indiano, buddhista mahayana.
- **Aśoka** (III sec. A.C.) – logico buddhista. – riformatore del buddhismo.
- **Asvagosha** (ad 100?-?) - buddhista , uno dei primi scrittori letterari in India le cui opere sono sopravvissute
- **Atanasio l'Athonita o di Trebisonda** (920 ca. – 1000?) - monaco e teologo bizantino di origine turca.

B

- **Babak** (?-838) - eretico musulmano capo di una rivolta contro gli 'Abbassidi in Iran.
- **Babaji Mahavatar Mahamuni** - maestro spirituale indiano.
- **Baeyer, Adolf von** (1835 - 1917) - chimico tedesco. Premio Nobel per la chimica nel 1905.
- **'Ba-ra-ba Rgyal-mchan dpal-btsan**, (XIV sec.) - monaco buddhista tibetano.

- **Barbara, santa** (III-IV sec.) – martire cristiana.
- **Basho** pseudonimo di **Munefusa Matsuo** (1644 - 1694) - poeta giapponese, tra i maggiori compositori di haiku.
- **Basilide** (? - 145 ca. d.C.) - fondatore di una setta aderente alle dottrine filosofiche dello gnosticismo.
- **Bazo** (709-788) - maestro zen.
- **Beatrice di Nazareth** (1200 - 1268) - monaca cistercense.
- **Beckett, Samuel** (1906 - 1989) - drammaturgo, poeta e romanziere irlandese. Premio Nobel per la letteratura nel 1969.
- **Beethoven, Ludwig van** (1770 - 1827) - compositore tedesco.
- **Benavente y Martínez, Jacinto** (1866-1954) - drammaturgo e critico spagnolo. Premio Nobel per la letteratura nel 1922.
- **Berengario di Tours** (1008 - 1088) - filosofo e teologo francese.
- **Bernadetta Soubirous, santa** (1844-1879) - mistica francese conosciuta per le sue visioni mariane avvenute nella Grotta di Massabielle (Lourdes).
- **Bernini, Gian Lorenzo** (1598 - 1680) - architetto, scultore, pittore, scenografo e autore di teatro.
- **Bharata** - padre della danza indiana, autore del libro *Natya Sastra*.
- **Bhusuku** (fine VII-inizio VIII sec.) - poeta indiano di espressione bengalese e apabhramsa
- **Bimbisara** o **Srenika** (fine VI-inizio V sec.a a.C.) - re di Magadha, discepolo di Buddha.
- **Blake, William** (1757-1827) - poeta, pittore e incisore britannico.
- **Boccaccio, Giovanni** (1313 - 1375) - narratore e poeta italiano.
- **Bohr, Aage Niels** (1922) - fisico danese. Vincitore del premio Nobel per la fisica nel 1928.
- **Botticelli, Sandro**, pseudonimo di Sandro Filipepi (1445-1510) - pittore italiano.
- **Brahmarishi Vasishtha**, maestro dello yoga vasishta.
- **Bramante**, pseudonimo di Donato di Pascuccio d'Antonio (1444-1514) - architetto italiano.
- **Brigida di Svezia, santa** (1303 - 1373) - mistica svedese, fondatri-

- ce dell'ordine cattolico delle suore brigidine, santa e patrona di Svezia.
- **Brigitta d'Irlanda, santa**, (453-524) - suora irlandese.
- **'Brog-mi**(?-1074) - siddha tibetano, fondatore del monastero di Myugu-lun.
- **Bjørnson, Bjørnstjerne Martinius** (1832 - 1910) - scrittore norvegese. Premio Nobel per la letteratura nel 1903.
- **Bruegel il Vecchio, Pieter** (1525 ca.-1569) - pittore e disegnatore fiammingo.
- **Bruno, Giordano** (1548 - 1600) - filosofo italiano.
- **Buddha** - epiteto con cui è universalmente conosciuto Siddartha Gautama, fondatore del buddhismo.
- **Buddhaghosha** (V secolo) - monaco buddhista ed erudito indiano, il più grande scrittore in lingua Pali.
- **Buson**, pseudonimo di Yosa Buson (1716 - 1784) - pittore e poeta giapponese del periodo Edo.

C

- **Cabasilas Nicola** (1300 ca.-1370) - teologo e scrittore mistico greco.
- **Caitanya Mahaprabhu** (1486 – 1533) - grande mistico e riformatore spirituale indiano.
- **Calvino, Giovanni**, nome italianizzato di Jean Calvin (1509 - 1564) - riformatore religioso francese.
- **Camus, Albert** (1913 - 1960) - romanziere, saggista e drammaturgo francese. Premio Nobel per la letteratura nel 1957.
- **Candidas** (XV secolo) - mistico bengalico.
- **Candragomin** (metà VII sec.) - filosofo indiano buddhista yogacara
- **Candrakīrti**, (fine VI – inizio VII sec.) - filosofo e commentatore indiano buddista madhyamaka.
- **Caterina da Bologna, santa** (1413 – 1463) – fondatrice e badessa del monastero del Corpus Domini a Bologna.
- **Caterina da Genova, santa** (1447 – 1510) – fondatrice della Compagnia del Divino Amore, patrona degli ospedali italiani.
- **Caterina da Siena, santa** (1347 - 1380), religiosa domenicana, mi-

stica e dottore della Chiesa, patrona d'Italia.

- **Caterina di Svezia, santa** (1331 – 1381) – figlia di santa Brigida di Svezia, badessa del monastero di Vadstena.

- **Chandrasekhara Venkata, Raman** (1888 - 1970) - fisico indiano. Vincitore del premio Nobel per la fisica nel 1930.

- **Chang Tsai** (X sec. d.C.) - filosofo cosmologo cinese.

- **Chan – jan**, (prima dell'800) - monaco buddhista cinese, sesto patriarca del Tendai.

- **Chan-t'ao**, (613-681)-monaco buddhista cinese, fautore dell'amidismo.

- **Chao-chou** (778-897) - maestro Ch'an cinese.

- **Charaka** - padre della medicina antica Indu, ideatore dell'ordine per i medici.

- **Chen – hsieh** (?-?) - maestro Ch'an cinese.

- **Ch'en-k'o** (1543-1603) - monaco e scrittore buddhista cinese.

- **Ch'eng Hsüan** (127-200 d.C.) - filosofo cinese.

- **Chen-huei** (670-762) - filosofo buddhista cinese della setta Ch'ang

- **Chiara d'Assisi, santa** (1194 – 1253) - fondò l'Ordine femminile delle «povere recluse di San Damiano» chiamate in seguito Clarisse.

- **Chi K'ang** (223-262) - filosofo e scrittore cinese.

- **Ch'ing-yüan** (X sec. d.C.) - maestro Ch'anista cinese.

- **Chi- tsang** (549-623) - maestro cinese della scuola del Medio sentiero.

- **Chih-tun** (314-366) - monaco buddhista cinese.

- **Chopin, Fryderyk** (1810 - 1849), compositore e pianista polacco.

- **Chuang-tzu** (369-286) - filosofo cinese, terzo maestro del taoismo.

- **Churchill, Winston Leonard Spencer** (1874 - 1965), politico britannico, primo ministro durante la seconda guerra mondiale.

- **Claudiano** (370 ca. - 408 ca.) - poeta di lingua latina.

- **Confucio** (551-479 a.C.) - filosofo cinese, fondatore del confucianesimo.

- **Cori, Theresa** (1896 – 1957) - biochimica premio Nobel per la medicina nel 1947.

- **Costanza o Costantina, santa** (?-354) - figlia di Costantino Magno e di Fausta.

- **Crisostomo Giovanni** (349 ca. - 407) - dottore e padre della Chiesa.

- **Curie, Marie Marja Sklodowska** (1867-1934) - scienziata francese di origine polacca. Premio Nobel per la fisica nel 1903 e per la chimica nel 1911.

D

- **Dam-thien** (T-an-T'ien) (V sec.) - “maestro della legge” (Vietnam).

- **Danasila** (tra l'VIII e XI sec.)- missionario del Kashmir del buddhismo tantrico in Tibet.

- **Dante Alighieri** (1265 - 1321) - poeta e prosatore, teorico letterario e pensatore politico, considerato il padre della letteratura italiana.

- **Davide** (?- 972 a.C. ca.), re (1000-972 a.C.) di Giudea e Israele.

- **Dawud at-Ta'i** (?-781) - maestro sufi.

- **Democrito** (460 ca. - 370 ca. a.C.) - filosofo greco.

- **Demokedes di Crotone** - medico alla corte di Dario.

- **Descartes, René** (1596 - 1650) - noto anche col nome italianizzato di Cartesio, filosofo, scienziato e matematico francese, considerato il fondatore della filosofia moderna.

- **Dharmadas** - principale discepolo di Kabir.

- **Dharmapala** (fine VIII sec.a) - re indiano protettore del buddhismo tantrico.

- **Dharmapala, Angarika** (1864-1933) - esponente del buddhismo theravada cingalese e fondatore della “Mahabodi society”.

- **Dogen** (1200-1253) - chiamato anche Dogen Kigen, monaco e filosofo buddista giapponese, fondatore nel Giappone della setta Soto.

- **Domenico di Guzmán** (1170 ca. - 1221) - teologo spagnolo, fondatore dell'ordine cattolico dei frati domenicani.

- **Dosho** (metà VII sec.) - monaco buddista giapponese, propagatore della setta Hossō.

- **Du Fu** (712 - 770) - uno dei massimi rappresentanti della poesia cinese.

E

- **Eisai** oppure **Yosai** (1141–1215) - monaco buddista giapponese che introdusse lo Zen (Ch'an) dalla Cina in Giappone.
- **Eji** (fine VI sec.) - religioso buddista coreano.
- **Ekan** (prima metà VII sec.)- monaco buddista coreano, propagatore in Giappone delle sette Jojitsu e Sanron.
- **Elia** (IX secolo a.C.), profeta biblico.
- **Elisabetta di Portogallo, santa** (1271-1336) – regina del Portogallo.
- **Emma Saiko** (1787-1861) - poetessa e scrittrice giapponese.
- **Empedocle** (484-481 ca. a.C. - 424-421 ca. a.C.) - filosofo, poeta e medico greco.
- **Epicuro** (341 - 270 a.C.) - filosofo greco.
- **Epifanio, san** (310 ca. - 403) - vescovo e padre della Chiesa.
- **Eratostene** (276-196 a.C.) - matematico, astronomo e geografo greco.
- **Erodoto** (484 ca. a.C. - 425 a.C.) - storico greco, considerato il padre della storiografia.
- **Esaki, Leo** (1925), fisico giapponese. Premio Nobel per la fisica nel 1973.
- **Euclide** (attivo nel 300 ca. a.C.) - matematico greco.
- **Eudosso di Cnido** (408 - 355 a.C.) - astronomo e matematico greco.
- **Euripide** (480 ca. - 406 a.C.) - tragediografo greco.
- **Eufemia, santa** (288-303) – martire cristiana durante la persecuzione di Diocleziano.

F

- **Fa-hu** (circa 230-?) - traduttore cinese buddista, di origine indoscita.
- **Fa-tsang** (643-712) - monaco e scrittore buddista, di origine sogdiana e di cultura cinese.
- **Fa-yen** (885-958) - maestro Ch'an cinese.
- **Feng – hsüeg** (869-973) - maestro Ch'an cinese.
- **Fermi, Enrico** (1901 - 1954) - fisico italiano naturalizzato statunitense. Premio Nobel per la fisica nel 1938.

- **Fiacrio, san** (?-670) - eremita irlandese.
- **Fibonacci, Leonardo** (1170 ca. - 1240 ca.) - detto anche Leonardo da Pisa, matematico italiano.
- **Finano** (?-660) - monaco irlandese, evangelizzatore.
- **Firmina, santa** (III sec.) – martire cristiana durante la persecuzione di Diocleziano.
- **Francesco d'Assisi, san** (1182 ca. - 1226) - predicatore e mistico italiano, fondatore dell'ordine francescano, santo e patrono d'Italia.
- **Fu-Yi** (555-639) - astronomo e scrittore cinese.

G

- **Galeno** (130 ca. - 200 ca.) - tra i più importanti medici dell'antichità.
- **Galilei, Galileo** (1564 - 1642) - fisico, astronomo e filosofo italiano.
- **Gandhi, Mohandas Karamchand “Mahatma”** (1869 - 1948) - pensatore, uomo politico e leader nazionalista indiano.
- **Gangesa Upadhyaya** (XI-XI sec.) - fondatore della scuola di Navanyaya “la nuova scuola Nyaya”.
- **Genshin** (942-1017) monaco buddista giapponese della setta Tendai, fautore dell'amidismo.
- **Geremia** (650 – 580 ca a.C.) - profeta di Israele.
- **Gesù di Nazareth** (03. settembre 3 .“a.C” - tra il 72 e il 74 “d.C.”) - per il cristianesimo, l'incarnazione del Figlio di Dio.
- **Ghausali Shah** - santo mussulmano del Nord India.
- **Giacomo detto il Maggiore, san** (?-44) - apostolo.
- **Giona** (VIII sec.a.C.) - profeta ebreo.
- **Giorgio, San** (?-303?) - martire cristiano.
- **Giovanni della Croce** (1542 - 1591), mistico e poeta spagnolo, al secolo Juan de Yepes y Alvarez.
- **Giovanni Ircano** (134-104 a.C.) - sommo sacerdote ed etnarca di Giudea.
- **Giovanni XXIII** (1881 - 1963) - al secolo Angelo Giuseppe Roncalli, papa dal 1958 al 1963.

- **Goethe, Johann Wolfgang von** (1749 - 1832) - poeta, drammaturgo, romanziere e scienziato tedesco.
- **Guru Nanak** (1469 - 1539) - fondatore della religione sikh.
- **Gutenberg, Johann** (1397-1468) - stampatore tedesco.
- **Giovanna d'Arco** (1412 - 1431) - eroina nazionale e santa protettrice della Francia.

H

- **Hadewijch d'Anversa** (1240 ca.) - beghina.
- **Hafiz**, soprannome di Muhammad Shams ad-Din (1325 ca.-1389 ca.) - poeta persiano e maestro di Corano.
- **Harada, Sogaku** - maestro zen giapponese, esponente di un indirizzo sincretista tra sōtō e rinzai.
- **al-Hariri, 'Ali** (?-1278) - teologo e mistico musulmano.
- **Han Yü** (768-824) - filosofo cinese.
- **Hegel, Georg Wilhelm Friedrich** (1770 - 1831), filosofo tedesco.
- **Heisenberg, Werner** (1901 - 1976), fisico tedesco. Vincitore del premio Nobel per la fisica nel 1932.
- **Henacandra** - poeta indiano autore del Dvatrimśika (Le trentadue strofe).
- **Hesse, Hermann** (1877 - 1962) - romanziere e poeta tedesco. Premio Nobel per la letteratura nel 1946.
- **Hill, Archibald** (1886-1977) - fisiologo di nazionalità britannica. Premio Nobel per la fisiologia o la medicina nel 1922.
- **Hokusai Katsushika** (1760-1849)- pittore e xilografo giapponese.
- **Hsieh An** (320-385) - primo ministro alla corte Chin.
- **Hsi – yun** (m. 847) - maestro ch'anista.
- **Hsü Heng** (1209-1281) - dotto cinese.
- **Huang-lung** (1002-1069) - maestro Ch'an cinese.
- **Huang-po** (?-oko 850) - maestro Ch'an cinese.
- **Huineng** (638-713) - monaco buddhista cinese, patriarca del buddhismo Zen (cinese Chan).
- **Hui Shih** (350-260) - filosofo cinese.

I

- **Ignazio di Antiochia**, san (35 ca. - 107 d.C.) - vescovo di Antiochia e martire, uno dei padri apostolici della Chiesa.
- **Ignazio di Loyola** (1491 - 1556) - religioso spagnolo, santo, fondatore della Compagnia di Gesù, l'ordine dei gesuiti.
- **Ike Gyokuran** (1727-1784) - poetessa e scrittrice giapponese.
- **Ildegarda di Bingen** (1098-? 1179) - mistica e compositrice tedesca.
- **Ippen** (1239-1289) - monaco buddista giapponese della setta Ji.
- **Ippocrate** (460 ca. - ? 370 ca. a.C.)- il medico più importante della sua epoca e uno dei padri della medicina.
- **Ibn Abi l-Hadid** (?-1258) - teologo musulmano.
- **Ibn Ishaq** (704 circa –767/768 circa) - primo biografo di Maometto.
- **Ibn Magia** (?-886) - compilatore di Hadith.
- **Ibn Nugiayd** (?- 977) - mistico musulmano.
- **Ibn Mashish 'Abd as-Salam** (?-1228?) - filosofo e mistico musulmano.
- **Ibn Miskawayk** (?-1030) - filosofo arabo.
- **Ibn Qayyim al - Gawziyya** (?-1350) - discepolo di Ibn Taymiyya, commentatore delle Manazil assairin di Ansari.
- **Ibn Sam'un** (?-997) - teologo e predicatore musulmano.
- **Isacco** - patriarca dell'Antico Testamento, figlio di Abramo.
- **Isaia** (VII sec. a.C) - profeta ebreo.

J

- **Jami** (1414-1492) - poeta e mistico persiano.
- **Jinamitra** (tra l'VIII e l' XI sec.)- missionario del Kashmīr del buddismo tantrico nel Tibet
- **Juan Chi** (210-263) - filosofo e poeta cinese, uno dei sette virtuosi del Bosco di Bambu.
- **Juan Hsien** (II sec. D.C.) - uno dei sette virtuosi del Bosco di Bambu, nipote di Juan Chi.
- **Jung, Carl Gustav** (1875 - 1961) - psichiatra svizzero.

K

- **Ka'b al-Ahbar** - commentatore del Corano.
- **Kabir** (1440?-1518) - poeta e mistico indiano.
- **Kaga no Chiyo** (1703-1775) - poetessa giapponese di haikai, calligrafa.
- **Kaji** (XVII sec.) - poetessa, pittrice e calligrafa giapponese.
- **Kalyanaruci** (255-256) - monaco buddista indo-scita.
- **Kamal** - poeta mistico, figlio di Kabir.
- **Kamalaśīla** (fine VIII sec.) - monaco indiano discepolo di Santirakṣita.
- **Kambala** (VII o VIII sec.) - filosofo indiano del buddhismo tantrico sahayajana.
- **Kant, Immanuel** (1724-1804), filosofo tedesco.
- **Kapica, Pëtr Leonidovič** (1894 - 1984) - fisico sovietico.
- **Katsushika Tatsu** (1804-1830) - poetessa giapponese.
- **Kautilya** (intorno al 300 a.C.) - autore indiano dell' Arhasastra (Trattato dei mestieri).
- **Keplero, Giovanni** (1571 - 1630), astronomo e filosofo tedesco.
- **Khau - dā - la** (seconda metà III sec.) - monaco buddhista indiano.
- **al-Khawlani , Abu Muslim** (?-682) - celebre asceta musulmano.
- **Khwaja Muinuddin Chisti** (XII sec.) - maestro spirituale Sufi di Ajmer, India.
- **'Khon Dkon-mčhog** (1034-1102) - siddha tibetano, fondatore del monastero di Sa-skya e della scuola dei Saskya-pa.
- **Kierkegaard, Søren Aabye** (1813-1855) - filosofo danese.
- **Kikusha** (1752-1826) – poetessa e pittrice giapponese.
- **Kiyohara Yukinobu** (1643-1682) - pittrice giapponese.
- **Krishnamurti Jiddu** (1895- 1986) - filosofo e umanista indiano.
- **Ko Raikin** (XVIII sec.) - poetessa e pittrice giapponese.
- **Kukai** (774-835) - monaco buddista giapponese, fondatore della setta Shingon.
- **Kumarajiva** (m. 413 d.C.) - uno dei maggiori traduttori in cinese dei testi buddhisti.
- **Kung-sun Lung** (284-259 a.C.) - filosofo cinese, esponente della Scuola dei Nomi.

- **K'ung Ying-ta** (574-648) - filosofo cinese.
- **Kuo Hsiang** (m. ca. 312 d.C.) - filosofo cinese neotaoista.

L

- **Lao Zi** o **Lao-Tzu** (secolo VI-V a.C.) - filosofo cinese.
- **Leibniz, Gottfried Wilhelm** (1646 - 1716) - filosofo, matematico e uomo politico tedesco.
- **Leonardo da Vinci** (1452 - 1519) - pittore, scultore, architetto, ingegnere e scienziato.
- **Li Ao** (m.ca. 824) - filosofo cinese.
- **Liang Ch'i-ch'ao** (1873-1930) - studioso cinese.
- **Lin-chi** (?-866) - maestro Ch'an, cinese.
- **Li Po** (701 - 762) - detto anche Li Bai o Li T'ai Po, poeta cinese.
- **Li Qiang Chao** (1084 - 1151 ca.) - poetessa cinese, uno dei massimi esponenti della poesia cinese.
- **Liu Hsiang** (ca. I. sec. A.C.) - storico cinese, padre di Liu Hsin.
- **Liu Hsin** (c. 46 a.C. – 23 d.C.) - storico cinese, figlio di Liu Hsiang.
- **Lo-han** (867-928) - maestro Ch'an cinese.
- **Lorrain, Claude** pseudonimo di Claude Gellée (1600 - 1682) - pittore francese, uno dei grandi paesaggisti classici del Seicento.
- **Lucia, santa** (280- 304) – martire cristiana.
- **Luisa de Marillac**, santa (1591-1660) - fondatrice delle Figlie della Carità.
- **Luria, Isaac ben Solomon** (1534 - 1572) - rabbino e mistico ebreo.
- **Lutero, Martin** (1483-1546) - teologo e riformatore tedesco, artefice della Riforma protestante.

M

- **Macrina la vecchia**, santa (II sec.) - discepolo di S. Gregorio il Taumaturgo.
- **Madhavacarya** (XIII-XIV sec.) - indiano autore del Sarvadarsana-samgraha (Sintesi di tutti i sistemi filosofici).
- **Magd ad-Din al-Kharizmi** - maestro sufi.
- **Maharishi Valmiki**, poeta indiano autore del Ramayana.

- **Mahavira, Nataputta** oppure **Vardhamana Jnatiputra** - fondatore del Giainismo.
- **Mahfuz ben Mahmud** (?-913 o 914) – maestro sufi.
- **Malik ben Dinar** (?-748 circa) – copista del Corano.
- **Mann, Thomas** (1875 - 1955)- scrittore tedesco, premio Nobel per la letteratura nel 1929.
- **Manzoni, Alessandro** (1785-1873) - scrittore italiano.
- **Maometto** (570 ca. - 632) - principale profeta dell'Islam.
- **Margherita Porret** (? - 1310) - beghina.
- **Maria de Cervellon**, santa (1230-1290) - iniziatrice del ramo femminile nell'Ordine Mercenario.
- **Maria di Nazareth** - madre di Gesù.
- **Maria Maddalena** - compagna di Gesù Cristo.
- **Marianna di Gesù** (1565-1624) – religiosa spagnola.
- **Masaccio** (1401 - 1428) - pittore italiano, uno dei più grandi esponenti del Rinascimento.
- **Matilde di Helfta**, santa (1241-1299) – monaca tedesca.
- **Matilde di Magdeburgo** (tra il 1207 e il 1210 - 1282 o 1294) - beghina tedesca.
- **Matilde di Sassonia**, santa (895-968) – monaca tedesca.
- **Meher Baba** (1894- 1969)- maestro spirituale.
- **Menchú, Rigoberta** (n. 1959) - india guatemalteca, leader del movimento per la difesa dei diritti civili in Guatemala. Premio Nobel per la pace nel 1992.
- **Mencio o Meng-Tzu** (372 ca. - 289 ca. a.C.)- filosofo cinese Meng Zi.
- **Michelangelo Buonarroti** (1475 - 1564)- scultore, pittore, architetto e poeta italiano.
- **Milarepa** (1040–1123)- il maggiore dei saggi buddisti tibetani.
- **Milton, John** (1608-1674)- poeta inglese.
- **Mira Bai** oppure **Meera Bai** (1500-1550) - principessa del Rajasthan (area nord dell'India), poetessa e compositrice.
- **Mistral, Gabriela** (1889 - 1957) - poetessa cilena. Premio Nobel per la letteratura nel 1945.

- **Monica, santa** (331-387) - madre di s. Agostino.
 - **Montezuma II** (1466 ca. - 1520) - imperatore degli aztechi.
 - **Mosè** - profeta e legislatore del popolo di Israele.
 - **Mozart, Wolfgang Amadeus** (1756 - 1791) - compositore austriaco.
 - **Mulla Sadra Shirazi** (m. 1642) - filosofo persiano.
 - **Muninidra, Angarika** - insegnante indiano di vipassana.
 - **Murasaki Shikibu** (978 ca. - 1015 ca.) - scrittrice giapponese.
 - **Muslim** (?-875) - tradizionalista musulmano compilatore di Hadith.
- N**
- **Nabokov, Vladimir Vladimirovič** (1899 - 1977) - scrittore russo.
 - **Nagarjuna** (II secolo d.C. ca.) - filosofo buddhista indiano.
 - **Nagarjuna** (inizio VII sec.) - maestro indiano buddista.
 - **Nagasena** (II sec a. C.) - monaco buddhista indiano.
 - **an-Naggiar al-Husayn b.Muhhamad** (?-845) - teologo musulmano.
 - **Nagm an-Din Kubra** (?-1221) - filosofo e mistico iranico.
 - **Nan-yüan** (?-930) - maestro Ch'an, cinese.
 - **Nan-yüeh** (677-744) - maestro Ch'an, cinese.
 - **Natsume Soseki** pseudonimo di **Natsume Kinnosuke** (1867-1916) - scrittore giapponese.
 - **Nefertiti** (XIV secolo a.C.), sovrana dell'antico Egitto, prima moglie di Akhenaton.
 - **Nefertari** (XII secolo a.C.), moglie del faraone Ramesse II.
 - **Newton, Isaac** (1642 - 1727), fisico e matematico inglese.
 - **Nhat Hahn, Thich** - monaco buddhista contemporaneo.
 - **Nichiren** (1222-1282) - monaco buddista giapponese, riformatore e fondatore della setta Nichiren.
 - **Niguma** (XI sec.) - parente di Naropa maestro buddhista.
 - **Nisargadatta Maharaj** (1897-1981) - saggio indiano.
- O**
- **Ohasawa, Shuei** - studioso giapponese di filosofia, maestro zen rinzai.
 - **Ohashi** (XVIII sec.) - poetessa e pittrice giapponese.

- **Olga di Kiev, santa** (?-969) - la prima tra i sovrani di Kiev a convertirsi al cristianesimo.
- **Omar Khayyam** (1050-1122 ca.)- poeta e scienziato persiano.
- **Origene** (185 ca. - 254 ca.) - teologo e scrittore cristiano di lingua greca.
- **Osho Rajneesh, Shree Bhagwan** (1931-1990) - maestro spirituale, fondatore e guida del movimento Bhagwan Shree Rajneesh.
- **Otagaki Rengetsu** (1791-1875) - vasaia, poetessa e pittrice giapponese.
- **Otowako** (?-1830) – artista, pittrice giapponese.
- **Ovidio Nasone, Publio** (43 a.C. - 17 o 18 d.C.) - poeta latino.
- **Ozu** (Otsu) (ca. 1559-1631) – artista (donna) giapponese.

P

- **Pacomio o Pakomio** (292 ca.-346) - anacoreta cristiano monachista di Egitto.
- **Padre Pio, san** (1887- 1968) - monaco italiano.
- **Palamas Gregorio, san** (1296 ca.-1359) - teologo e scrittore mistico greco.
- **Pan ku** (32-92 d.C.) - letterato cinese, autore di Yi Wen Chih o Trattato sulla letteratura.
- **Pantanjali** (II sec. a.C.) - filosofo indiano.
- **Paolo, san** (5? –64 ca.) - apostolo e scrittore cristiano.
- **Paracelso** (1493 - 1541) - medico e filosofo svizzero.
- **Paramartha** (500-569) - maestro buddhista indiano.
- **Pascal, Blaise** (1623-1662) - filosofo, matematico e scienziato francese.
- **Pasternak, Boris Leonidovič** (1890 - 1960) - poeta e romanziere sovietico. Premio Nobel per la letteratura nel 1958.
- **Petrarca, Francesco** (1304 - 1374) - poeta italiano.
- **Pietro, San** (?-ad 64?) - apostolo e santo, primo vescovo della Chiesa di Roma.
- **Pietro I il Grande** (1672 - 1725) - zar di Russia (1682-1725).
- **Pitagora** (575 ca. - 490 ca. a.C.) - filosofo e matematico greco.
- **Planck, Max** (1858 - 1947) - fisico tedesco, considerato il padre della teoria quantistica. Vincitore del premio Nobel per la fisica nel 1918.

- **Platone** (428/427-348/347 a.C.) - filosofo greco.
- **Puccini, Giacomo** (1858 - 1924) - compositore italiano.

R

- **Radha** - mungitrice indiana il cui altissimo amore per il Signore Krishna le procurò di essere riamata da Lui.
 - **Raffaello Sanzio** (1483 - 1520) - pittore e architetto italiano.
 - **Rafka Pietra Choboq Ar-Rayès**, santa (1832 – 1914) - Suora dell'Ordine libanese maronita.
 - **Ramakrishna** (1834 - 1886) – maestro spirituale e riformatore religioso indiano.
 - **Ramananda** - asceta indiano maestro di Kabir.
 - **Ramanuja** (1050 ca. - 1137) - filosofo indiano.
 - **Rita da Cascia, santa** (1381-1447) - mistica e monaca.
 - **Rosalia, santa** (XII sec) - patrona di Palermo.
 - **Rousseau, Jean-Jacques** (1712 - 1778) - filosofo svizzero di lingua francese.
 - **Rumi, Gialal ad-Din** (1207 - 1273)- poeta mistico persiano.
 - **Ryonen Genso** (1646-1711)- calligrafa giapponese.
 - **Russell, Bertrand** (1872 - 1970) - filosofo britannico.
- ## S
- **Salomone** (X secolo a.C.) - re di Israele (961-922 a.C.).
 - **Sasaki** (Sokei-an), Shigetsu (?? m. 1945) - maestro giapponese di zen rinzai.
 - **Sasaki Shogen** (XVI – XVII sec) – artista (donna) giapponese.
 - **Sesshu** (1420 ca. - 1506) - pittore giapponese, monaco buddhista di fede Zen.
 - **Shakespeare, William** (1564-1616) - poeta e drammaturgo inglese.
 - **Shankara** (788 - 820) - filosofo e pensatore religioso indiano.
 - **Sivananada Swami** - “maestro spirituale” indiano.
 - **Socrate** (470 o 469 - 399 a.C.) - filosofo greco.
 - **Stefano Uroš IV Dušan Nemanjić** (1308-1355) - re dei Serbi.
 - **Steiner, Rudolf** (1861 - 1925)- filosofo austriaco.

- **Sun Tzu** o **Sun Tzu ping** –fa - filosofo– guerriero cinese, autore de «L'arte della guerra.»

- **Swedenborg, Emanuel** (1688 - 1772) - scienziato e mistico svedese.

T

- **Tagore, Rabindranath** (1861 - 1941) - poeta e filosofo indiano.

- **Teresa d'Avila** (1515-1582) - mistica spagnola, santa e dottore della Chiesa.

- Teresa di Calcutta (1910 - 1997) - suora cattolica, santa.

- **Tesla, Nikola** (1856 - 1943) - inventore e ingegnere elettronico di origine serba.

- **Tolomeo** (100-178 ca. d.C.) - astronomo, geografo e matematico greco.

- **Tolstoj, Lev Nikolaevič** (1828 - 1910) - romanziere russo.

V

- **Valburga, santa** (710 -779) – badessa.

- **Vasubandhu** (IV-V sec.) - filosofo indiano buddhista, esponente della setta dei Sarvastivadīn e poi di quella dei Vijñānavādīn.

- **Vinītadeva** - logico buddista.

- **Vinītaruci** (?-594) - monaco buddhista indiano, presunto fondatore della prima setta della scuola dhyāna nel Vietnam.

- **Virupa** (XI sec.) - siddha indiano.

- **Vivekananda** (1863 – 1902) - filosofo, mistico e riformatore religioso indiano.

- **Voltaire** (1694-1778) - scrittore e filosofo francese, uno dei massimi esponenti dell'Illuminismo.

W

- **Wang An-shih** (1021-1086) - uomo di stato e riformatore cinese.

- **Wang Ch'ung** (27 circa – 100 d.C.) - filosofo cinese della scuola del Testo Antico.

- **Wang Hsi-scih** (?II sec. d.C.) - il più grande calligrafo cinese.

- **Wang Hui-chih** (m. ca. 338) - filosofo cinese, figlio di Wang Hsi-scih il più grande calligrafo cinese.

- **Wang Jung** (234-305) - uno dei sette virtuosi del Bosco di Bambu.

- **Wang Kuo-wei** (1877-1927) - storico, filosofo, letterato e archeologo cinese.

- **Wang Pi** (226-249) - filosofo cinese, una delle figure più rappresentative della scuola dell' "oscura saggezza". Il più grande commentatore del Lao-tse.

- **Wang Shou-jen** (1473-1529) - filosofo cinese.

Y

- **Yeats, William Butler** (1865 - 1939) - poeta e drammaturgo irlandese. Premio Nobel per la letteratura nel 1923.

- **Yogananda Paramhansa** (1893–1952) - maestro spirituale indiano.

Z

- **Zoroastro o Zarathustra** (VII-VI secolo a.C.) - profeta persiano fondatore dello zoroastrismo.

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.

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.

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.

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.

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 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 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.

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 Infinita (Divina)

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.

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.

Essere pienamente

uguale a 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.

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 e 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.

Karma

sinonimo di Coscienza Infinita. Il Karma non è definibile, non è individuale e non è né positivo né negativo.

Male

Ciò che ostacola la maturazione della consapevolezza.

Materia

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

Mente

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

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).

Reale Identità

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

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.

Pensieri

Modi della consapevolezza di percepire e definire se stessa e di interpretare processi “esteriori” a lei (altri individui) e Ciò che la Precede (Coscienza e Reale Identità)..

Riflettere illuminante

Riflettere per stimolare la crescita della consapevolezza.

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.

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.

Vita consapevolizzante (vita spirituale)

Vita che diviene in modo veritiero.

Vita consapevole (Vita Spirituale)

Vita 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.

SOMMARIO

IL DIVENIRE.....	11
DIVENIRE VERITIERO E QUOTIDIANITÀ.....	23
INDICATORI DEL DIVENIRE VERITIERO.....	37
DIVENIRE E AIUTARE.....	53
SOCIETÀ, ISTITUZIONI E DIVENIRE.....	71
L'ETICA DEL DIVENIRE.....	77
TECNICHE DI MEDITAZIONE	91
LA MEDITAZIONE APPARTATA.....	93
LA MEDITAZIONE DINAMICA	101
ELENCO PARZIALE DI DIVENUTI DEL TUTTO.....	111
INDICE DEI CONCETTI.....	131
SOMMARIO.....	141

L'amore vero è invincibile: si rafforza e si espande fino a trasformare, alla fine, tutti quelli che tocca. L'umanità raggiungerà un nuovo modo di essere e di vivere mediante lo scambio libero e insopprimibile di amore puro tra cuore e cuore.

Meher Baba

