

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

L'Esistenza senza tempo

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

Andrea Pangos Edizioni
Associazione culturale Alla Ricerca della Reale Identità

© Copyright 2006 by Zoran Gruičić & Milica Gruičić
titolo dell'opera originale: Bezvremeno Postojanje

Prima edizione italiana: maggio 2009
© Copyright 2009 Andrea Pangos
www.andreapangos.it

Illustrazioni di
Veljko Damjanović

ISBN 978-88-904165-8-3

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

L'ESISTENZA SENZA TEMPO

Zoran Gruičić
Milica Gruičić

Traduzione di
Andrea Pangos

in collaborazione con
Chiara Veronese



Andrea Pangos Edizioni

*“Dio non può essere spiegato...
Dio può solo essere vissuto.”*

INTRODUZIONE

Il libro dinanzi a voi si collega ai precedenti cinque – “Il mondo delle Energie”, “La Maturazione del Coscizio”, “Guarire con le energie”, “Il Coscizio Maturo” e “Essere”, nei quali è espresso il sapere accumulato in modo sistematico in anni di ricerca sulla via della scoperta dell’essenza dell’uomo e dello scopo della sua esistenza, e dei modi per conoscerla, ovvero come realizzarla.

Il contenuto del libro è composto da testi rivisti che abbiamo preparato in base alle conferenze tenute dal 2005 al 2007. Era nostra intenzione far conoscere più da vicino il nostro approccio alle singole questioni sull’essenza dell’uomo, rendendo accessibile le conoscenze concernenti questi argomenti, ma volevamo anche eliminare le mancanze emerse durante le conferenze.

Il libro è suddiviso in nove capitoli:

- *Il primo capitolo* - parla dei ricercatori di Dio indicando che sostanzialmente lo sono tutti.
- *Il secondo capitolo* – che è contemporaneamente anche il più ampio, esamina gli scopi e i flussi della meditazione, con consigli su come meditare.
- *Il terzo capitolo* – indica al ruolo del maestro e al rapporto maestro-allievo.
- *Il quarto capitolo* – parla dei concetti “Coscienza” e “consapevolezza”.
- *Il quinto capitolo* – esamina il ruolo della mente come portante della vita.
- *Il sesto capitolo* – contiene le spiegazioni del concetto Attimo Presente, come nesso tra Dio e la manifestazione.
- *Il settimo capitolo* – parla del nesso tra l’amore e la consapevolezza.
- *L’ottavo capitolo* – esamina il concetto di morte e come “trascenderla”.
- *Il nono capitolo* – è una ricapitolazione dei capitoli precedenti e indica contemporaneamente all’Esistenza Infinita come stato originale dell’uomo.

Desideriamo esprimere la nostra gratitudine agli amici, ai collaboratori, agli allievi e a tutti i meditanti che hanno dato il loro apporto sia raggiungibile a un gruppo più ampio di interessati.

I RICERCATORI DI DIO

*“Perché è così difficile trovare Dio?
Perché cercate ciò che non avete mai perso.”*

I RICERCATORI DI DIO

| | |
|---|----|
| 1. I tipi di ricercatori di Dio..... | 11 |
| 2. I potenziali primari..... | 14 |
| 3. Lo scopo (il senso) del ricercare Dio..... | 14 |
| 4. Gli elementi del ricercare Dio..... | 15 |

I RICERCATORI DI DIO

Tutti gli uomini sono fondamentalmente ricercatori di Dio, per almeno due ragioni:

La **prima** è che, oltre all'impulso di autoconservazione (della vita) e all'impulso di conservazione della specie (l'impulso sessuale), gli uomini hanno anche un terzo impulso, il più importante – **l'impulso a realizzarsi**. Soltanto l'uomo ha questo tipo di impulso, che per la maggior parte delle persone inizia a manifestarsi tra i trentadue e i quarantadue anni.¹ Questo si può riconoscere attraverso una serie di domande tra le quali ci sono: “*Chi sono io?*”, “*Da dove provengo?*” e “*Qual è il senso della vita?*”...

La **seconda** dipende dal fatto che l'uomo è l'unico essere che ha la **capacità di credere**, dalla quale deriva la capacità di consacrarsi, alla cui base c'è la *mente*, che è però trascesa dalla stessa capacità di consacrarsi. Il risultato di questo processo – *del consacrarsi*, è la consapevolizzazione della mente, ovvero la sua trasformazione, che implica:

- **la quiete della mente**, cioè l'assenza di agitazione, attaccamenti e paure, la libertà dalle mete, dalla dualità e dagli abbagli, il costante orientamento delle emozioni e dei pensieri verso Dio (Realtà, Assoluto, Sé); e

- **l'utilizzo consapevole della mente**, come processo costante e ottimale di espressione e di reciproco collegamento delle manifestazioni della Coscienza individuale, che si fonda sull'Amore verso Dio in se stessi.

I. TIPI DI RICERCATORI DI DIO

I ricercatori di Dio possono essere classificati in due categorie basilari. Alla prima appartengono tutti coloro la cui direzione primaria è – *la meta della ricerca*, alla seconda, invece, coloro la cui direzione primaria è – *l'approccio alla ricerca (il metodo di ricerca)*.

A) In base alla meta, generalizzando, ci sono tre gruppi di ricercatori di Dio:

I primi sono quelli che tendono (desiderano) a conoscere e ricevere la “benevolenza”, la “generosità”, la “grazia” Divina. Tra questi ci sono:

- coloro che a causa di varie paure (paura delle malattie, paura della morte...) pregano Dio di perdonargli i peccati, di essere clemente e che li faccia andare in paradiso e non all'inferno,

¹ Carl Gustav Jung ha spiegato dettagliatamente l'importanza e il ruolo di questo impulso, definendo il suo esprimersi come processo di autoindividuazione.

- quelli che a Dio chiedono il potere – economico, politico, militare e altre forme di potere.

“O Dio! Se Ti venero per paura dell’inferno, gettami nell’inferno affinché io bruci. Se Ti venero con la speranza di andare in paradiso, vietami l’ingresso in paradiso. Ma se Ti venero per Te Stesso, non celarmi la Tua eterna meraviglia.” (Rabi’a)²

I secondi affermano che l’essenza Divina è incomprendibile, irricognoscibile, da qualche parte fuori dall’uomo – filosofi, teologi... Nonostante questo, non desistono dal tentativo di definire Dio (Realtà, Assoluto, Sé) in uno dei seguenti modi:

- come **Essere** che “vive” la propria vita e che amministra in modo onnipervadente tutti i processi, esistendo ovvero realizzandosi in questo modo,

- come **Principio** che contiene in sé i principi generali e specifici in base ai quali, e secondo una certa legge (la c.d. legge Divina), si svolgono i processi nell’Universo visibile e invisibile,

- come **Vibrazione – Energia**, alla quale si aggiungono, come pure al concetto di Coscienza, gli attributi elencati.

I terzi non tentano di definirlo e non Gli chiedono nulla, ma cercano attraverso l’esperienza e la conoscenza di essere uno con Lui, essendo peraltro già uno con Lui. È loro chiaro che l’“esperienza” e la “conoscenza” sono soltanto processi che possono eliminare gli impedimenti per essere completamente ciò che siamo veramente. Le esperienze e le rivelazioni non sono sicuramente Dio (Realtà, Assoluto, Sé), perché nello stato di Dio (Realtà, Assoluto, Sé) non c’è l’individuo, non c’è chi può conoscere o fare esperienza e non esistono esperienze e processi conoscitivi.

B) In base al metodo (cioè – in base all’approccio), possiamo parlare nuovamente di tre gruppi di ricercatori di Dio:

I primi sono i **consacrati a Dio** – quelli che consacrano la propria attenzione, le emozioni e i pensieri a Lui (Buddha, Gesù. Maometto, Mahatma Gandhi...).

I secondi sono gli **artisti** – persone che durante l’attività creativa entravano spesso nel c.d. stato di “*flow*”, vale a dire del lasciarsi andare, e così consapevolizzavano la mente sino alla completa maturazione della Coscienza (Leonardo da Vinci, Wolfgang Amadeus Mozart, William Shakespeare, Vladimir Nabokov, Walter Gropius...).

Del *terzo* gruppo fanno parte gli **scienziati** – che immergendosi nel processo di ricerca scientifica, giungono a uno stato di rapimento, identico allo stato di “*flow*” e così facendo consapevolizzano la mente (Nikola Tesla, Isacco Newton, Elise Pasca, Paracelso, Einstein, Archimede...).

Bisogna dire che questa classificazione è relativa perché quasi sempre i processi sono combinati, così che gli scienziati sono anche consacrati, gli artisti – scienziati ecc.

In sostanza, si tratta del processo di individualizzazione della Coscienza, o di maturazione della Coscienza, che si può realizzare:

- istantaneamente, oppure
- gradualmente.

La maturazione istantanea della Coscienza avviene molto raramente. Essa è spesso accompagnata da diversi fenomeni collaterali che possiamo suddividere in due gruppi:

a) la catarsi – i processi si intensificano gradualmente sino a un’esplosione, dopo di che si ha una sensazione di sollievo e di pacificazione,

b) la beatitudine – non ci sono particolari manifestazioni fisiche, ma possiamo descriverla come sensazione di pace, “realizzazione”, sollievo e stati simili.

La maturazione graduale della Coscienza consiste nella coordinazione delle manifestazioni della Coscienza con la Coscienza stessa, che porta a consapevolizzare se stessi come Dio (Realtà, Assoluto, Sé). Il processo si svolge contemporaneamente su tutti i livelli: materiale (corpo fisico), vibratorio – energetico (aura, Corpo Illuminato, Anima e mente), e della Coscienza – come processo di “unificazione” della Coscienza individuale con la Coscienza Infinita.

In ambedue i casi, (istantanea e graduale) il singolo (il ricercatore) è privo della consapevolezza di essere un individuo.

Tutti gli uomini sono ricercatori spontanei di Dio ed è basilare tener presente che:

- in sostanza esiste soltanto un peccato (dal quale conseguono tutti gli altri peccati): rinunciare a Dio, cioè all’amore verso Lui,
- non si deve provare astio verso il proprio destino e incolpare Dio per la propria sfortuna,
- in noi stessi, in altri e in tutto si deve scoprire l’essenza divina.

² Vedi: Nicholson, R.: “I mistici dell’Islam”. Bocca, Torino 1925.

2. I POTENZIALI PRIMARI

Ogni uomo ha la forza di Dio (Assoluto, Realtà, Sé), ovvero la forza dell'essenza, che nell'ambito del tempo e dello spazio può essere riconosciuta attraverso i potenziali umani primari:

Il primo lo definiamo “*ragione*” - cioè la capacità dell'uomo di comprendere i diversi processi, sia suoi sia di altre persone, e di capire il mondo che lo circonda, a partire dall'essenza della formazione della mente e del suo funzionamento, ovvero dal principio dualistico della mente.

Il secondo lo definiamo come “*scambio di vibrazioni*”, che è – la capacità di dare e ricevere Amore come emozione dalla quale derivano tutti gli altri scambi di Vibrazioni.

Il terzo e ultimo lo possiamo chiamare “*spontaneità*”, cioè – la capacità di entrare nel c.d. stato di *flow* attraverso l'armonizzazione intenzionale o non intenzionale della mente mentale e di quella operativa.

Ad ogni modo, questi potenziali bisogna in ogni caso conoscerli e poi utilizzarli per risolvere i problemi concreti della c.d. vita reale, anche se è molto più importante utilizzarli in funzione del conoscere se stessi, per addentrarsi completamente fino all'essenza, ovvero fino a ciò che chiamiamo – Dio (Realtà, Assoluto, Sé).

3. LA META (IL FINE) DEL RICERCARE DIO

L'unica possibilità di risolvere il mistero *uomo*, cioè di rispondere alle domande: *Chi è l'uomo?*, *Cos'è l'uomo?*, *Da dove proviene?* e a quesiti simili, è l'autorealizzazione, cioè il realizzarsi attraverso la ricerca di Dio (Realtà, Assoluto, Sé).

Osservando dal punto di vista della mente, la ricerca di Dio (Realtà, Assoluto, Sé) è la più misteriosa di tutte le attività, perché con essa si “*distrugge*” il mondo in cui viviamo.

È veramente difficile capire (comprendere) che il mondo in cui viviamo è un miraggio e che ciò arriva sino al pensare di essere divisi da Dio (Realtà, Assoluto, Sé). La maggioranza delle persone riesce a comprendere che la vita si svolge in un dato tempo e spazio, ma non che il tempo e lo spazio sono inscindibili dalla mente. Le emozioni e i pensieri creano un mondo che sperimentiamo come reale, ovvero – la mente somma le Vibrazioni ricevute tramite i sensi e così forma il mondo. Tutto ciò che vediamo (ma anche ciò che non vediamo, compreso il “*cosmo invisibile*”) è soltanto un riflesso e una proiezione della nostra mente.

Identificando se stessi con la mente, il corpo fisico e con le altre manifestazioni del processo di individualizzazione della Coscienza, la maggioranza delle persone si trova nel circolo vizioso della mente, nel quale lo stesso processo di individualizzazione della Coscienza è vissuto come un qualcosa di separato da Dio.

La Ricerca di Dio (Realtà, Assoluto, Sé) esige la consapevolizzazione della mente e questo è collegato con lo spezzare l'attaccamento:

- al *corpo fisico*; la maggioranza degli individui capisce e accetta facilmente di non essere soltanto il corpo fisico.

- alla *mente*; alla quale la maggioranza rinuncia difficilmente perché suppone che deve eliminarla, invece di trasformarla.

- alla *Coscienza individuale*; che è l'ultima “*speranza*” per definirsi e sentirsi particolari, perché le persone pensano che “*slegandosi*” dalla propria Coscienza perdono se stessi, mentre si tratta del reciproco consapevolizzarsi della Coscienza individuale e di quella Infinita, processo nel quale non c'è né nulla da guadagnare né nulla da perdere.

A causa di tutte queste identificazioni con il corpo fisico, la mente, la Coscienza, del forte attaccamento a questi elementi e della conseguente sensazione di essere divisi da Dio (Realtà, Assoluto, Sé), si manifestano diverse paure. Quando lo scopo è la Verità, ovvero la Verità riguardo a se stessi, le paure scompariranno gradualmente.

Siete qua dove siete, siete ciò che siete, e la Verità cercatela per voi stessi.

Nel ricercare Dio molti vedono un progredire nella spiritualità, ma anche il desiderio di migliorare la c.d. vita quotidiana, la salute, lo status materiale, la posizione sociale... Questi possono essere soltanto processi intenzionali o non intenzionali, ma comunque sempre processi secondari che derivano dal cercare la Verità su se stessi.

Se nel ricercare Dio c'è qualcosa che, in modo non proprio preciso, si può definire come “*ambizione*” o come “*meta*” (“*scopo*”), allora deve avere soltanto un livello – l'eliminazione degli impedimenti per l'Essere spontaneo che è il nostro stato naturale.

4. GLI ELEMENTI DELLA RICERCA DI DIO

Il processo spontaneo del ricercare Dio è caratterizzato da una serie di elementi, alcuni dei quali sono elencati qui di seguito:

- Come spontaneo processo ultimo (supremo) del mondo manifesto (Universo), all'uomo è dato tutto ciò che è necessario per trovare ciò che

non ha mai perduto.

- L'uomo ha tutti gli strumenti necessari, prima di tutto il corpo, la mente e la Coscienza, per riconoscersi, cioè per ricercare se stesso.

- Con l'aiuto di Dio (Realtà, Assoluto, Sé) che è il punto di partenza del proprio Sé, ovvero tramite l'interagire con Lui, si realizza il processo che inizia e termina in noi stessi.

- La conoscenza "io sono" è un'esperienza mentale, che fa nascere tutte le Energie e tutti i processi nel tempo e nello spazio.

- Se si cerca senza Amore (per Dio in se stessi e negli altri) non si conoscerà mai nulla. In questo l'esperienza personale è la più importante, per poi liberarsi anche di questa Esperienza ed essere in Dio (Realtà, Assoluto, Sé).

- Il consiglio pratico basilare (del quale parleremo più tardi) è di non fuggire né nel passato né nel futuro, ma di essere "qui e ora".

- Tutte le attività fanno parte della manifestazione totale. Se cercate, qualsiasi cosa, partendo dalla tesi di essere un individuo, sarete persi, cioè vi perderete nella mente.

- Stare con i propri figli e la propria moglie, con i parenti e gli amici, e occuparsi di qualsiasi attività Amando Dio in se stessi è sacro come andare sull'Himalaya, ad Arunachala o sul Monte Athos, e vivere in "assoluta" solitudine.

- Tutto è spontaneo e non si può scegliere nulla, perché se si potesse scegliere allora molti non avrebbero il corpo che hanno, non vivrebbero dove vivono, non farebbero ciò che stanno facendo ecc. L'illusione di poter scegliere è un prodotto della mente, basato sul suo concettualizzare in modo dualistico.

- Non tendete a essere perfetti, soltanto siate ciò che siete – **non la perfezione, bensì l'integrità** (la completezza). La perfezione nel tempo e nello spazio non esiste, perché si tratta di manifestazioni, mentre la perfezione esiste soltanto in Dio (Realtà, Assoluto, Sé), laddove l'individuo non c'è.

- Se permettete alla manifestazione di "guidarvi" vi perderete nel suo circolo vizioso, perché vi baserete sul passato creando concetti che proietterete nel futuro, perdendo così il momento presente.

- Quando imparate, studiate, ricercate – state soltanto cercando di ricordare qualche concetto.

- State attenti a non idealizzare i principi del pensiero logico.

- La pratica spirituale è una consacrazione cui dedicarsi ventiquattro ore al giorno.

- I diversi metodi di meditazione e le diverse regole comportamentali sono limitazioni necessarie sino a che la mente dell'uomo è "indisciplinata". Consapevolizzandola, le emozioni e i pensieri diventano gradualmente spontanei e coordinati con la Coscienza.

- Quando vi rivolgete a Dio (Realtà, Assoluto, Sé) in forma di preghiera o solo pensando a Lui – ciò risuona in voi orientandovi verso la vostra essenza. Rivolgendovi a Dio si avviano processi "sopra la mente" (nella Coscienza) che è impossibile attivare con la sola perseveranza (volontà).

- Se rivolgete la preghiera con qualche desiderio, aumenta la dipendenza dal desiderio; perciò è bene rivolgere la richiesta e attendere senza avere aspettative.

- Spesso il processo di ricercare Dio è collegato con il bisogno di acquisire e avere (possedere) sapere, ma questo è sempre limitato dal tempo e dallo spazio nel quale si esprime l'individuo. Tutto questo sapere deve perciò scomparire assieme all'individuo.

- Bisogna essere pronti a perdere l'individualità, perché non esiste in Dio (Realtà, Assoluto, Sé).

- Ciò che non sappiamo come individui è la vera Conoscenza, ciò che non si può sperimentare è l'unico vero Stato.

- Realizzare la Conoscenza non significa null'altro che conoscere ciò che siamo e ciò che siamo sempre stati.

- I ricercatori di Dio cercano se stessi e questo processo che ha inizio e fine da qualche parte nell'Infinito termina con la constatazione:

- **"Io e il Padre siamo uno."**³

- **"...che tutti siano uno, come lo sei tu, Padre, in me ed io in te."**⁴

³ Novi Zavet, Biblijsko društvo Beograd, Evandelijske po Jovanu, Beograd, 1992, Jovan 10-30, pag. 207

⁴ Lo stesso, Jovan 17, 18-21, pag. 222

LA MEDITAZIONE

*“La meditazione deve diventare parte di te stesso.
Allora gradualmente la mente si purificherà
e la Coscienza senza forma si svelerà.
In questo modo comprenderai la tua vera natura.”*

LA MEDITAZIONE

| | |
|---|----|
| 1. Lo scopo della meditazione..... | 21 |
| 2. L'approccio alla meditazione..... | 23 |
| 2.1. La ricerca..... | 24 |
| 2.2. Il lasciarsi andare..... | 25 |
| 2.3. La tecnica di meditazione..... | 26 |
| 3. I flussi della meditazione..... | 28 |
| 3.1. La purificazione..... | 28 |
| 3.2. La consapevolezza..... | 30 |
| 3.3. L'unificazione..... | 32 |
| 4. Consigli per meditare..... | 34 |
| 5. L'applicazione delle meditazioni (esperienze dei meditatori)..... | 36 |

LA MEDITAZIONE

La meditazione è un processo di induzione e orientamento intenzionale dei flussi vibratorii, energetici e materiali del singolo. Questo avviene attraverso la mente, che è lo strumento in funzione della Coscienza con cui si influisce sui principali flussi della meditazione:

COSCIENZA – VIBRAZIONE – ENERGIA – MATERIA

Nel senso pratico del termine, la meditazione o la tecnica per meditare si basa sui seguenti principi:

- **rilassamento**: pacificazione dei processi psicofisici (emozioni, pensieri e corpo fisico) al minimo livello necessario per rendere possibile lo svolgimento indisturbato dei processi meditativi successivi (questo non significa per forza la completa fissità del corpo),

- **concentrazione**: orientamento dell'attenzione sugli oggetti della meditazione (può essere un punto sul muro, il "terzo occhio", un'altra persona...) o ancora meglio sul soggetto della meditazione, sulla nostra essenza (Dio in noi, la Realtà, l'Assoluto, il Sé, l'Essenza),

- **visualizzazione**: quando meditiamo su qualche oggetto allora lo visualizziamo (per esempio, un punto sul muro, il "terzo occhio", un'altra persona...), mentre quando si tratta del soggetto non si visualizza, perché la nostra essenza reale non può essere visualizzata,

- **attivazione**: avviamento con la mente (con lo sforzo mentale) di flussi vibratorii – energetici e materiali in chi medita o in altri, che devono portare allo stato "senza impedimenti", che è il nostro stato naturale.

Nei nostri libri precedenti abbiamo parlato in modo dettagliato dell'applicazione dei principi elencati e delle tecniche di meditazione, soprattutto come di un'attività pratica, mentre ora tratteremo alcuni principi generali sull'approccio alla meditazione, in base ai quali il meditante concepirà, a suo piacimento, la propria via nell'applicazione pratica. Questi principi sono:

- lo scopo della meditazione,
- l'approccio alla meditazione,
- i flussi della meditazione,
- i consigli per meditare.

I. LO SCOPO DELLA MEDITAZIONE

Domande come:

- Cos'è questo corpo?
- Cos'è questa mente?
- Cosa ci faccio qua?
- Qual è il senso della vita?
- Chi riflette? e altre domande simili, ma anche le constatazioni:
- Io sono questo corpo
- Io non sono nato per caso e ho un compito,
- Io sono la mente,
- Io sono la Coscienza,
- Io sono il corpo, la mente e la Coscienza, e altre affermazioni simili,

sono espressioni dell'impulso a realizzarsi, che cercano e trovano risposta attraverso il processo conoscitivo.

La meditazione è un **processo naturale**, un qualcosa con cui si è nati; è l'essenza del nostro essere, la nostra natura. Così come è proprio dell'uomo mangiare, bere, crescere e svilupparsi... così gli è proprio porsi domande e cercare risposte.

La meditazione (nel senso ampio del termine come processo di riflessione e di orientamento di emozioni e di pensieri) è un processo naturale dell'individualizzazione della Coscienza, ovvero è lo spontaneo esprimersi della nostra essenza, di Dio (Realtà, Assoluto, Sé, Essenza) in noi – del nostro Io.

Per trovare la Verità, il modo più facile e anche l'unico è attraverso l'esperienza personale e la meditazione è un mezzo collaudato per raggiungere questo obiettivo.

La meditazione ha sostanzialmente due scopi:

1. permettere di giungere alla risposta: **chi sono io?**, ovvero – qual è la mia vera identità?

2. offrire la prova sull'esattezza della risposta ottenuta.

Quasi ogni uomo si è interrogato almeno una volta, ma anche di più, riguardo a se stesso e questo indica che non sa chi è, e che se ha ricevuto qualche risposta, non era sicuro che fosse quella giusta, e si riponeva la stessa domanda. Questo perché quasi nessuno pone sufficiente attenzione al sé essenziale, mentre si concentra sulle sue manifestazioni, prima di tutto sul corpo fisico e sulla mente, identificandosi con esse.

La meditazione permette di consapevolizzare e conoscere la nostra essenza e di "giungere" all'origine del corpo fisico e della mente, e poi alla nostra Coscienza e infine all'origine della Coscienza.

Attraverso la meditazione non si può risolvere completamente la

questione, ma si può giungere allo stato (livello) in cui la meditazione non è più necessaria. Con la scoperta di non essere soltanto il corpo fisico, la mente e nemmeno la Coscienza, cessa la necessità di meditare e questo significa l'autorealizzazione, come stato dell'Essere nel quale si discerne costantemente la Realtà dall'illusione.

L'autorealizzazione, quale scopo ultimo della meditazione è uno stato nel quale si ha la conoscenza di essere uno con Dio, e nel quale possiamo soltanto essere la propria meta e opera. Dunque, la certezza finale ("la prova") la riceviamo nell'autoconoscenza nella quale si perde l'identità e non c'è ricordo, perché non c'è chi ricordi – siamo noi stessi la prova a noi stessi.

Il concetto che sino al raggiungimento di questo stato ci siano una meta e una via attraverso la meditazione, è una spiegazione della mente, che deriva dallo sperimentare la separazione dell'uomo da Dio. Liberarsi dall'idea di separazione, e quindi dal "falso io", attraverso la meditazione e poi liberarsi dalla stessa meditazione, porta all'eliminazione dell'ignoranza.

"Far morire il falso "io" non è un compito facile. In confronto a ciò, far resuscitare il morto è un gioco da bambini."¹

2. L'APPROCCIO ALLA MEDITAZIONE

Gli approcci alla meditazione possono essere diversi e si differenziano in base agli aspetti cui pongono maggior attenzione. Basilarmente possiamo parlare di tre approcci:

- **la via della dedizione**, o via dell'amore, quando consacrandosi a qualche ideale, esempio, persona (al maestro) e nella forma massima a Dio, nel tendere all'unione si costruisce un rapporto quasi personale (per esempio, gli approcci delle diverse religioni, lo bhakti yoga...),

- **la via della conoscenza**, o via della saggezza, che attraverso l'analisi di diversi temi come: spazio, tempo, universo, nascita, vita, morte, reincarnazione, incarnazione, eternità, infinito ecc. giunge alla comprensione (per esempio, filosofi, teologi, jnaja yoga...),

- **la via dell'azione**, o via dell'operare che è correlata a diversi riti, a procedure, alla scienza... (per esempio, cabala, tai chi, ricerca scientifica, karma yoga...). Alla base di questa via c'è l'utilizzo della mente attraverso l'azione diretta.

Naturalmente, nessun approccio è esclusivo e ognuno dei tre contiene anche gli altri due. Per esempio, la via della dedizione non può essere

1 "Sve i ništa", Meher Baba, Babun, Beograd, 1994, pag. 64.

esente dalla conoscenza e dall'azione, ovvero la via della conoscenza non può esserci senza la dedizione e l'azione, e infine, la via dell'azione non può fare a meno della dedizione e della conoscenza. Alla base di tutte queste "vie" c'è il condursi nello stato di *flow*.

Per questo, anche l'approccio alla meditazione deve essere integrale: la conoscenza e l'amore collegati all'azione. Si può dire che la meditazione è la combinazione:

- della ricerca e
- del lasciarsi andare.

2.1. La ricerca

La ricerca si forma come espressione spontanea dell'impulso di autorealizzazione e si manifesta attraverso il chiedersi: *Chi sono io?*, *Da dove provengo io?* ecc. In sostanza si tratta dell'indagare su se stessi e del tentativo di trovare le risposte alle domande sopraelencate.

Dato che per esperienza personale, l'uomo sa (con la mente) di essere - "Io sono" (non possiamo negare noi stessi), naturalmente ricerca che cosa significa ciò, chi è questo "Io" oppure "Io sono". Prima, abbiamo spiegato che l'"Io" (l'"Io sono") è la base dell'esperienza totale che inizia col momento del concepimento.

L'"Io" (l'"Io sono") è inscindibile dalla mente e si forma e scompare contemporaneamente a essa. Siccome durante la vita la mente si arricchisce attraverso il moltiplicarsi delle esperienze (questo si può riconoscere attraverso la moltiplicazione delle emozioni e dei pensieri), nella maggioranza aumenta l'identificazione della persona con il proprio corpo fisico e con la stessa mente. Il processo continua sino a che la mente della persona non inizia a creare il concetto che l'essenza dell'uomo è la sua Coscienza. Questo porta al fatto che se qualcuno ritiene:

- di essere il corpo fisico, compare il "mondo della materia" o il mondo grossolano,
- di essere la mente, compare il mondo delle vibrazioni – energie o il mondo sottile basato sulle emozioni e sui pensieri, e
- di essere la Coscienza, non compare nulla che si possa definire come "mondo della Coscienza", perché esso si trova "sopra la mente" e non può nemmeno essere descritto dalla mente.

Sino a che la mente non si orienta verso l'autorealizzazione e non si basa su di essa, si creeranno idee, processi, immagini, parole sulle quali si mediterà ecc., il che porterà al vagare dei pensieri e a cadere nel sonno.

L'orientamento menzionato porta alla capacità **di calmare la mente e a non permetterle di vagare**. Finché il meditante non si impratichisce, nel momento in cui inizia a meditare, si accumuleranno diversi pensieri disturbanti che lo allontaneranno dai quelli riguardanti l'autorealizzazione (ci possono essere più pensieri simili e collegati, oppure può comparirne uno soltanto). Fortunatamente, con il tempo, attraverso la pratica della meditazione, i pensieri si canalizzano, si riducono ad alcuni simili e infine ne rimane uno. È indispensabile meditare spesso e regolarmente sino a che lo stato provocato dalla meditazione non diventa abituale e ininterrotto durante tutta la giornata.

Il processo di ricerca e di autoricerca come processo spontaneo (naturale) di meditazione sulle domande elencate: *chi sono io?*, *da dove provengo io?*..., elimina i contenuti mentali in eccesso e conduce all'origine. *Chi sono io?*, ci libera dall'idea acquisita che ci affligge – di essere (soltanto) il corpo fisico e la mente. *Da dove provengo?*, è il completamento della meditazione precedente e aiuta a orientare consapevolmente la mente e ad accompagnarla sino alla sua origine.

2.2. Il lasciarsi andare

Il lasciarsi andare si forma come manifestazione spontanea dell'impulso a riconoscersi, attraverso la credenza di lasciarsi andare a "qualcuno" o "qualcosa".

Lo stesso lasciarsi andare porta all'eliminazione dei contenuti superflui della mente. Questo non significa l'assenza o l'eliminazione di emozioni e pensieri, ma la loro consapevolizzazione cioè la coordinazione con il codice Genetico. Allo stesso modo, il lasciarsi andare non significa la perdita di concentrazione – attenzione, ma proprio la consapevolizzazione del processo nel quale "osserviamo" *la formazione - durata - scomparsa di emozioni e pensieri*. All'inizio questo processo di concentrazione esige sforzo, poi con il tempo lo sforzo scompare completamente, e il lasciarsi andare ci porta in uno stato in cui le emozioni e i pensieri non coordinati con il codice Genetico sono sempre meno.

Non è logico che in meditazione ci sia un inizio e una fine, o che si trovino delle risposte definitive. Non è possibile scoprire qualcosa, riguardo allo stato "prima dell'inizio" o "dopo la fine" di se stessi, che possa essere trasmesso in forma di descrizione o definizione. Ciò che si conosce come "trasmissibile" si svolge nello spazio e nel tempo, ovvero nella mente, e si tratta quindi delle c.d. conoscenza relative.

Quando ci poniamo la domanda *chi sono io?*, le risposte che arrivano il più delle volte sono ristrette ai risultati del ricercare nel passato, ovvero ai concetti trasmessi dai genitori e a quelli acquisiti con la propria esperienza – io sono il corpo fisico, la mente, la Coscienza oppure io sono un essere umano, fino a io sono Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé). Attraverso il lasciarsi andare arrivano nuovamente le stesse risposte – io sono il corpo fisico, la mente, la Coscienza, oppure – io sono un essere umano ecc. Tutte queste risposte non sono certamente trascurabili e rappresentano il processo che porta all’Origine della Verità, ma soltanto a condizione di non attaccarci alle conoscenze definite con la mente.

In meditazione si possono ricevere varie conoscenze e questo “subito” e “adesso”, ma non bisogna dimenticare che si tratta delle c.d. conoscenze relative, perciò limitate dal tempo e dallo spazio e trasmissibili ad altri, a differenza della c.d. conoscenza assoluta che, invece, non possiamo trasmettere, perché “noi” stessi siamo questa Conoscenza, nella quale non c’è soggetto (non c’è “io” e “noi”) e non c’è chi possa trasmetterla, e nemmeno a chi.

Certo che nell’interrogarsi è necessaria la comprensione, ma questa non è sufficiente. Dobbiamo pensare di essere noi questa Conoscenza, ovvero Dio, e quando scompare il pensiero su ciò – allora siamo veramente Questo, per meglio dire – allora siamo nello stato in cui siamo sempre stati, nello stato di Dio. D’altra parte, attraverso il lasciarsi andare e l’abbandonarci noi ci unifichiamo completamente con Dio e giungiamo nello stato (dal quale non ce ne siamo nemmeno mai andati) di Dio soltanto quando le emozioni dell’amore si coordinano con il codice Genetico e scompaiono, perché scompare il soggetto che le crea.

Si può affermare che l’approccio alla meditazione deve portarci a scoprire, attraverso l’interrogazione, ciò che è distruttivo, per canalizzarlo ed eliminarlo (emozioni e idee distruttive), ovvero deve condurci a riconoscere ciò che è costruttivo, per stimolarlo lasciandoci andare. Dobbiamo poi, abbandonare anche la ricerca e il lasciarsi andare, per essere uno con Dio tramite la spontanea unione della coscienza individuale con la Coscienza Infinita.

2.3. La tecnica di meditazione

La maggior parte delle tecniche di meditazione sottintendono la presenza di un soggetto che medita e di un oggetto della meditazione.

Il soggetto della meditazione è il singolo, indipendentemente dal

fatto sia definito come Coscienza, mente, o queste due assieme. In ultima analisi, il soggetto che riconosciamo come persona concreta nello spazio e nel tempo è una manifestazione di Dio.

L’oggetto della meditazione è qualcosa o qualcuno su cui si medita, ovvero si indirizza l’attenzione. Può essere:

- esteriore, che non è orientato verso l’essenza, come i processi dell’uomo (sistema nervoso, sistema immunitario), l’umanità, l’universo...

- interiore, indirizzato all’essenza del singolo e indescrivibile con le parole – Dio in noi.

Nella fase iniziale di meditazione, quando il soggetto e l’oggetto sono divisi, si possono utilizzare tecniche di indirizzamento dell’attenzione verso gli oggetti esterni che aiutano a canalizzare i processi energetici-vibratori e portano la mente a calmarci.

Nella fase successiva bisogna comprendere che il soggetto e l’oggetto sono uno e che meditare sull’oggetto, indipendentemente che sia astratto o concreto, crea la sensazione di divisione, cioè di dualità, turbando lo stato naturale di Unità. Si abbandona il processo di meditazione che implica la separazione della persona che medita dall’oggetto.

È necessario volgere le emozioni e i pensieri verso dentro, verso ciò che siamo per nostra essenza. Così scompaiono gli oggetti esteriori (che non sono altro che proiezioni della nostra mente), quando l’osservatore (il testimone) e l’osservato - diventano uno.

La mente non può annullarsi e trasformarsi da sola, ma quando si cerca la sua origine tramite la domanda *chi sono io?*, o attraverso domande simili, si trasforma spontaneamente. D’altra parte, se si medita con l’aiuto di constatazioni – “io sono Dio”, “io sono la Realtà”, “io sono”, e via dicendo, anche in questo modo la mente si trasforma spontaneamente attraverso il lasciarsi andare.

In ambedue i casi (approcci) attraverso il processo meditativo si trasforma la dualità “soggetto - oggetto” in non dualità. Osservando da una prospettiva più ampia, *nella divisione tra il soggetto e l’oggetto ci sono tutti i problemi dell’uomo come individuo e dell’umanità come proiezione.*

Il progresso fatto nella meditazione si scorge nella scomparsa di quelle esperienze, emozioni e idee che ostacolano l’autorealizzazione, anche se non esiste un metro di valutazione. Il progresso si può, in una certa misura, riconoscere attraverso le due seguenti caratteristiche:

- sempre più frequentemente pensiamo che le persone che incontriamo e conosciamo sono manifestazioni Divine,
- “vediamo” noi negli altri, e viceversa.

Dapprima si tratta di constatazioni mentali, e poi di processi “sopra la mente” che si svolgono spontaneamente.

La forma più efficace di meditazione è quando i processi meditativi passano e si prolungano nel c.d. *stato di veglia* e anche nel *sonno*. Le attività meditative, dell’autoindagine e del lasciarsi andare e la loro combinazione, seguiranno spontaneamente il processo di meditazione, quando i processi meditativi nel cosiddetto stato di veglia e nel sonno si svolgeranno di per sé, sino al raggiungimento dell’Essere indisturbato, il nostro stato naturale in cui non c’è bisogno di meditare. Questo stato emerge dapprima nelle pause tra due emozioni, due pensieri o due esperienze, per poi essere costante.

È bene ricordare che bisogna stare attenti quando ci sono frequenti c.d. “esperienze estatiche” (fare esperienza della luce, separazione dal corpo...), perché sono un segnale di un attaccamento molto sottile alla mente. Ad ogni modo, se non ci leghiamo a tali esperienze possono talvolta ben servire perché con il loro aiuto la mente si trasforma più velocemente portandoci alla quiete (la c.d. quiete della mente) e al c.d. sonno sveglio (utilizzo consapevole della mente)².

3. I FLUSSI DELLA MEDITAZIONE

Come flussi della meditazione intendiamo i processi che si svolgono nel meditatore durante la meditazione e questi sono:

PURIFICAZIONE - CONSAPEVOLIZZAZIONE - UNIFICAZIONE

Questi processi non sono separati, ma uniti. Si svolgono in contemporanea e danno luogo a un unico processo: il processo di maturazione della Coscienza.

3.1. La purificazione

La purificazione si riferisce in sostanza alla purificazione della mente, perché la purificazione del corpo attraverso il digiuno, l’aiuto di diversi esercizi (posizioni yoga, sistemi di respirazione), l’utilizzo della fitoterapia e altri metodi simili, se non sono accompagnati dalla purificazione della mente sono soltanto processi secondari. Perfino i diversi metodi di

² Vedi: Essere di Zoran e Milica Gručić, Andrea Pangos Editore, 2006

astensione – rinuncia al cibo, al bere, al sesso... sono senza valore se non sono accompagnati dal “rinunciare – canalizzare” nella mente. ***La rinuncia può esserci soltanto in relazione all’“io”, e non nel rigettare gli oggetti esteriori.***

Spesso si dà rilievo al ruolo della posizione e dei movimenti durante la meditazione (durante l’esecuzione di diversi riti religiosi, nello yoga, nei tai chi...), ma questo va preso con riserva perché assumere precisamente una determinata posizione o eseguire i movimenti perfettamente può far perdere il senso originale della meditazione, a causa dell’“attaccamento al corpo fisico”. Bisogna assumere una postura (eseguire un movimento) tale da agevolare la meditazione, il che significa che si può stare seduti, camminare o altro. Molti maestri affermano che la cosa migliore è essere nella posizione del Sé (Essenza), che non è definibile.

Per molti la purificazione della mente significa la sua eliminazione, ovvero, nel senso stretto della parola – l’eliminazione dell’ego, che è spesso identificata con l’estinzione di tutti i desideri e l’eliminazione dei pensieri. Già precedentemente abbiamo messo in rilievo che non siamo per l’eliminazione della mente, bensì per la sua consapevolizzazione, che alla fine del processo porta al punto in cui le emozioni e i pensieri si emettono spontaneamente, coordinati con il codice Genetico della Coscienza. I processi più semplici si hanno quando ci rivolgiamo a Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé); essi portano di per sé alla canalizzazione delle emozioni e dei pensieri.

Dato che Dio è la nostra essenza, rivolgersi a Lui appare come rivolgersi a noi stessi, cioè trattasi del volgere la mente verso l’interno. Questo va inteso come atto di concentrazione-orientamento verso le manifestazioni Divine, che si conclude con l’orientamento automatico delle emozioni e dei pensieri, senza bisogno di un’ulteriore concentrazione su qualcuno o qualcosa. Il punto della questione consiste nell’“occupare” la mente, ma anche di non perderci in essa. Anche se sembra che ci rivolgiamo a noi stessi, si tratta soltanto della canalizzazione della mente attraverso il suo uso e orientamento.

Le meditazioni attraverso le preghiere che si pensano o pronunciano in sé, sono tanto più efficaci quanto sono semplici, poiché attivano meno la mente. Per esempio: *Chiedo a Dio di rispondermi chi sono io?*, sarà ancora più efficace se si pronuncia o pensa soltanto *Chi sono io?* In ambedue i casi si tratta del rivolgersi a Dio, ovvero a se stessi, ma nel secondo caso si attiva meno la mente.

È molto importante che le esperienze o le sensazioni che compaiono durante la meditazione come reazione all'interrogarsi, non si trasformino in riflettere. Infatti, sia che si riceva la risposta *Io sono Dio* (oppure *Io sono la Realtà*), sia che non si riceva alcuna risposta, bisogna stare attenti all'insinuarsi del gioco della mente che cercherà sempre di conservare se stessa. Questo gioco si basa su domande come – *perché è arrivata proprio questa risposta?*, oppure – *perché non è arrivata nessuna risposta?*, o ci induce a riflettere per rispondere a esse, oppure si basa su qualcuno dei fenomeni sperimentati durante la meditazione, come l'impressione di essere senza corpo, la sensazione di essere usciti dal corpo, le visioni di luce ecc.

Perciò, affinché il processo di purificazione si svolga indisturbato, è necessario comprendere che tutte le domande, risposte o sensazioni che compaiono, non sono distruttive per lo stato meditativo solo se le accettiamo senza valutarle e senza attaccamento, cioè se non pensiamo a esse. Avendo qualsiasi tipo di aspettativa in meditazione, noi ci leghiamo alla meta e non conseguiamo il senso della meditazione.

“Sino a che qualcuno brama la liberazione, sino allora si può considerare imprigionato”³

Considerando che durante la meditazione avviene la spontanea emersione di emozioni, pensieri e sensazioni, è necessario fare qualcosa di ciò che segue (che possiamo definire “medicine” contro la perdita di concentrazione e dello stato di *flow*):

- Ogni volta che compaiono altri pensieri o altre sensazioni sarebbe bene indirizzare ininterrottamente le proprie emozioni e i propri pensieri verso Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé) ripetendo – *Io sono Dio, Io sono la Realtà* ecc., perché così canalizzeremo la mente.

- Si può dare un compito alla mente con la domanda – *cos'è la mente?* e lasciare semplicemente che i processi si svolgano. In questo modo, dopo un po' si canalizzeranno le emozioni, i pensieri e le sensazioni superflue.

- Se si pone l'attenzione sulla domanda - *chi è colui cui sta accadendo lo sgorgare di emozioni, pensieri e sensazioni?* la mente si quieterà spontaneamente.

- Meditare per un lungo periodo su un pensiero, sia in forma di domanda – *chi sono io?*, sia in forma di constatazione – *io sono Dio, io sono la Realtà...* Questo unico pensiero prevarrà e canalizzerà tutti gli altri, pensieri superflui.

³ “Atma - Vičara - put samoispitivanja” - po učenju Šri Ramane Maharišija, “OM” Beograd, 2001, pag. 15.

- Indirizzare l'attenzione sulla respirazione, ovvero seguire il respiro (indipendentemente dal sistema utilizzato: yoga, tai chi...), diminuirà il numero di pensieri.

- Visualizzare (con gli occhi chiusi) la punta del naso oppure del “terzo occhio” dall'interno, diminuirà il numero di pensieri e li canalizzerà.

Bisogna ricordare che i metodi, spesso utilizzati per aumentare la concentrazione – attenzione, che sono contemporaneamente anche metodi di purificazione, vedi la concentrazione sulla fiamma della candela, su un punto, sui simboli (triangolo, quadrato, cerchio, croce...), possono dare risultati soltanto inizialmente e nel breve periodo, e non offrono effetti durevoli.

Sino a che ci sono domande, risposte e sensazioni, significa che la purificazione è ancora in atto, pertanto bisogna continuare con le meditazioni. Il meditante deve meditare senza alcuna intenzione e con totale attenzione sul processo stesso.

3.2. La consapevolizzazione

Attraverso il processo di consapevolizzazione la mente diventa lentamente un fattore costruttivo della meditazione, ovvero uno strumento della Coscienza in funzione della consapevolizzazione. La mente non sparisce, ma diventa calma, le emozioni e i pensieri si formano, durano e scompaiono, e la Coscienza individuale appare spontaneamente nel ruolo di “osservatore” oppure “testimone”, e così ci conosciamo come “osservatori” o “testimoni”.

In questo processo, oltre all'osservazione delle emozioni e dei pensieri, si può talvolta “sentire” anche il più sottile tra i suoni che è impercettibile al senso dell'udito (per esempio, quando si coprono le orecchie, non si sente il suono, ma si provano delle vibrazioni che non si possono descrivere). Questo suono non va ripetuto e non bisogna insistere sul ricordarlo, perché ciò può attivare eccessivamente la mente. Inoltre, possono comparire altre esperienze come la luce o l'esperienza dell'incolore, cui non bisogna prestare attenzione ed esse scompariranno semplicemente attraverso il processo di “osservazione”.

Il suddetto può essere spiegato in modo figurativo come graduale diminuzione della luce, controllata dal regolatore di intensità.

Osservate le vostre emozioni e i vostri pensieri e osservate come state osservando!

L'ulteriore flusso della meditazione si svolge attraverso la c.d.

esperienza del vuoto e la c.d. esperienza del silenzio. Il vuoto collegato con il silenzio emerge prima saltuariamente, e poi sempre più frequentemente e lungamente. Il processo si svolge il più delle volte in due fasi:

- Il **“vuoto della mente”** è il primo passo nel quale la mente costata saltuari “vuoti” e “silenzi”, ovvero l’assenza di emozioni e pensieri e di qualsiasi esperienza. È chiaro che anche questa constatazione è un avviamento – attivazione della mente, il che significa che i “vuoti” e i “silenzi” si mescolano con l’utilizzo della mente.

- Il **“vuoto del vuoto”** è il secondo passo e si forma spontaneamente quando scompare il pensiero sul “vuoto” e sul “silenzio”, ovvero quando la mente non constata più le emozioni, i pensieri e le esperienze. Questi periodi di “vuoto del vuoto” diventano sempre più frequenti e lunghi e non si possono definire con la mente, perché è silenziata e non registra nulla (è in “folle”), Si può dire che si “ha Coscienza” di questo stato, ma non il ricordo.

Non è possibile né misurare, né definire quanto spesso e a lungo bisogna essere nel “vuoto del vuoto” durante la meditazione, affinché il processo di consapevolizzazione fluisca indisturbato. I periodi di assenza di emozioni, pensieri ed esperienze, non sono nemmeno periodi, poiché il tempo è fermo. Basta una sola scintilla di tale stato affinché inizi il processo di consapevolizzazione.⁴

È necessario tener presente che l’assenza di mente non significa il suo “affondare” in Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé). Anche se la mente nel sonno profondo “affonda”, l’Energia Vitale no. Pertanto, la consapevolizzazione del vuoto è un passo avanti nel cercare di trascendere la momentanea eliminazione della mente, e quando “torniamo”, la mente rimane (perlomeno per un attimo) quieta e utilizzata consapevolmente.

Sul proprio percorso di ricerca della verità, ogni ricercatore di Dio, prima o poi, incontra “il vuoto”, il “silenzio”, il “vuoto della mente” e “il vuoto del vuoto”. Dopo queste esperienze, il più delle volte, i ricercatori di Dio decidono se iniziare il percorso:

- della **rinuncia**, andando nel deserto, in monastero... passando il tempo in preghiera o in qualche altra forma di meditazione, tentando di mantenere e prolungare lo stato di “vuoto” e di “silenzio”, che implica,

⁴ È interessante menzionare che in alcune scuole di yoga si insiste su periodi di “vuoto del vuoto” più lunghi possibile, e si stabilisce il criterio che per la fase iniziale di consapevolizzazione sono necessarie 12 volte di 12 secondi, in totale 144 secondi, ovvero per la c.d. fase seria ancora per 12 volte oppure 1728 secondi (circa 29 minuti).

infine, il ritiro dalla vita comune, oppure

- del **“gioco della vita”** nel quale partecipano attivamente trasmettendo le esperienze meditative ad altre persone, prima di tutto con il proprio esistere, ma anche con l’attività che svolgono.

Ambedue le decisioni sono costruttive e portano alla stessa meta – alla Verità.

3.3. L’unificazione

La graduale entrata nello stato fuori dall’influsso della mente porta all’unificazione della Coscienza individuale con quella Infinita. Il processo che è iniziato con la conoscenza: “Io non sono il corpo fisico”, si conclude là dove è anche iniziato, nella Coscienza – con la conoscenza “Io non sono la Coscienza”. Questa conoscenza sottintende:

- la conoscenza che ogni esperienza con l’aiuto della Coscienza è possibile, e

- che nella Coscienza tutto si forma e tutto scompare, cioè si svolge il processo che come processo concreto (Coscienza individuale) inizia e finisce da qualche parte nell’Infinito (Coscienza Infinita).

In questo senso **la Coscienza è il fattore generale di espressione**.

L’unificazione porta alla beatitudine (all’incirca si può definire con il termine “appagamento”) che è soltanto una constatazione della mente su un qualcosa che con essa non si può costatare. Dunque, chiunque parla di beatitudine come di una sua esperienza - stato, sicuramente non sa di cosa si tratta e vive nell’illusione della beatitudine, che in questi casi, il più delle volte è identificata con la mente tranquilla.

La vera beatitudine implica uno stato fuori dai concetti di conscio e inconscio, nel quale non c’è soggetto, e con questo nemmeno il ricordo della beatitudine, perché non c’è chi ricordi. La beatitudine è uno stato senza soggetto, ovvero senza qualsiasi esperienza o conoscenza soggettiva.

Conoscendo l’essenza Divina attraverso l’espressione individuale l’uomo comprende che l’essenza individuale neanche esiste, e tramite la perdita di individualità si permane in Dio, il che implica l’assenza di ogni individualità.

Conoscendo Dio come propria essenza, trascendiamo la stessa cognizione in non cognizione, perché scomparendo in Dio ci liberiamo dell’idea o del concetto che noi siamo divisi da lui.

L’unificazione è un’illusione, perché non c’è chi si unifichi.

Con l’aiuto della meditazione si conoscono gradualmente tutti i processi

come gioco spontaneo della Coscienza. I sensi, la mente, l'intelletto, sono tutti giochi della Coscienza, tutto questo è irreali – un'illusione che scopriamo attraverso la meditazione. Con la mente si possono comprendere intellettualmente i processi che si svolgono in meditazione, ma è necessario andare oltre, immedesimandosi con ciò che comprendiamo ed essendo uno con i processi del meditare.

“Dopo che conosci ciò con cui conosci questo (il mondo), volgi la mente internamente e allora vedrai chiaramente (cioè conoscerai) lo splendore del Sé.”⁵

La conoscenza ricevuta praticando la meditazione, che non può essere altro che conoscenza della mente (la c.d. conoscenza relativa), se ne va nella “non conoscenza” e questo è il risultato ultimo che si può realizzare con la meditazione.

Tramite la meditazione non si può raggiungere la perfezione, perché non esiste nelle manifestazioni, ma meditando, attraverso l'unificazione si può pervenire alla perfezione nella quale non c'è né inizio, né fine.

Alla fine del processo di meditazione, la conoscenza si svolge direttamente, e allora non c'è bisogno di alcuna prova, che tra l'altro non può essere offerta, perché non c'è né chi la offra, né a chi. Una volta conosciuto lo stato di Dio (Realtà Assoluta, Essenza, Sé), come stato nel quale, anche se solo per un attimo, non c'è individualità (meglio dire nello stato di assenza di tempo), non lo si perde più. Così si conosce la libertà da ogni schiavitù – attaccamento, che è la nostra vera natura. Ma, dato che non c'è schiavitù, perché non c'è chi sia in schiavitù (non c'è individualità), non c'è nemmeno la liberazione – **la libertà da ogni attaccamento è lo stato naturale dell'uomo.**

Il conoscere Dio attraverso l'autorealizzazione agisce nella vita automaticamente e fa sì che si “veda” Lui in ognuno e in tutto come Uno. Così la propria autorealizzazione si riflette anche come realizzazione di tutti.

“In effetti non ci sono altri che bisogna aiutare. Perché, la persona autorealizzata vede unicamente il Sé.”⁶

4. RACCOMANDAZIONI PER MEDITARE

A) Osservazione

- “Osservate a occhi chiusi il vostro corpo fisico”.

⁵ “Joga Vašišṭa Sara – Odabrani stihovi”, Arunačala, Beograd, 1998, pag. 21.

⁶ “Atma – Vičara – put samoispitivanja” – po učenju Šri Ramane Maharīšija, “OM” Beograd, 2001, pag. 18.

- “Osservate” la mente (processo di formazione, durata e scomparsa di emozioni e pensieri).

- Constatate con la mente il “vuoto” – momenti nei quali non ci sono emozioni e pensieri.

- “Osservate” come “osservate” la mente.

- “Osservate” come “osservate” i momenti di assenza di emozioni, pensieri e sensazioni – “osservazione dei vuoti”.

- Unificatevi con il “processo di osservazione” (unificazione della Coscienza individuale e di quella Infinita).

- “Immergetevi” nello stato in cui non c'è individualità – non c'è ricordo.

B) Ricerca

Ricercate voi stessi (autoindagine, autointerrogazione, immergersi) indipendentemente da quale concetto avete riguardo a questo processo, meglio ancora se il concetto non esiste. Il modo migliore per praticare la ricerca sono le domande:

- Chi sono io?

- Da dove provengo?

- Cos'è l'origine di tutto il manifesto?

- Chi è pone le domande?

- Cos'è la Realtà?

- Cos'è l'illusione?

- Cos'è la mia natura? ecc.

Semplicemente ponetevi una delle domande elencate e lasciatevi andare... Ci si può fare tutte queste domande, o quesiti simili, ma è meglio sceglierne una e continuare la ricerca con questa per un lungo periodo, non soltanto per un giorno (alcune decine di minuti), ma anche per più giorni, mesi, ma anche anni.

C) Lasciarsi andare

Lasciatevi andare indipendentemente da quale concetto avete riguardo a questo processo, meglio ancora se il concetto non esiste. Il modo migliore per praticare il lasciarsi andare è attraverso le seguenti constatazioni:

- “Io sono Dio.”

- “Io sono l'Assoluto.”

- “Io sono la Realtà.”

- “Io sono l'Essenza.”

- “Io sono il Sé.”

- “Io sono colui che sono.”

- “Io sono” ecc.

Semplicemente pronunciate o meglio ancora pensate a una delle constatazioni elencate e lasciatevi andare. Potete fare uso di tutte le constatazioni elencate, o di affermazioni simili, ma è meglio che ne scegliate una e perseveriate con essa per un lungo periodo, non soltanto per un giorno (alcune decine di minuti), ma anche per più giorni, mesi o anni.

Nella fase iniziale è bene combinare l’osservazione, la ricerca e il lasciarsi andare. Poi, attraverso il lasciarsi andare (stato di *flow*), tutto si canalizzerà verso la semplificazione, sino a un’unica frase, un unico pensiero. In questo modo aumenterà la possibilità della mente di permanere nell’origine.

Le meditazioni più qualitative sono sempre quelle in cui siete voi da soli a scegliere una frase o un pensiero.

Le emozioni e i pensieri possono arrivare e andarsene, ma se utilizzate ininterrottamente le interrogazioni e le constatazioni, l’attenzione non sarà disturbata, perché così la mente si unisce in un pensiero.

“È forse necessario che ti indichi la via nella tua casa? Questo è in te.”⁷

D) Dinamismo del meditare

Come dinamismo del meditare intendiamo i processi che sono collegati con la meditazione nel corso della giornata:

- ***Nel cosiddetto stato di veglia:*** l’osservazione, la ricerca e il lasciarsi andare condurranno alla spontanea consapevolezza di se stessi, che risulterà nella “quiete della mente” e nella “mente utilizzata consapevolmente”.

- ***Prima del sonno:*** addormentatevi con alcune delle constatazioni elencate – “Io sono Dio, Io sono la Realtà...”

- ***Sonno e sognare:*** indirizzatevi all’inizio con qualche preghiera diretta: “Prego Dio di consapevolizzarmi il sonno”, “Prego Dio di consapevolizzarmi il sognare”..., mentre più avanti il dormire consapevole (“dormo, ma so di dormire”) e il sognare consapevole (i cosiddetti sogni lucidi – “sogno, ma so di sognare”) si svolgeranno di per sé e senza meditazione. Il sognare scomparirà spontaneamente.

- ***Nel sonno profondo:*** la mente rimane, ma silenziata, quasi non c’è; non fate nulla di meditativo. Qui non c’è la conoscenza del tempo e dello spazio e dei flussi vitali. Rimane la conoscenza (avere coscienza...) riguardo al cosiddetto inconscio, al vuoto infinito, alla Coscienza individuale e Infinita,

⁷ “Atma-Vičara – put samoispitivanja” – po učenju Šri Ramane Maharisiĵa, “OM” Beograd, 2001, pag. 15.

all’Unità e alla continuità della coscienza nei tre stati: nel cosiddetto stato di veglia, durante il dormire e nel sonno profondo.

Con il tempo i processi del cosiddetto stato di veglia, del sonno e del sonno profondo si armonizzano e le differenze tra loro scompaiono. Così:

- prima, il sonno profondo, il sonno e il sognare si fondono in uno stato simile a quello tra il sogno e lo stato di veglia, poi questo stato
- si unisce anche al cosiddetto stato di veglia; infine il processo termina
- nello stato costante e indisturbato dell’Essere.

Attraverso il processo di meditazione e cercando sinceramente la propria essenza, essa “emerge” di per sé, così che tutto il resto, nel mondo manifesto, giunge in modo spontaneo, facendo perdere il bisogno di meditare.

La felicità – indipendentemente da come si definisce, è la nostra natura spontanea.

5. L’APPLICAZIONE DELLE MEDITAZIONI (ESPERIENZE DEI MEDITATORI)

Il lavoro pluriennale con i meditatori, ovvero le loro esperienze nel lavoro su se stessi, mostrano alcune tendenze generali, che riferiamo in breve, con l’idea che possano aiutare anche ad altri nell’applicazione pratica delle meditazioni:

- di autoricerca: “*Chi sono io?*”

- di consacrazione: “Io sono Dio (la Realtà, l’Assoluto, il Sé, l’Essenza, io sono colui che è, io sono QUESTO)”.

1. Nei primi mesi, ma anche nel primo anno, il più delle volte, i meditatori hanno combinato l’autoindagine con la consacrazione (le cosiddette constatazioni) e con il processo di osservazione, alternando il porsi le domande (o pensare interiormente) “*Chi sono io?*”, con le constatazioni. Fatta la domanda, si aspetta un po’ di tempo (il più delle volte alcuni minuti), e se la risposta non “arriva”, si costata (pronunciando interiormente o pensando): “Io sono Dio, Io sono l’Assoluto, Io sono la Realtà...”, scegliendo soltanto un tipo di risposta – Dio o Realtà o Assoluto.

2. Dopo alcuni mesi, ma anche un anno, i meditatori decidevano per una delle due possibilità: l’autoricerca oppure le constatazioni, e proseguivano su questo.

Circa il 70% dei meditatori ha scelto l'autoricerca, mentre il 30% una delle constatazioni.

Nel corso di questo periodo la maggior parte dei meditatori utilizzava saltuariamente anche una particolare forma di interrogazione:

“Sono il corpo, o non sono il corpo, o né l'uno né l'altro?”

“Sono la mente, o non sono la mente, o né l'uno né l'altro?”

“Sono la consapevolezza, o non sono la consapevolezza, o né l'uno né l'altro?”, ecc.

Porsi le interrogazioni elencate insieme al lasciarsi andare, ha portato, inizialmente, all'eliminazione delle emozioni e delle idee superflue e alla sensazione di “un io” che osserva il corpo fisico e la mente come manifestazioni, e successivamente a momenti di scomparsa di questo “io”.

3. Nel corso del meditare, alla maggior parte dei meditatori, comparivano in minor o maggior misura dei problemi di concentrazione e di lasciarsi andare, sotto forma di emersione di pensieri o di immersione in una specie di sonno (come una leggera sonnolenza).

Sono stati usati vari metodi per far tornare la concentrazione e il lasciarsi andare. I più frequenti sono:

a) *seguire il respiro*

- sono stati applicati vari sistemi di respirazione dello yoga, ma senza visualizzazione.

b) *visualizzazione*

- della punta del naso

- del “terzo occhio” da dentro (come se si guardasse dal cervello verso il “terzo occhio”)

- del cosiddetto cuore spirituale (all'incirca la regione del quarto chakra)

- del vertice della testa (approssimativamente la zona del settimo chakra)

c) *i pensieri*

- *Chi è colui che sta perdendo la concentrazione?*

- *A chi stanno accadendo i pensieri?*

- *Da dove provengo?*

Per esempio: *Chi sono io?*... Se si perde la concentrazione o il lasciarsi andare, proseguire con qualche respirazione, visualizzazione o constatazione, per circa 1-2 minuti, e poi ripetere nuovamente: *Chi sono io?*... ecc, tante volte quante si è persa la concentrazione – il lasciarsi andare.

Lo stesso vale se si utilizza una delle constatazioni.

4. Meditando in questo modo, la maggioranza riusciva a portarsi per un periodo più o meno lungo nello stato di *flow* – cioè nello stato di identificazione con il processo meditativo. Portare se stessi in questo stato non poteva di per sé condurre allo “stato senza ricordo”, ma eliminava gli impedimenti per ciò.

IL RUOLO DEL MAESTRO

*“Perché l'uomo santo accetta l'Uno
E diventa d'esempio per il mondo.
Lui non si scopre
E perciò splende.
Lui non si giustifica
E per questo è famoso.
Lui non si vanta
E per questo è riconosciuto.
Poiché non lotta
Nessuno al mondo gli si può
contrapporre.”*

IL RUOLO DEL MAESTRO

| | |
|---|----|
| 1. Le caratteristiche basilari del maestro..... | 44 |
| 2. Il ruolo del maestro..... | 47 |
| 2.1. Orientamento della mente..... | 48 |
| 2.2. Quietare e ritrarre la mente..... | 49 |
| 2.3. La trasformazione della mente..... | 50 |
| 3. Riconoscere il Maestro..... | 52 |
| 4. Le “persone eccezionali”..... | 54 |

IL RUOLO DEL MAESTRO

La Coscienza individuale Matura è quella che ha portato a termine il processo di individualizzazione (autorealizzazione, autoconsapevolizzazione, autoriconoscimento...). Visto in modo generale, la Coscienza individuale Matura ha conosciuto Dio (Assoluto, Essenza, Sé) come (unica) Realtà, e tutto il resto come non-Realtà, vale a dire come illusione.

Le Coscienze individuali Mature non si differenziano nella loro essenza, ma è diverso il loro singolo esprimersi come manifestazione nello spazio e nel tempo. In ogni caso è sbagliato paragonarle e definirle come “superiori” e “inferiori”, “meno mature” o “più mature”, e stabilire così una gerarchia. Così pure, non è possibile qualsiasi definizione precisa delle differenze nell’esprimersi e per questo possiamo indicare soltanto agli aspetti basilari del loro esprimersi:

a) Aspetti del Santo:

- si attiene alle sue scelte religiose, rispettando completamente anche le altre;
- si differenzia dagli altri santi, perché le loro esperienze di vita e religiose sono diverse;
- si rivolge a Dio con la richiesta;
- ha la mente consapevolizzata, il che sottintende anche la consapevolezza della scelta religiosa;
- **meta:** consapevolizzare attraverso l’esperienza religiosa personale diretta.

b) Aspetti del Maestro Perfetto:

- non ha credenze religiose;
- ha la mente consapevolizzata e compare sempre quando l’allievo ha bisogno;
- negli altri elimina gli ostacoli per l’autoconoscenza (“disperde le tenebre”);
- nell’abbondanza delle possibilità offerte della vita evidenzia all’allievo quelle più in armonia con il suo percorso individuale;
- **meta:** risvegliare il maestro in ogni allievo.

c) Aspetti del Saggio:

- ha la mente silenziata e la costituisce soltanto quando entra in comunicazione con gli altri;
- l’insegnamento del Saggio scaturisce dal suo silenzio, con il quale

risveglia;

- è indifferente verso la vita e la morte, la felicità e l'infelicità, la gioia e la tristezza...;

- è in armonia con qualsiasi attività e ha rigettato il desiderio riguardo ai frutti delle proprie attività;

- **meta**: non ha meta, il Saggio semplicemente esiste.

d) Aspetti dell'Avatar:

- costituisce la mente soltanto quando entra in comunicazione con gli altri;

- è l'autorità per se stesso;

- reagisce soltanto a se stesso;

- solitamente vive in silenzio, e quando lo interrompe, con la sua attività diretta – accelera lo sviluppo della Coscienza dell'umanità;

- **meta**: con la propria esistenza risveglia l'umanità.

Gli aspetti dell'esprimersi del Santo, del Maestro Perfetto, del Saggio e dell'Avatar sono soltanto constatazioni riguardo all'esprimersi dell'**Uno** nel tempo e nello spazio. Dato che si tratta di manifestazioni che aiutano nell'autoconoscenza, noi li chiamiamo **maestri**. Per comprendere più facilmente il loro ruolo, nel testo che segue indicheremo:

- le loro caratteristiche basilari,

- il ruolo nell'insegnamento (trasmissione della Conoscenza),

- i modi per riconoscere il maestro,

- il progetto "persone eccezionali".

1. CARATTERISTICHE PRINCIPALI DEL MAESTRO

È impossibile descrivere completamente le caratteristiche del Maestro, perciò ne elenchiamo soltanto alcune delle innumerevoli, la cui comprensione può aiutare a crearci più facilmente la sua immagine, nella misura concepibile alla mente:

- **il vero maestro è chi ha conosciuto il proprio essere interiore - Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé) e i principi d'espressione;**

- **i maestri autorealizzati sono quelli che si sono liberati dal "falso io".** Il maestro è "libero" da ciò che non è, ma anche da ciò che è, perché in ciò che è non c'è individualità, e non c'è chi è libero;

- lui non cerca conferme in altri – **lui stesso è la prova a se stesso;**

- il maestro vede le cose come sono veramente – **libero da ogni paura "governa" la vita e la morte;**

- **ha consapevolizzato lo stato di beatitudine infinita** (il c.d. stato del nirvana) al quale è giunto trascendendo le esperienze sensoriali. Lui non rinuncia a niente, perché la rinuncia non è il vero non attaccamento. Sa che il mondo è falso (manifestazione) e discerne costantemente la Realtà dalla non – Realtà, il che è il vero non attaccamento;

- **crea e diffonde costantemente un'atmosfera di beatitudine**, il che può esprimersi come sensazione di tranquillità e rilassamento quando si è nelle sue vicinanze, o soltanto lo si pensa;

- **l'amore che esprime è identico verso tutti**, perché in ogni individuo riconosce lo stesso – Dio in loro;

- **vede tutti gli esseri in se stesso e se stesso negli altri**. Ha conosciuto l'essenza divina in se stesso e in ognuno, così come ha conosciuto, anche la manifestazione specifica (singola) di ogni uomo nel tempo e nello spazio;

- **prova felicità attraverso la felicità altrui** e questo significa che emana le vibrazioni dell'amore, perché sa che l'unica cosa per la quale merita sforzarsi (nel mondo manifesto) è ciò che fa per gli altri;

- **la sua saggezza deriva dalla consapevolezza che Dio è l'origine infinita e onnipresente della sua esperienza;**

- **con il proprio esistere esprime argomenti fondati sulla propria esperienza**. È consapevole che la trasmissione della Conoscenza attraverso il proprio esistere è un aspetto infinitamente più importante rispetto alla trasmissione della Conoscenza tramite la parola, il movimento, le immagini e altri modi simili;

- **non ha doveri, semplicemente esiste – lui è testimone della vita;**

- ciò che il maestro dice non è né nuovo né vecchio, ma **è senza tempo**, riflette il "qui e ora";

- **l'espressione della saggezza deriva dalla grazia¹** che è costante e universale;

- non è oberato dal passato, non è nemmeno ostaggio del futuro, bensì **esiste "qui e ora" nell'eterno presente;**

- **non analizza e non pianifica, perché sa che questo è il prezzo della libertà**. Non ha l'illusione di controllare e di decifrare il misterioso futuro che si raggiunge pianificando e programmando (con la mente);

- **non crea né in se stesso né negli altri l'illusione della speranza** perché sa che essa, riempita di vibrazioni, impossibilita la consapevolizzazione

¹ La grazia Divina non si può descrivere a parole, ma le sue manifestazioni sono: Conoscenza, Amore, Verità, Esistere Infinito, Creare Infinito, Creazione Infinita, essenza, perdono, dedizione, misericordia, sacrificio, beatitudine, silenzio, pace...

del momento presente;

- esprime l' **"individualità senza confini"**, vale a dire l'essere uno con Dio, ma con connotati individuali come manifestazione specifica nello spazio e nel tempo;

- **vede l'essenza in tutti i processi nell'ambito** Energia – Vibrazione – Coscienza, vale a dire l'azione nella quiete e la quiete nell'azione ("attività nell'inattività" e "inattività nell'attività");

- **ha conosciuto l'inizio e la fine** della Creazione Infinita, della Coscienza Infinita e dell'Esistenza Infinita, ovvero ha conosciuto di esserne l'origine;

- **testimonia la formazione e la scomparsa dell'universo** (visibile e invisibile) e così lo precede;

- **non cade mai nell'inattività**, perché ha consapevolizzato che sino a che è limitato dal corpo, l'attività esiste necessariamente. E siccome "tale attività ha insita l'imperfezione", non si può parlare di nessuna performance come perfetta, perché in sé non esiste;

- **è libero dai condizionamenti del mondo manifesto**, perché discerne la Realtà dall'illusione ed è consapevole che tutto ciò che accade è soltanto nella mente. Però è anche consapevole che l'illusione è lo strumento per il riconoscersi della Realtà;

- **è libero dall'eterno flusso degli avvenimenti**. Per il maestro non vale la legge di causa-effetto dalla quale deriva anche la c.d. legge della reincarnazione;

- **è libero dal destino astrologico**, poiché la mente consapevole amministra i processi psico-fisici in modo tale che le vibrazioni del Maestro non sono soggette all'influsso dei pianeti;

- **è libero dal "destino numerologico"**, definito con le "leggi della numerologia", perché l'infinità della sua Coscienza assorbe il finito del "processo nel processo", in modo che lo stato di Unità trasforma - elimina di per sé gli influssi vibratorii riducendoli a quelli che non si possono definire con la mente;

- **la mente tranquilla del maestro** (la c.d. mente quieta e utilizzata in modo consapevole) non turbata dalle paure e dai desideri, libera dalle idee e dal pensare, **riflette spontaneamente la Realtà**;

- **lui utilizza la memoria, ma la memoria non usa lui**. Non è governato dai concetti imparati, ma li utilizza quando è necessario;

- **le emozioni e i pensieri del maestro sono nella forma originaria di Vibrazione universale - Amore**, mentre nelle altre persone scorge chiaramente le diverse emozioni e i diversi pensieri, perciò riconosce

l'universalità dell'Amore in ognuno, ma anche la sua diversa espressione nel tempo e nello spazio come differenti emozioni e pensieri;

- **sa cosa vale la pena di conoscere** e con il proprio esistere lo trasmette agli altri: l'unica Conoscenza è quella che non è individuale (Conoscenza Assoluta), mentre tutto il resto è ignoranza (conoscenza relativa);

- **è consapevole che il processo del riconoscersi non può essere separato dalla natura umana** – dal Divino in lui, e che attraverso l'impulso a riconoscersi si esprime la spontaneità del Divino nell'uomo;

- **ha la completa Conoscenza della Realtà** e che lui stesso è Ciò, ma non insiste sullo splendore del proprio Esistere e del proprio esprimersi;

- **agisce esclusivamente sul "piano" della consapevolezza del proprio Esistere**, osservando come "testimone" la spontaneità del mondo manifesto, il che ha di per sé come conseguenza la spontaneità del costituirsi delle Vibrazioni;

- **nessun maestro definirà se stesso come maestro, perché sa che l'unico maestro è Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé)**.

2. IL RUOLO DEL MAESTRO

L'impulso di realizzarsi esige dall'uomo la ricerca di se stesso, soprattutto per rispondere alla domanda su chi è lui stesso, ma anche perché la maggioranza delle persone è insoddisfatta e infelice di ciò che accade nella vita. L'approccio razionale nella ricerca della soluzione porta alcuni risultati, anche tramite la realizzazione di alcuni desideri e propositi. Però nuovi desideri emergono sempre e con essi le paure riguardo alla loro realizzazione. Nell'impossibilità di realizzare i desideri e di risolvere i problemi, molti si rivolgono a Dio. Così la mente si purifica spontaneamente e gradualmente sino a che l'uomo non riconosce in sé il bisogno di una conoscenza "più approfondita" di se stesso, ovvero di Dio in se stesso. Se l'approccio dell'allievo è sincero, Dio gli si manifesta in forma di Maestro che compare e gli insegna, avviando così processi di purificazione, consapevolizzazione e unificazione. In questo modo l'allievo diventa capace di volgere la mente sempre più verso l'interno...

Il ruolo del Maestro può essere osservato attraverso i seguenti tre processi, reciprocamente collegati:

- orientare la mente dell'allievo verso l'interno sino al punto in cui
- la mente si tranquillizza e si ritrae verso la propria Origine, e infine
- la mente si trasforma e rimane quieta e consapevole.

2.1. L'orientamento della mente

L'orientamento della mente verso l' "interno" può essere definito **processo di iniziazione**, il che non rappresenta null'altro che:

- l'avviamento del processo di autoconoscenza, e
- la stimolazione del processo di autoconoscenza.

L'incontro tra il Maestro e l'allievo non è casuale, ma non è nemmeno intenzionale. Il processo si svolge spontaneamente, nel senso di spontanea espressione della Coscienza, il che è incomprendibile alla mente.

Se, in modo condizionato, si osserva la posizione del Maestro, si può affermare che:

- è sostanzialmente senza desiderio, e soprattutto non ha alcun desiderio di insegnare qualcosa a qualcuno;
- non sceglie chi incontrerà, come opererà e cosa farà; né sceglierà qualcuno in particolare come suo allievo;
- non decide nulla – **semplicemente esiste**.

Se si osserva dal punto di vista degli allievi, si può affermare che la maggioranza sperimenta e pensa di essere il corpo e la mente e che il Maestro è il corpo e la mente, che farà "qualcosa" ("qualche trucco particolare") per avviare in loro un processo riconoscibile sul piano fisico e/o mentale.

Invece, nell'operare del Maestro, per esempio quando fa qualcosa, sta seduto e in silenzio, oppure parla, non c'è alcuna intenzione, perché tutto ciò che fa o "non fa" è espressione della sua natura. L'aiuto che offre con il proprio esistere è lo svolgersi naturale della sua natura.

La natura dell'esprimersi del Maestro è tale che nell'allievo provoca in modo spontaneo la c.d. **Vibrazione spirituale**, che inizia o stimola i processi di "orientamento della mente verso l'interno", questo avviene nel modo più facile tramite l'interrogarsi: *Chi sono io? Da dove provengo?* Il processo dell'azione si svolge "dentro", nell'ambito spirituale, e alla sua base c'è:

- l'eliminazione di emozioni superflue e di pensieri superflui, e
- la canalizzazione della mente verso la graduale coordinazione delle restanti emozioni e dei restanti pensieri con il codice Genetico.

Naturalmente, nell'allievo possono avvenire anche alcuni cambiamenti "esteriori" come: la sensazione di pace e armonia, l'autoguarigione, ecc, ma questo è meno importante.

La provocazione della c.d. Vibrazione spirituale porta a processi

importanti nell'allievo. Elenchiamo soltanto alcuni dei più importanti in questa fase:

- la frequente inclinazione degli allievi a "riconoscere" nel Maestro un'autorità personale e nel suo agire un comportamento autorevole, che secondo loro, è un'espressione della responsabilità del Maestro per se stesso, il suo pensare e il suo comportamento, e particolarmente per le parole pronunciate. Invece, il Maestro né vuole né cerca di avere autorità e nemmeno vuole imporla;
- scomparire l'attaccamento dell'allievo alla sensazione di essere particolare perché ha incontrato il Maestro e perché si occupa di spiritualità. Questo attaccamento va dalla sensazione di "essere alteri di sé" sino alla superbia come uno dei peccati maggiori. Il disinteresse dell'allievo e la sua noncuranza nei rapporti con gli altri, ovvero il non rispettare gli altri è la base di tale attaccamento;
- scomparire l'idea di possedere della conoscenza, cioè che il Maestro possa offrirgli alcune c.d. "conoscenze occulte" particolari, oppure conoscenze che riguardano soltanto l'allievo e che lui terrà per sé, ecc.

Volgendo la mente verso l'interno si va alla ricerca e alla scoperta della propria vera natura e in questo, con il proprio esistere, il Maestro istruisce e incoraggia spontaneamente l'allievo. Così si intensifica lo sforzo dell'allievo nel cercare se stesso, ma aumenta anche la sua responsabilità verso se stesso.

In ultima analisi, si può dire che **il Maestro non fa nulla – Lui esiste, mentre il processo è svolto dall'allievo stesso**.

Il processo di orientamento della mente verso l'interno è il processo di purificazione.

2.2. Il quietarsi e ritrarsi della mente

Il quietare e ritrarre la mente comprende processi di cui abbiamo parlato nel capitolo precedente:

- l'osservazione del processo di formazione, durata e scomparsa delle emozioni e dei pensieri,
- la constatazione della mente dei "vuoti" - dei periodi di assenza di emozioni e di pensieri,
- l'esperienza di "vuoto" e di "silenzio",
- la consapevolizzazione dei processi di osservazione - testimonianza...

a) L'uso delle parole

In questa fase il tentativo dell'allievo di comprendere completamente ciò che il Maestro dice è vano. Basta che l'allievo ascolti e i processi in lui si svolgeranno automaticamente. All'allievo pare spesso che alcune parole non siano sufficientemente chiare e precise, perché basandosi sul concetto dualistico della mente, tenta di comprendere i processi che sono oltre la mente, provocati da queste parole.

L'allievo deve semplicemente ascoltare le parole, comprenderne il significato basilare, e lasciarsi andare ai processi interiori provocati da queste parole, e questo può condurlo all'esperienza del "silenzio" e del "vuoto". È certo che questo mette in evidenza la responsabilità dell'allievo verso se stesso, nel senso che lui è *responsabile soltanto per ciò che può cambiare in sé e questo è l'atteggiamento verso se stesso*.

b) il silenzio

Nello stato di silenzio, il Maestro è sempre consapevole dei processi che si svolgono nella mente dell'allievo. Perciò nel Maestro sorgono spontaneamente parole che interrompono il silenzio soltanto quando è indispensabile spiegare qualcosa in questo modo, e poi lui si immerge nuovamente nello stato di silenzio.

Il silenzio del Maestro è la miglior forma di insegnamento, perché permette di fare esperienza del "vuoto" e del "silenzio" e di consapevolizzare il processo di osservazione - testimonianza nel modo migliore. Infine, il contenuto più importante, il culmine dell'insegnamento tramite il silenzio, è la conoscenza dell'allievo che la Coscienza è l'origine di tutta l'esperienza.

Il quietare e ritrarre la mente è il processo di consapevolizzazione.

2.3. La trasformazione della mente

Il Maestro non cerca di cambiare l'allievo, ma lo aiuta a comprendere se stesso. Il processo inizia quando l'allievo entra nella visuale del Maestro che può essere:

- la visione diretta, "fisica",
- un processo conoscitivo, quando l'esistere del Maestro emette spontaneamente delle Vibrazioni che attraggono l'allievo.

Con il proprio esistere il Maestro rimuove gli ostacoli per l'autorealizzazione, la quale si svolge attraverso la trasformazione della mente.

La conoscenza del Maestro è universale e quindi è sempre applicabile, e così aiuta l'allievo a orientare la mente verso l'origine, con l'eliminazione delle emozioni superflue e dei pensieri superflui, sino a che non rimangono che alcuni pensieri (per esempio, - *chi sono io?*, - *da dove provengo?* - *io sono la Realtà* e pensieri simili). Con il passare del tempo i pensieri si riducono a uno solo, e poi scompare anche questo.

Attivata da parte dell'allievo, la grazia infinita e costante del Maestro rimuove anche gli ultimi impedimenti, il più importante dei quali è quello che non permette all'allievo di comprendere che non c'è differenza tra lui e il Maestro.

Sino a che esiste la dualità nell'allievo, lui reputerà di essere differente dal Maestro e lo cercherà.

La natura del rapporto tra l'allievo e il Maestro è parzialmente comprensibile alla mente, ma in gran parte non si può conoscere intellettualmente. Ciò è impossibile soprattutto nei momenti dei c.d. "lampi di illuminazione", quando per un attimo la mente dell'allievo è eliminata e lui entra nello stato nel quale non c'è ricordo. La mente ritorna spontaneamente, e perlomeno per un breve periodo, sarà quieta e capace di utilizzarsi in modo consapevole. La presenza diretta (fisica) del Maestro, ma anche la sola presenza mentale attivata dall'allievo, aiuta a mantenere più a lungo la mente quieta e usata in modo consapevole, e questo è un indicatore evidente che c'è stata una sua trasformazione.

Molto raramente la mente si trasforma, integralmente o in gran parte, in un periodo breve. Il più delle volte questo processo si attua in periodi lunghi che è impossibile quantificare. L'importante è che l'allievo riconosca che si tratta di un processo di spontanea emissione di emozioni e di pensieri, che inizialmente non si svolge durante l'intero lasso della giornata in cui la mente è attiva. Con il passare del tempo i processi della mente trasformata (quindi - quieta e utilizzata consapevolmente) durante la giornata prevalgono sempre più frequentemente e lungamente, sino a comprendere tutta la giornata, per poi passare anche alla fase del sonno, dando come risultato prima i c.d. sogni lucidi e poi lo stato senza sogni.

È importante dire che, utilizzando diverse forme di meditazione si può ottenere l'eliminazione temporanea della mente, ma questo non significa che la mente, una volta tornata spontaneamente, sia anche trasformata, perlomeno in minima misura. La mente quieta e utilizzata in modo consapevole è il criterio di valutazione per definire se l'eliminazione della mente (attraverso la purificazione e la consapevolizzazione) si è compiuta

nello stato del non ricordo, vale a dire nell'unificazione con Dio e nella scomparsa in Dio.

Pertanto, la condizione per la trasformazione della mente è il completo lasciarsi andare e abbandonarsi a Dio, ovvero la scomparsa dell'individualità in Lui. Dopo di che la persona rinasce nuovamente, ma con la mente trasformata. Il ruolo del Maestro nella trasformazione della mente è quasi insostituibile, perché con il proprio esistere rimuove gli ostacoli. Accade molto raramente che la trasformazione della mente si realizzi senza il Maestro.

Sino a che ci sono esitazioni, mancanza di chiarezza e domande, sino allora la trasformazione della mente e lo stesso insegnamento non sono conclusi, e l'aiuto del Maestro è benvenuto.

Il senso dell'esistenza del Maestro non è nella creazione di nuovi allievi, bensì di Maestri. Tutti i processi elencati, e anche i rapporti interpersonali del Maestro e dell'allievo sono un'illusione e un gioco che si svolge nella mente dell'allievo, perché il Maestro è lo stesso che Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé).

“Sino a che pensi di essere separato o di essere il corpo, il maestro esteriore è indispensabile e comparirà anche fisicamente. Quando finisce l'identificazione errata con il corpo, si scopre che il maestro non è altri che il Sé.”²

La trasformazione della mente è il processo della sua integrazione che risulta nell'essere consapevoli che la propria individualità è un'illusione.

3. RICONOSCERE IL MAESTRO

Dio, che è onnipresente “con se stesso”, con la propria esistenza si manifesta in base alla consapevolezza (maturità) della mente raggiunta di ogni uomo. Lo spontaneo esprimersi dell'impulso di autorealizzazione, avvia nell'allievo processi che lo portano a cercare la Verità riguardo a se stesso e a conoscere la propria essenza. Rivolgendosi a Dio e/oppure a qualcun'altro o a qualcos'altro, che non è in grado di definire con la mente, nella maggior parte dei casi la ricerca lo porta verso il Maestro. Lui pensa che il Maestro sia qualcuno che esiste con un determinato nome e cognome in un definito tempo e spazio. Così pensando crea e accetta il concetto sul rapporto tra il Maestro e l'allievo, intendendo se stesso e il Maestro

² “Atma – Vičara – put samoispitivanja” – po učenju Šri Ramane Maharišija, “OM” Beograd, 2001, pag. 50.

come corpo fisico e mente... Invece, l'esistere del Maestro fa in modo che nell'allievo si costituiscano le Vibrazioni che attraverso la purificazione e la consapevolizzazione della mente rendono possibile la rimozione degli ostacoli per avviarsi sulla propria via. L'esistere del Maestro somma di per sé i risultati della ricerca dell'allievo e lentamente canalizza i processi nella direzione del trascendimento dell'attaccamento al corpo fisico e alla mente, progredendo verso la Verità.

È impossibile definire i criteri o gli elementi, nel senso di indicazioni precise per i ricercatori, per riconoscere il Maestro, ma si possono indicare alcuni elementi distintivi:

- Sino a che l'allievo pensa di essere il corpo e la mente, e che anche il **Maestro** sia lo stesso, deve cercare il Maestro perché gli è **necessario per rimuovere gli ostacoli**.

- Con l'aiuto della preghiera, del lasciarsi andare e dell'abbandonarsi, il proprio Maestro (quello che è nell'allievo stesso) lo porterà infallibilmente al Maestro manifesto in un corpo fisico, che a sua volta lo aiuterà a scoprire che **non c'è differenza tra il Maestro e l'allievo**.

- La mente dell'allievo è impaziente di trovare il suo Maestro manifesto nel corpo fisico e tale incontro accade raramente, proprio perché l'impazienza blocca la ricerca. **La preghiera sincera, il lasciarsi andare e l'abbandono, faranno sì che i processi si svolgano spontaneamente e che l'incontro avvenga**.

- Il modo migliore per riconoscere il Maestro è **meditare intensamente**, prima di tutto rivolgendosi a Dio a proprio modo.

- **Sino allo stato di autorealizzazione è necessario lo sforzo, e fino allora l'aiuto del Maestro è benvenuto**.

- **La conoscenza della propria vera natura** precede la conoscenza della vera natura del Maestro.

- Il Maestro non porta all'autorealizzazione, ma con il suo esistere lui semplicemente rimuove gli ostacoli. **L'essenza Divina dell'uomo è da sempre realizzata**, ma la mente non consapevolizzata impedisce questa conoscenza.

- Si afferma spesso che la **grazia** del Maestro è la condizione per l'autorealizzazione, però essa è oltre le emozioni, i pensieri e le parole, sempre **presente in noi stessi**. Il Maestro aiuta a scoprire ciò in se stessi.

- Affinché la grazia possa esprimersi è necessaria la pratica spirituale, perché essa è costantemente presente, né attiva né passiva – semplicemente esiste. **L'allievo la attiva rivolgendosi a Dio**, e quando si lascia andare e si

abbandona a questo processo la grazia emerge spontaneamente.

- Un utilizzo esagerato della mente nella ricerca non aiuterà molto, perché *la mente dell'allievo produce una proiezione* su quando incontrerà il Maestro e come deve essere il Maestro, *inoltre è superflua* perché i processi si svolgono di per sé.

Infine, il ricercatore sincero incontra il Maestro vicino al quale:

- prova pace, quiete, sicurezza...
- sa di essere "qui e ora".

Ma ciò non basta, perché se non ha riconosciuto se stesso nel Maestro e viceversa, cioè che sono Uno, e che questo Uno non è null'altro che Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé), la ricerca sarà soltanto una "gita spirituale".

*"Sia i maestri che gli allievi muoiono, qualsiasi cosa pensi di essere, morirà."*³

4. "LE PERSONE ECCEZIONALI"

Negli ultimi anni le c.d. "persone eccezionali" sono diventate oggetto di attenzione da parte della scienza, prima di tutto da parte della psicologia positiva.⁴ Naturalmente, questo non va confuso con il concetto di Maestro, ma ci sono alcune similitudini.

Lo psicologo Paul Ekman è giunto alla conclusione che tali persone esistono in ogni cultura e tradizione religiosa, e che il più delle volte sono definite con la parola "pensatori". Senza considerare questo fatto, essi hanno quattro caratteristiche in comune:

Prima, "*emanano bontà*", che è una caratteristica evidente che tutti gli altri notano. Questa bontà è integrata nell'intera personalità, e si riflette per tutto il tempo, perché esiste il riscontro tra la loro vita privata e pubblica.

Seconda, "*l'altruismo*" che si esprime in modo particolare nel fatto che non sono interessati al loro status materiale e sociale, e che sono costantemente pronte ad aiutare gli altri.

Terza, che *la gente ama stare in compagnia di tali persone*, principalmente perché è piacevole, anche se non sanno spiegare la vera ragione del perché è così.

³ "A Visual Journey", Nisargadatta Maharaj, Inner Directions Publishing, Carsbad, California, 2003, pag. 53.

⁴ Vedi in modo più dettagliato: "Emozioni distruttive" - Dalai Lama, Daniel Goleman, Oscar Mondadori.

Quarta, che hanno un'eccezionale capacità *di attenzione e concentrazione*. Sono in grado di ascoltare e parlare per ore, senza perdere la concentrazione. Oltre a questo, con la propria presenza aumentano spontaneamente l'attenzione e la concentrazione dei presenti.

Il Dalai Lama ha commentato che le caratteristiche esposte non sono esclusivamente un'esperienza spirituale, ma che possono servire come strumento nella soluzione: "... di uno spettro più ampio di compiti cognitivi." Ha comunque aggiunto che "gli stati superiori di Coscienza" come la *bontà e la compassione* creano agli altri l'impressione che le "persone eccezionali" siano *affidabili e coraggiose*.

Ci sono sicuramente determinate similitudini tra le caratteristiche attribuite alle c.d. "persone eccezionali" e alcune delle caratteristiche che abbiamo elencato descrivendo i Maestri.

Strettamente correlate con le "persone eccezionali", ci sono anche le c.d. esperienze transpersonali, dove le esperienze religiose e mistiche sono senza dubbio le più interessanti e stimolanti per la scienza. Qui ne menzioniamo soltanto due gruppi:

- *l'esperienza massima* (c.d. peak performance) che secondo la scienza si forma spontaneamente, provocata da niente (almeno non intenzionalmente) dura un po' e scompare. Sottintende un'esperienza personale transitoria nel corso della quale la persona perde la sensazione dell'identità diretta e sperimenta l'estasi, ovvero la perdita dell'ego e il suo trascendimento.

- *l'esperienza high plato* dove è presente la carica cognitiva (nella precedente quella emotiva) quando la persona vede un mondo che non è ridotto soltanto a concreti processi di vita, ma è notevolmente "superiore", ed è possibile il confronto con la morte, la transitorietà della vita ecc.

Per ora la scienza spiega questi processi con un cambiamento nella funzione del metabolismo delle cellule neurali così che il somatico precede lo psicologico, e poi lo psicologico agisce sul somatico.⁵

È sicuramente interessante ricercare questi processi come spontanei o eventualmente ricreati con l'utilizzo di strumenti stimolativi, ma è molto più interessante ricercare quelle persone che con la loro consapevolezza possono indurre intenzionalmente questi processi.

Nel periodo che segue, la psicologia contemporanea e le scienze sorelle continueranno sicuramente a studiare le "persone eccezionali", nella

⁵ Vedi in modo più ampio: "Svest - naučni izazov 21. vek", Zbornik radeva sa ECPD seminara, 1996, Beograd, pag 104-105, dr. Stevan Petrović.

direzione dell'analisi sia dei processi psicologici sia di quelli fisiologici, con lo scopo di una comprensione più chiara della propria vita e del proprio comportamento.

Bisogna infine concludere:

- che sino a che qualcuno sperimenta e pensa di essere il corpo e la mente, il maestro manifesto in una persona concreta è benvenuto, e
- che *“Il Guru più grande è il vostro sé interiore.”*⁶

⁶ “Io sono Quello”, Dialoghi con Sri Nisargadatta Maharaj, Ubaldini Editore Roma

COSCIENZA E CONSAPEVOLEZZA

“La caratteristica dell’essere è che può diventare qualsiasi cosa pensiate. Con qualsiasi concetto nutrite la consapevolezza, lei ve lo darà. A qualsiasi cosa vi teniate intensamente, diventerete ciò, questa è la caratteristica della vostra consapevolezza. Non dovrete mai pensare di essere il corpo.

La consapevolezza non è il corpo. L’Essere è sì il risultato del corpo, ma l’Essere è onnipresente.”

COSCIENZA E CONSAPEVOLEZZA

| | |
|---|----|
| 1. Il concetto di Coscienza..... | 61 |
| 2. La formazione della Coscienza..... | 64 |
| 2.1. La Realtà e le manifestazioni..... | 64 |
| 2.2. Il gioco dell'illusione..... | 66 |
| 3. L'identità e le condizioni della consapevolezza..... | 68 |
| 3.1. L'identità..... | 68 |
| 3.2. Le condizioni della consapevolezza..... | 70 |
| 4. Consapevolezza di sé..... | 71 |
| 5. Aspetti della consapevolezza..... | 73 |
| 6. La via della consapevolezza..... | 76 |

COSCIENZA E CONSAPEVOLEZZA

La questione della definizione dei concetti di Coscienza e di consapevolezza, la determinazione del loro ruolo e della loro importanza, è un elemento in cui si imbattono la scienza e la religione, ma anche tutti quelli che sul percorso della ricerca di Dio, si occupano di se stessi, qualsiasi sia il modo.

Non è nostra intenzione analizzare i diversi approcci (prima di tutto scientifici) a questo tema. Vogliamo solo indicare alcuni elementi essenziali della Coscienza e della consapevolezza, con lo scopo di facilitare l'autoindagine attraverso i processi meditativi. In questo senso spiegheremo:

- il concetto di Coscienza
- la formazione della Coscienza
- l'identità e le condizioni della consapevolezza
- la consapevolezza di sé
- gli aspetti della consapevolezza e
- la via della consapevolezza.

1.IL CONCETTO DI COSCIENZA

Allo scopo di illustrare la definizione concettuale della Coscienza, elencheremo alcuni esempi:

- "... 1. Significato arcaico – tutto ciò che è psichico, soggettivo, mentale.
- 2. Nel parlato quotidiano – veglia, presenza d'animo, sperimentazione chiara di ciò che facciamo (per esempio: "con piena c.", "perdere la c.").
- 3. In filosofia – categoria ontologica, soggettivo, essere, contrapposto a quello materiale.
- 4. Significato generico in psicologia, la totalità delle esperienze psichiche personali (sensazioni, percezioni, ricordi, riflessioni, rappresentazioni, associazioni, emozioni, bisogni e fenomeni simili), che siamo in grado di osservare direttamente tramite l'introspezione e descrivere in modo relativamente chiaro, o esprimere in altri modi..."¹

-"Se accettiamo che la Coscienza è veramente il tempo universale dello spazio infinito, allora, in senso ontologico definiamo la Coscienza come principio di continuità e in più possiamo definirla come aspaziale.

Ontologicamente, la Coscienza è continuità.

¹ Žarko Trebješanin, "Rečnik psihologije", Treće pregledano izdanje, Stubovi culture, Beograd, 2004, str 476.

"Consciousness and the Absolute", The final talks of Sri Nisargadatta Maharaj, The Acorn Press, Durham, North Carolina, USA, 2004, pag 31.

La prova di ciò è che abolendo il tempo anche la Coscienza sarebbe abolita.”²

- “... la capacità di valutare moralmente le gesta, questa è la *coscienza*.”³

“Se la Coscienza si definisce come totalità delle rappresentazioni, è chiaro che con l’aumento del numero di queste rappresentazioni anche il meccanismo della loro attivazione diventa più complesso.”

“La Coscienza è il fenomeno di complessità ottimale che rappresenta e permette l’autoconsapevolizzazione, ovvero la crescita dell’Universo.”

“Dunque, essa è una forma di manifestazione del potenziale dell’Universo, il cui senso è definito dalla tendenza a strutturarsi con un grado di complessità sempre maggiore.”

“L’Universo si manifesta come Coscienza, la Coscienza si manifesta come universo.”

- La Coscienza è un gruppo organizzato di processi e di tessuto nervoso, che si è formato come risposta alla precedente azione di avvenimenti intrapsichici ed extrapsichici, collegati con il ricordo. Questi processi si classificano, trasformano e codificano prima che avvenga l’azione le cui conseguenze si possono prevedere in base all’informazione iniziale. Questa è una proprietà di un organismo che è inorganico.”

“La Coscienza è l’espressione soggettiva di processi e di stati neurologici.”

“L’esame dell’enorme letteratura mondiale sulla coscienza, indica all’accordo degli scienziati che: la Coscienza è una funzione del cervello umano.”

“La Coscienza è lo stato di veglia.”⁴

“Possiamo quindi osservare la Coscienza come informazione intenzionalmente organizzata.”⁵

² “Svest – naučni izazov za 21. vek”, Zbornik radova sa ECPD seminara, 1996, Beograd, pag.5, Velimir Abramović

³ Ibidem, pag. 15. Yves – Rastimir Nedeljković

⁴ Ibidem. 99 e 100, Tihomir Jovanović

⁵ “Tok” (Flow) Csikszentmihalyi Mihaly, Novi Sad, 1999, pag. 37.

A queste definizioni aggiungiamo quella che abbiamo utilizzato nei nostri libri, per facilitare il lavoro pratico e la comprensione dei processi di individualizzazione della Coscienza.

La Coscienza è la matrice (modello generale) che permette lo spontaneo processo di induzione e coordinazione delle Vibrazioni della Coscienza del singolo. Questa definizione della Coscienza non indica alla sua essenza, ma al fatto che è la fonte delle Vibrazioni del singolo. In questo senso si può dire che:

- *la Coscienza è il fattore generale di manifestazione,*

- *tutto si forma e scompare nella Coscienza,*

- *ogni esperienza è possibile con l’aiuto della Coscienza,*

- *tutto ciò che si svolge nello spazio e nel tempo è un gioco - spontaneo della Coscienza.*

Queste definizioni non parlano della Coscienza, ma delle sue manifestazioni.

La manifestazione vibratorio – energetica basilare della Coscienza è la mente, che non può esserci senza il corpo fisico. La sensazione di esistere e che siamo un individuo diviso dalla totalità è la causa principale della dualità, sulla quale si basa il funzionamento della mente. Così, si crea la sensazione spontanea “io”, “io sono”, “mio”, come caratteristica naturale dell’esprimersi della Coscienza, con l’aiuto della mente e del corpo fisico.

Il mondo che conosciamo con i sensi è “visibile”, “udibile”, “odorabile”, “gustabile”, “tattile”, perché c’è la dualità della mente, e solo quando non c’è questa dualità, scompare anche il mondo. La mente, che non è altro che la somma di impressioni formatesi dal momento del concepimento, espresse in forma di emozioni e di pensieri, crea concetti riguardo a se stessa – “io”, “io sono”, “io sono questo”... Tutta l’attività della mente si svolge attraverso i concetti, e questi la amministrano soltanto di riflesso. In questo modo, il mondo che appare e scompare nella Coscienza è solo un gioco di concetti, che perdura fintanto che qualcuno crede di essere un individuo. Quando il flusso di emozioni e di pensieri rallenta e scompare, la mente si silenzia, diventa tranquilla e scompare l’esperienza del mondo.

La natura della mente, come manifestazione della Coscienza, è combattere per continuare a esistere, “creando” tutto ciò che le piace e che non le piace, soltanto per mantenersi. Può fare le esperienze più svariate, ma unicamente nel tempo e nello spazio che sono suoi contenuti. La mente non può fare esperienza della Coscienza o sulla Coscienza, perché essa

stessa è una manifestazione della Coscienza. È vano anche ogni tentativo di definire la Coscienza, perché essa è la fonte della mente e “al di là” della mente.

Bisogna sapere che:

Primo, con la mente si possono definire soltanto i fenomeni che sono al livello delle Vibrazioni – Energie e della materia, e la Coscienza non lo è. Naturalmente, in base ad alcune manifestazioni della Coscienza, come le emozioni, i pensieri, il tempo, lo spazio, la materia..., con la mente si possono conoscere alcune proprietà della Coscienza, ma non la Coscienza di per sé.

Secondo, l'esperienza della mente sull'esistenza dell'individuo, e così anche sulla Coscienza individuale separata dalla Coscienza Infinita, complica ulteriormente la situazione creando il bisogno della mente di “individualizzare” tutto (“io”, “mio”...). Addirittura quando si parla della Coscienza Universale, della Coscienza Cosmica, della Coscienza Collettiva e della Coscienza individuale, come parte di ciò o parte delle loro manifestazioni, c'è il bisogno della mente di conservarsi a ogni costo, celando il quadro riguardo alla Coscienza. La conoscenza riguardo la Coscienza si realizza soltanto nello stato di assenza della mente. Così, anche il processo del reciproco riconoscersi della Coscienza individuale e di quella Infinita, si svolge oltre la mente e di ciò non esiste una descrizione mentale, non si può definire in alcun modo.

Terzo, nemmeno le persone illuminate, nemmeno le persone dalla Coscienza maturata, possono definire la Coscienza, perché non avendo altri strumenti, per farlo dovrebbero utilizzare la mente. La loro mente quieta e utilizzata in modo consapevole, esprime in modo indiretto che essi conoscono la Coscienza, ma non come individui. La Coscienza si conosce soltanto in assenza di individualità, e di ciò non si può avere ricordo, perché non c'è chi ricordi.

2. LA FORMAZIONE E LA SCOMPARSA DELLA COSCIENZA

2.1. La Realtà e le manifestazioni

Come unica Realtà, Dio è eternamente – sia nello stato di essere (“con se stesso”) – sia nello stato di manifestazione. La manifestazione basilare di Dio è la Coscienza Divina, che è il nome che accomuna le tre Forme Superiori di Coscienza (Conoscenza, Amore, Potere), inscindibili tra loro, e dei tre aspetti reciprocamente collegati di Infinito (Coscienza Infinita,

Esistenza Infinita e Creazione Infinita). *Le Forme Superiori di Coscienza, ovvero la Coscienza Infinita e l'Infinito, esulano dal concetto conscio – inconscio.* Li definiamo “superiori” perché sono “oltre” la comprensione mentale.

Sul piano dell'uomo, l'esprimersi della Coscienza Divina è riconosciuto come “Coscienza dell'uomo”, vale a dire come Coscienza Individuale, Esistenza Individuale e Creazione Individuale, ovvero come Conoscenza individuale, Amore Individuale e Potenza Individuale. La Conoscenza, l'Amore e il Potere sono la natura dell'uomo contenuta nel suo Codice Genetico.

Sul piano delle Vibrazioni-Energie, riconosciamo l'esprimersi della Coscienza Infinita come Energia Divina, ovvero nei suoi tre aspetti – Energia del Campo Unitario, Energia Cristica ed Energia dello Spirito Santo, mentre sul piano dell'uomo, questa stessa Coscienza Divina si riconosce come *mente*, Corpo Illuminato, Anima, aura ed Energia Vitale direttamente nel corpo fisico.

Sul piano della sua espressione “ultima”, riconosciamo l'Energia Divina come mondo materiale, ovvero come aspetto materiale del cosmo, che sul piano dell'uomo si manifesta come corpo fisico.

L'evoluzione delle forme di espressione di Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé), tramite le Forme Superiori di Coscienza, si conclude con l'uomo come forma ottimale, perché in sé contiene tutti e tre gli elementi: le Vibrazioni, le Energie e la materia, nel rapporto ottimale per l'esprimersi, lo sviluppo e la maturazione della Coscienza Individuale.

L'ultimazione del processo di collegamento dell'Infinito e del finito, si realizza con l'aiuto della *mente*, tramite la quale si realizza la possibilità dell'uomo di “sdebitarsi” con Dio per la propria esistenza, indirizzando le emozioni e i pensieri verso Lui.

L'uomo è l'incarnazione di Dio che cerca la propria origine, *attraverso il gioco della mente*; quando la scopre e la conosce, è uno con Lui anche se, in verità, non ha mai cessato di esserlo.

La vita dell'uomo è comunemente definita con la nascita e la morte, e a questo possiamo aggiungere anche il concepimento. Più da vicino, la definiamo con lo *spazio* (luogo del concepimento, di nascita e poi della morte) e con il *tempo* (data del concepimento, di nascita e di morte).

Lo spazio e il tempo, sono forme tramite cui si esprime il processo di individualizzazione della Coscienza (o Coscienza Individuale), e sono *elementi della mente*, che si formano e si sviluppano proprio con la

sua formazione e il suo sviluppo. Dunque, parallelamente alla graduale eliminazione della mente, scompaiono anche il tempo e lo spazio, quando giungiamo a uno stato simile al sonno profondo, dopo il quale non ci ricordiamo di alcun suo contenuto – *rallentando e arrestando la mente, fermiamo la vita.*

Consapevolizzando la mente, consapevolizziamo di non essere il corpo fisico, e nemmeno soltanto le (nostre) emozioni e i (nostri) pensieri. Questo processo consiste nella graduale coordinazione delle Vibrazioni di emozioni e di pensieri con il Codice Genetico della Coscienza, ovvero con la Coscienza stessa. La Coscienza individuale consapevolizza poi se stessa come processo specifico ed eguale al Processo Infinito della Coscienza Infinita. Infine, si consapevolizzano reciprocamente la Coscienza Individuale e quella Infinita e si consapevolizza l'Unità.

Nell'Unità, la Coscienza individuale consapevolizza di essere specifica (individuale), ma anche che questa individualità si può riconoscere soltanto attraverso la sua manifestazione in un dato tempo e spazio, ovvero come vita concreta di un uomo. Così la Coscienza individuale consapevolizza che la vita è un'illusione, mentre la mente non consapevolizzata ritiene che sia la realtà.

Tutti i processi avvengono esclusivamente nella Coscienza Divina, ovvero nella Forme Superiori di Coscienza. Poiché la Coscienza Infinita, ovvero le Forme Superiori di Coscienza sono uno – cioè manifestazioni (illusioni), effettivamente non avviene alcunché, e la Coscienza individuale come “processo nel processo” non è altro che - “un’illusione nell’illusione”.

2.2. Il gioco dell'illusione

Tutto ciò che accade, avviene nell'illusione e comincia con l'individualizzazione della Coscienza come “io” oppure “io sono”, da cui iniziano i processi che riconosciamo come concepimento, nascita e morte.

“Io sono” è l'unica cosa che possiamo affermare come propria esperienza (“nessuno può negare se stesso”), perché senza non c'è espressione.

Tutto questo mondo che si sperimenta con i sensi e con il senso “di sintesi” mente, esiste perché c'è l'individuo (“io”), che si esprime nello spazio e nel tempo come “io sono” e che nella maggioranza delle persone condiziona la suddivisione del mondo in interiore ed esteriore.

Dall'aspetto della mente non è possibile rispondere completamente alle domande – chi è e cos'è: l' “io”, l' “io sono” e l' “io esisto”?, perché

la mente limita il singolo a livello di risposte – “io sono il corpo fisico”, che è il livello della materia, - “io sono le mie emozioni e i miei pensieri”, che è il livello delle Vibrazioni – Energie e – “io sono la (mia) Coscienza”, che è l'idea riguardo alla Coscienza e ai livelli di Coscienza. I limiti che la mente si pone così facendo non consistono soltanto nell'identificazione con il corpo fisico, con la stessa mente e la Coscienza, ma anche nel non accorgersi che tutti i corpi, tutte le menti e le Coscienze sono soltanto espressioni di noi stessi come Dio (Realtà, Assoluto).

Chiunque pensa o dice di essere stato concepito e di essere nato, parla dell'illusione dell'identità, chi pensa e parla riguardo alla morte, si esprime riguardo all'illusione della salvezza o del decadimento, che non esistono. Ciò che non è mai nato non può morire, perché il reale in noi è senza tempo, senza inizio e fine, al di fuori della nascita e della morte. ***Nulla si forma per primo, nemmeno esiste qualcosa che scomparirà per ultimo: la nostra Coscienza è l'origine di tutti i processi, ed essa è, di per sé - un'illusione.*** Così, per esempio, anche la reincarnazione non sottintende null'altro che la reincarnazione di se stessi come Coscienza, ovvero soltanto quelli che pensano di essere nati possono pensare di nascere nuovamente.

Noi sperimentiamo il mondo come reale perché sentiamo il nostro corpo come reale. Questa sensazione riguardo alla propria esistenza, e anche alla nostra vita, è basata sul concetto “io sono”. Soltanto dopo la comparsa del concetto “io sono” oppure “io esisto”, nascono anche i restanti concetti “io sono questo”, “io sono quello” e anche ***il concetto “io sono la Coscienza”***. Il concetto “io sono...”, come tutti gli altri concetti, cela Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé) e si basa sulla dualità della mente. Tutto ciò che la mente crea è sempre basato sulla dualità, e così anche la comprensione della Coscienza e di Dio sono soltanto concetti della mente che svaniscono con la sua scomparsa. Questo non significa che Dio e la Coscienza non esistono, ma che sono incomprensibili per la mente. Soltanto nello stato di assenza della mente, che significa anche assenza dell'individualità, si può conoscere direttamente la Coscienza, ma non si può descrivere con le parole. La Coscienza è il testimone muto di ogni manifestazione, ma per sua essenza non ha individualità.

Prima del concepimento e dopo la morte non siamo consapevoli di noi come individui, ma nemmeno di noi come Forme Superiori di Coscienza o come qualsiasi forma di Infinito. Sino a che esistono il corpo fisico e la mente, esiste anche la Coscienza. Il corpo fisico e la mente sono una condizione indispensabile per la manifestazione della Coscienza e in qualche modo

sono il “destino” della Coscienza. **L'uomo è il focus attraverso il quale si esprime la Coscienza.** Spontaneamente, senza ragioni comprensibili alla mente, la Coscienza si manifesta esprimendo la vita dell'uomo e gli permette (a ognuno separatamente) di essere in qualche modo il centro del mondo e la sua origine attraverso le proiezioni della mente. Questo dato di fatto non può essere confermato da nessuno tranne che da voi stessi – voi stessi siete la prova a voi stessi. In definitiva, ogni uomo è la prova che Dio esiste.

Osservando con la mente, la Coscienza si manifesta come Vibrazioni-Energia e materia, e la mente sperimenta ciò come realtà. Dall'aspetto di Dio, tutto è un'illusione ed è irreali. Ma questo si può conoscere solo in assenza della mente, e in tale conoscenza non c'è l'individuo, e quindi non c'è chi testimoni ciò.

La Coscienza è un concetto della mente, essa né si forma né scompare, ovvero come concetto (e illusione) essa si forma con la formazione della mente e scompare con la sua scomparsa.

3. L'IDENTITÀ E LE CONDIZIONI DELLA CONSAPEVOLEZZA

In letteratura e nelle varie forme di comunicazione si utilizzano i concetti: “consapevolezza”, “essere consapevoli di sé”, “autocoscienza”, “coscienza di sé”, “coscienza del proprio io”, “consapevolezza di sé” ecc, che il più delle volte stanno a significare la conoscenza riguardo alla propria identità. Noi abbiamo scelto l'espressione “consapevolezza di se stessi” che è composta da due elementi:

- “se stessi” oppure “io” nel senso della propria identità,
- “consapevolezza” che indica alla sperimentazione di se stessi nei confronti dell'ambiente circostante (altre persone, natura, informazioni...)

3.1. L'identità

L'identità di ogni uomo comprende:

- la personalità,
- l'individualità, e
- la spiritualità.

a) La personalità

L'uomo esiste nel tempo e nello spazio, più precisamente si determina con il concepimento, la nascita e la morte. Ogni uomo conosce se stesso tramite i sensi e il senso di sintesi *mente*. Questa conoscenza deriva dal fatto

che la sensazione di esistere, la nostra *sensazione primaria*, è un qualcosa che non serve dimostrare, perché voi siete la dimostrazione a voi stessi della propria esistenza (“non si può negare la propria esistenza”). Questa sensazione deriva dal fatto che l'uomo si identifica con il fatto di essere il corpo fisico e la mente. Il processo dello sperimentare se stessi, che si svolge nel tempo e nello spazio (che sono elementi proiettati della mente), è basato sulla memoria, perché in essa sono serbate le impressioni dal concepimento a oggi. L'uomo esiste soltanto nel presente ma lo identifica col passato e lo proietta nel futuro. In questo modo sperimenta la vita come processo che è iniziato con il concepimento, ovvero con la nascita e terminerà con la morte.

Personalità ≈ corpo fisico + mente

b) L'individualità

L'individualità indica che il concetto di uomo è sempre correlato con quello di Coscienza, ovvero di Coscienza individuale.

La specificità dell'uomo rispetto a tutti gli altri esseri, consiste nel fatto che soltanto in lui esiste il processo di individualizzazione della Coscienza, come aspetto del riconoscersi della Coscienza Infinita. Per il suo esprimersi spontaneo, alla Coscienza Infinita è, infatti, necessaria una forma, che è il corpo fisico. Il completamento del processo di collegamento dell'Infinito (Coscienza Infinita) e del finito (Coscienza individuale) si realizza con l'aiuto della mente.

È importante rilevare che l'individualità dell'uomo non si è formata né intenzionalmente né casualmente, ma è il risultato dell'esprimersi del piano Divino, alla cui base c'è l'esistenza di Dio “con se stesso” come unica realtà, e la spontaneità dell'esprimersi di tutto il manifestato come illusione. Con ciò anche la Coscienza Infinita, come illusione, si esprime spontaneamente, anche attraverso lo spontaneo esprimersi della Coscienza individuale come “illusione nell'illusione”.

Individualità ≈ corpo fisico + mente + Coscienza individuale

c) La spiritualità

La creazione Divina dell'uomo è tale da premettergli di trovare la via sino a Dio, e “sdebitarsi” così con Lui per la propria esistenza. Il corpo fisico, la mente, la Coscienza e l'impulso di autorealizzazione, sono strumenti sufficienti per realizzare la spiritualità, la cui essenza è la scoperta della

propria identità.

Alla base della spiritualità c'è lo scoprire (il conoscere) l'origine di tutto il manifestato, attraverso la scoperta della propria identità – della verità riguardo a se stessi, altrimenti la spiritualità si trasforma in un passatempo, nel quale si chiede a Dio la Sua benevolenza, generosità, il Suo potere ecc.

La spiritualità è un processo spontaneo nell'uomo, mentre scostarsi da esso è la forma più pesante di danneggiamento di se stessi e in sostanza è la rinuncia all'amore verso Dio.

La spiritualità è quindi la realizzazione dell'impulso di autorealizzazione.

Spiritualità ≈ corpo fisico + mente + Coscienza individuale + autorealizzazione

3.2. Le condizioni della consapevolezza

Possiamo osservare le condizioni della consapevolezza (di sé) attraverso i seguenti aspetti:

- razionalità,
- emozionalità e
- spiritualità.

a) Razionalità

La razionalità è la capacità della mente di creare insiemi logici, in base ai collegamenti causa-effetto tra diversi fenomeni, in se stessi, in altri o nell'ambiente. La razionalità è una qualità della mente, basata sul principio basilare del funzionamento della mente – la dualità. Si può misurare, in una certa misura, tramite il QI, cioè l'intelligenza classica.

b) Emozionalità

L'emozionalità è la capacità di riconoscere le emozioni proprie e altrui, e la capacità di realizzare una comunicazione più ampia, che non si basa solamente sul principio delle emozioni simili (attrazione del simile) e contrarie (attrazione dell'opposto).

Si può misurare, in una certa misura, attraverso il QE, cioè l'intelligenza emozionale.

c) Spiritualità

La spiritualità contiene in sé la razionalità e l'emozionalità, che utilizzate in modo appropriato, possono portare l'uomo:

- prima nel c.d. stato di *flow* (stato di identificazione con ciò che si sta

facendo, quando la mente operativa e quella mentale sono coordinate)

e

- poi nello "stato senza ricordo" nel quale non si giunge volontariamente, ma semplicemente accade, come processo spontaneo; di questo stato non si può fare esperienza diretta, ma solo dopo che la mente si è ricostituita si può avvertire l'avvenuta di questo stato, grazie alla trasformazione avuta dalla mente stessa.

La capacità di realizzare i processi elencati, si può in una certa misura definire tramite il QS, cioè il coefficiente spirituale.

4. CONSAPEVOLEZZA (DI SÉ)

Quando si parla della consapevolezza di sé, il più delle volte si pensa a qualcosa che si può esprimere con alcune delle seguenti constatazioni:

- conoscenza riguardo alla propria integrità,
- conoscenza riguardo alla propria particolarità in rapporto ad altre persone,
- conoscenza della propria identità,
- esperienza del proprio contenuto,
- pieno orientamento riguardo al luogo e al tempo, verso se stessi e gli altri,
- conoscenza del proprio stato di autocoscienza (quella Coscienza che scorge se stessa),
- "Coscienza complessa riguardo al proprio *io*, come entità separata, particolare e irripetibile, e riguardo ai suoi singoli aspetti (fisici, sociali, morali) e alle sue singole caratteristiche."⁶
- "... cosa significa quindi essere consapevole? Questo significa semplicemente che determinati avvenimenti consapevoli specifici (sensazioni, emozioni, pensieri, intenzioni) compaiono, e che siamo in grado di amministrare il loro flusso".⁷

La consapevolezza di sé compare e scompare con la mente, il che significa che si forma con il concepimento e scompare con la morte. Perciò, prima del concepimento e dopo la morte non abbiamo consapevolezza di sé.

La consapevolezza si identifica con la forma, prima con il corpo fisico, poi con il tempo e lo spazio e infine con le emozioni e i pensieri. Però deve continuare la ricerca, cercando la propria origine. È la consapevolezza a

⁶ Vedi: "Rečnik psihologije", Treće pregledano izdanje, Žarko Trebješanin, Stubovi culture, Beograd, 2004, pag. 476.

⁷ "Tok" (Flow) Csikszentmihalyi Mihaly, Novi Sad, 1999, pag. 37.

portare l'uomo a leggere libri, a meditare, a cercare il maestro... È lei che desidera conoscere la Verità riguardo a sé.

La consapevolezza di sé è la cosiddetta conoscenza relativa, che si basa sul concetto dualistico della mente di se stessi come essere personale, individuale e spirituale, che si esprime nello spazio e nel tempo. Quando ci sono lo spazio e il tempo, la Coscienza si manifesta attraverso la consapevolezza come manifestazione caratterizzata dalla comparsa di tutti i processi e i fenomeni possibili. Questi processi si conoscono sempre dalla posizione del singolo, perché non sono altro che una sua proiezione. **In questo senso la consapevolezza di sé, è un concetto della mente basato sull'esperienza primaria riguardo la propria esistenza.**

La stessa consapevolezza è la mente, le emozioni e i pensieri, tutte le comparizioni e tutti i fenomeni, ovvero tutte le manifestazioni. Con qualsiasi concetto si "nutra" la consapevolezza, lo manifesterà nel tempo e nello spazio. Se ci atteniamo intensamente a un concetto, diverremo ciò.

Si può affermare che la consapevolezza si manifesta attraverso i seguenti processi:

- consapevolezza di sé come essere personale, individuale e spirituale,
- consapevolezza della totalità del mondo che attornia il singolo, ma che è comunque una sua proiezione,
- consapevolezza dell'esistenza (in base alle manifestazioni) dell' "indescrivibile", ovvero di Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé).

La consapevolezza di sé comporta l'idea (il bisogno) di definire se stessi come qualcuno e qualcosa. Tale intenzione non fa altro che rafforzare la mente, e così ci allontaniamo sempre di più dall'essenza. Per conoscere l'essenza non è necessario conoscere chi siamo, **basta sapere chi non siamo**. La consapevolezza di sé è la conoscenza di sé come individui, che se il singolo pensa di possedere soltanto lui, e fino a che la pensa in questo modo non può che perdersi nei labirinti della propria mente.

Il massimo che si può conoscere attraverso la consapevolezza, sono i propri limiti come individuo.

La consapevolezza è un insieme e non separerà parte di sé (elemento parziale della mente), come se fosse parte della totalità di una manifestazione, e non si identificherà con questo (per esempio, "io sono questo o quello"). È una vera e propria benedizione, scoprire che l'uomo non è né il corpo né gli elementi della mente, ma che esiste la consapevolezza riguardo al corpo e alla mente. Comunque, la consapevolezza non è consapevole di se

stessa (la totalità della mente non conosce se stessa) senza il corpo fisico. La proprietà naturale della consapevolezza (della conoscenza), è protrarre il più possibile se stessa legandosi al corpo. Con la trasformazione della mente ci liberiamo dall'attaccamento al corpo (non negandolo) e quando questo avviene la consapevolezza non ha più bisogno dell'individualità.

Quando qualcuno conosce il proprio essere, allora inizia a testimoniare (a essere l'osservatore) tutto ciò che è veritiero. Il testimone – l'osservatore non è però la persona intesa come essere personale, individuale e nemmeno spirituale.

Come Dio, ognuno di noi è infinito, senza tempo, senza forma... ed è consapevole di sé senza consapevolezza di se stesso. Come espressione di sé nello spazio e nel tempo, la nostra finitezza si manifesta attraverso la consapevolezza di sé.

Come Dio, prima del concepimento non abbiamo esperienza di noi stessi, e così non abbiamo nemmeno consapevolezza di sé. Ciò che siamo per nostra essenza precede la consapevolezza di sé. Il concetto primario di se stessi come individuo, ovvero dell'esistenza individuale, si trova nello stato di Dio. Affinché questo stato possa esprimersi sono necessari il corpo fisico e la mente, e quindi fino a che ci sono il corpo fisico e la mente – c'è anche la consapevolezza.

Così, Dio è l'origine di tutto il manifesto, mentre la consapevolezza di sé è lo scopo ultimo di questo processo spontaneo.

5. "ASPETTI" DELLA CONSAPEVOLEZZA

La consapevolezza tenta se stessa attraverso le manifestazioni, cioè tramite gli aspetti della consapevolezza sotto forma dei seguenti stati:

- il c.d. stato di veglia,
- l'esperienza del mondo soggettivo,
- il sonno profondo,
- lo stato della realtà.

a) Il cosiddetto stato di veglia

Questo stato è caratterizzato:

- dall'esperienza di "realtà" nota a tutti come esperienza che esistiamo, viviamo, lavoriamo...
- l'attenzione dell'uomo è volta in gran parte alle manifestazioni esteriori, registrando e affrontando la varietà del mondo che lo circonda,
- la scienza studia i processi di questo stato e definisce, in sostanza, le

proiezioni della mente come realtà obbiettiva, tentando di stabilire le leggi in base alla quale funziona la realtà,

- questo stato è basato sulla memoria di ogni singolo come esperienza riguardo al bene (desidera che si ripeta) e al male (desidera che non si ripeta), ovvero sulle impressioni dal momento del concepimento sino a oggi,

- quelli che sperimentano questo stato come realtà sono dei sonnambuli, perché partendo dalla tesi di essere un individuo, di star facendo qualcosa, che gli sta accadendo qualcosa – loro continuano a sognare.

b) L'esperienza del mondo soggettivo

Attraverso il processo di autoosservazione, la mente si volge gradualmente verso l' "interno", quando l'attenzione indirizzata verso i propri processi è attirata, principalmente, dalle creazioni sottili (proiezioni della mente) – la mente "osserva" se stessa.

La base del mondo soggettivo, è la sensazione primaria di esistere – "io sono", "io esisto"...

Questa esperienza sottintende:

- l'esperienza di se stessi come corpo fisico,
- l'esperienza di se stessi come corpo fisico e mente.

Il cosiddetto stato di veglia e l'esperienza del mondo soggettivo, si collegano in un insieme che da luogo all'idea che esista un soggetto (la persona) e il c.d. ambiente circostante obbiettivo – il mondo che lo circonda e nel quale vive. Questa comprensione, fondata sul concetto dualistico della mente, crea la sensazione di separazione e in sostanza è falsa.

"Tu credi completamente di essere stato creato. Questa credenza si fonda su un concetto imposto, che determina la tua felicità o infelicità e le tue idee sulla nascita e sulla morte. Tutto ciò è un gioco di concetti che agiscono sino a che credi di essere colui che agisce."⁸

c) Il sonno profondo

Il processo del sonno è preceduto dal desiderio di dormire, attraverso la sensazione di sonnolenza (stanchezza, calo dell'attenzione...), mentre la fine del sonno è caratterizzata dalla sensazione di ristoro fisico e mentale.

Il processo del sonno può essere diviso in più fasi e le più importanti sono:

⁸ "A Visual Journey", Nisargadatta Maharaj, Inner Directions Publishing, Carlsbad, California, 2003, pag. 19.

- *il sognare*, durante il quale la mente è attiva nel "corpo che dorme", è provocato dai processi della mente durante il c.d. stato di veglia,

- *periodi tra il sognare e la veglia*; uno stato simile allo stato di *flow*, cioè uno stato nel quale la mente mentale e quella intellettuale sono in gran parte coordinate,

- *il sonno profondo*, durante il quale la mente non è attiva.

Nel sonno profondo:

- la consapevolezza è silenziata, perché la mente è silenziata, ma continua a esserci,

- la consapevolezza che caratterizza il c.d. stato di veglia e l'esperienza del mondo soggettivo, è ridotta al minimo sino al livello di completa assenza,

- l'uomo è in gran parte in uno stato esente dalla dualità; questo stato precede le vibrazioni di emozioni e di pensieri che emergono da esso,

- si dimentica tutto (esperienze inerenti al corpo fisico e la mente) e ciò rende possibile il completo rilassamento e l'armonia interiore,

- grazie al silenziamento della mente c'è il vuoto completo, che è il "negativo" dello stato dell'Essere, nel senso che esiste la completa assenza di emozioni e di pensieri,

- dimentichiamo le nostre manifestazioni.

d) Lo stato di Realtà

Lo stato di realtà è l'origine e lo scopo della consapevolezza di ogni uomo. Il percorso di individualizzazione della coscienza, come movimento "dell'illusione nell'illusione", termina con la sua scomparsa nell'origine, dalla quale è anche manifestata – nella Realtà.

Fino a che l'individuo immagina di essere separato dagli altri, non potrà raggiungere la Realtà che è sostanzialmente impersonale, non differenziata, informe... Il non attaccamento all'individualità porta pertanto a vivere ogni avvenimento come esperienza totale, indivisibile. La consapevolezza non si utilizza più per costruire la vita sulla base dei concetti - bensì la vita si svolge spontaneamente.

La realtà non si può descrivere con termini che si basano su attributi legati all'individualità. Della realtà si può parlare in una certa misura come di un qualcosa che non è, o che l'individuo non è. Per esempio, la realtà non è il corpo fisico, il mondo materiale, la mente e tutto il mondo vibratorio – energetico, la Coscienza individuale e nemmeno quella Infinita...

In questo stato non si ha consapevolezza della propria esistenza.

6. LA VIA DELLA CONSAPEVOLEZZA

La via, lo sviluppo della consapevolezza, si fonda sulla congiunzione dei propri elementi naturali, l'uno con l'altro, secondo la seguente sequenza:

1) *Perdono e compassione*

Il perdono di se stessi e degli altri di tutto ciò che è stato fatto consapevolmente o non consapevolmente. Sottintende lo stato senza ego, quando le emozioni e i pensieri su se stessi come individuo, si conformano con la mente come totalità. Allora, perlomeno per un attimo, si riconosce prima la connessione tra le persone, e poi l'assenza di differenze tra loro. Proprio l'esperienza dell'unità sta alla base del perdono.

La compassione implica che parte della propria mente si armonizzi prima con un'altra parte e poi con la totalità della mente.

Attraverso il perdono e la compassione si conosce l'amore come consapevolezza.

2) *Interruzione del pensare*

Arrestando il flusso dei pensieri attraverso varie forme di meditazione, dopo una fase più o meno lunga, si ottiene l'interruzione del pensare. Attraverso il costante processo "bisogno di pensare", la mente si crea l'identità ("io penso", "io ho un problema"...). Con l'interruzione del pensare si spezza l'attaccamento alla propria identità che è fondamentalmente falsa.

3) *Silenzio*

La mente crea spontaneamente il silenzio come forma che arriva come risultato della canalizzazione di emozioni e di pensieri, prima attraverso la riflessione e la memorizzazione selettiva, (eliminazione delle emozioni superflue, dei pensieri superflui e della memoria superflua), e poi attraverso la temporanea interruzione del pensare, quando nei periodi di assenza di flusso di pensieri si "entra" nel silenzio.

Nel silenzio tutti i sensi dell'uomo sono esclusi, ed esso si "sente" con la totalità della mente.

4) *Vuoto*

Il vuoto è anch'esso una forma della mente. È lo stato in cui la mente è presente (consapevole di sé) come totalità, ma non è turbata da nulla, e le emozioni e i pensieri come processi non avvengono. Nello stato di vuoto, la mente totale (consapevolezza completa) sa (è consapevole) di essere una totalità.

A differenza del silenzio, che si forma spontaneamente come risultato della mente canalizzata e silenziata, il vuoto è la consapevolezza della totalità della mente da parte della totalità della mente stessa. Allora c'è la completa consapevolezza dello stato di assenza di emozioni e di pensieri – la c.d. consapevolezza del vuoto⁹.

5) *Il lasciarsi andare*

Inizialmente, il lasciarsi andare si svolge come processo parziale di coordinazione della singola emozione o del singolo pensiero, ovvero di gruppi di emozioni e di pensieri, con un'altra singola emozione o un altro singolo pensiero – il c.d. *flow* parziale. Poi, il processo di armonizzazione si espande, sino a comprendere la totalità della mente, nel senso di tutte le emozioni e tutti i pensieri – il c.d. *flow* integrale. La consapevolezza accompagna il processo di graduale coordinazione delle singole emozioni e dei singoli pensieri, e delle emozioni e dei pensieri di gruppo, sino alla loro completa armonizzazione, quando assieme alla completa consapevolezza si realizza anche il completo lasciarsi andare.

6) *L'abbandonarsi*

Quando l'accettazione di ciò che è incomprensibile alla mente è unita allo stato di *flow* integrale, l'abbandonarsi si svolge in modo spontaneo. In questo caso, l'idea espressa tramite il concetto di Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé) diventa un concetto aperto, al quale ognuno si abbandona a modo proprio, considerando che con la mente l'incomprensibile si può esprimere a parole solo attraverso ciò che l'incomprensibile *non* è.

7) *La consapevolezza dell'Attimo Presente*

La consapevolezza completa implica la mente trascesa, che discerne costantemente la Realtà (come qualcosa che non si può definire) dalla manifestazione (che può essere definita) come gioco della mente. La consapevolezza dell'Attimo Presente demolisce l'illusione di se stessi come individuo, costituendo una mente quieta e utilizzata consapevolmente.

Tutti gli elementi della consapevolezza elencati sono punti nei quali il "falso io" muore, tramite il processo di integrazione della mente. In questo processo, si collegano in un unico insieme, le manifestazioni della consapevolezza – *l'amore*, come emozione, e – *la conoscenza*, come flusso di pensiero, diventando identici sul piano della totalità della mente.

⁹ Giunti in questo stato, la saltuaria costituzione e decostituzione delle emozioni e dei pensieri non deve preoccupare, perché la c.d. consapevolezza del vuoto rimane come flusso di base.

Ogni manifestazione della Coscienza è di per sé dualità, perché la mente è quella che rende possibile la manifestazione.

Il mondo che esiste e ci circonda, esiste soltanto nella nostra coscienza, mentre la percezione del mondo attraverso i sensi avviene in conseguenza della dualità della mente. Con la formazione e la scomparsa della dualità, il mondo si forma e scompare.

La consapevolezza come conoscenza della propria identità e il rapportarsi dell'identità con l'ambiente circostante, e dell'ambiente verso l'identità, si fonda sulla dualità, ed è fondamentalmente falso.

Orientarsi verso se stessi con lo scopo di cercare la Verità sulla sorgente della consapevolezza e della Coscienza, darà la risposta, se troviamo ciò che è immutabile, inspiegabile...

LA MENTE E LA VITA

*È la stessa mente a traviare la mente (sulla cattiva strada).
Per via della mente non siate dementi.”*

LA MENTE E LA VITA

| | |
|---|----|
| 1. La comparsa della vita..... | 83 |
| 2. La mente come portante della vita..... | 86 |
| 3. La mente - l'Energia Vitale, la respirazione, il corpo.... | 89 |
| 4. Il pulsare della vita..... | 90 |
| 5. L'osservare – la testimonianza..... | 92 |
| 6. Il gioco della vita..... | 94 |
| 7. “La situazione di vita” | 96 |

LA MENTE E LA VITA

Nel testo precedente sulla Coscienza e sulla consapevolezza abbiamo indicato che:

- la Coscienza è il fattore generale di espressione,
- tutto si forma e tutto scompare nella Coscienza,
- con l'aiuto della Coscienza è possibile ogni esperienza,
- tutto ciò che accade nello spazio e nel tempo è un gioco spontaneo della Coscienza.

La mente è una forma di espressione della Coscienza che in sé contiene elementi reciprocamente collegati e condizionati:

- la percezione,
- le emozioni,
- i pensieri,
- la consapevolezza,
- l'esperienza dello spazio,
- l'esperienza del tempo e
- la memoria.

Questi sono contemporaneamente anche gli elementi che determinano la comparsa e la scomparsa della vita.

1. LA COMPARSA DELLA VITA

La consapevolezza quale elemento più importante della mente e della vita si manifesta attraverso i seguenti processi:

- consapevolezza riguardo a sé come essere personale, individuale e spirituale,
- consapevolezza sulla totalità del mondo che circonda il singolo,
- consapevolezza riguardo all'esistenza dell'”indescrivibile”, ovvero all'esistenza di Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé).

La consapevolezza compare e scompare con la mente, perciò si forma con il concepimento, e scompare con la morte. Pertanto, ***prima del concepimento e dopo la morte non abbiamo consapevolezza di sé.***

La consapevolezza è la conoscenza di sé basata sul concetto dualistico della mente di sé come essere personale, individuale e spirituale che si esprime nello spazio e nel tempo come persona concreta con flussi di vita riconoscibili.

La Coscienza si manifesta attraverso molteplici forme manifeste. La

più importante di queste è la *consapevolezza* che è *caratterizzata dall'apparizione di tutti i processi e di tutti i fenomeni possibili*. Questi processi si conoscono sempre dall'ottica del singolo, perché non sono altro che una sua proiezione. In base alle impressioni e con l'aiuto dei sensi, la mente nel suo insieme crea le emozioni e i pensieri che deposita in minor o maggior misura nella memoria. Infine, tutti questi processi creano i "processi vitali", gli avvenimenti, i fenomeni collegati con la consapevolezza nelle relazioni:

- l'individuo verso i processi dentro se stesso, i cosiddetti processi interiori - oppure *il mondo interiore*, e
- l'individuo verso l'ambiente circostante, i c.d. processi esteriori - ovvero *il mondo esteriore*.

In questo modo *la consapevolezza e il mondo, ovvero i processi della vita, compaiono e scompaiono insieme e contemporaneamente*.

Con l'esperienza primaria di esistere ("io", "io sono", "io esisto"...) si forma il mondo che si svolge in noi, e quello che sperimentiamo come circostante. Perciò, con la sensazione di essere un individuo, la vita e il mondo si formano nel c.d. stato di veglia e nello stato di sogno (come riflesso e manifestazione delle esperienze nel c.d. stato di veglia), e naturalmente, scompaiono nel sonno profondo tramite il silenziamento della mente.

Lo spontaneo esprimersi della Coscienza individuale si svolge senza alcuna ragione comprensibile per la mente, ovvero *la vita e il mondo non si possono spiegare col dualismo della mente*. L'idea che il mondo e l'uomo si siano formati perché:

- Dio (Realtà, Assoluto) mostrasse il suo amore,
- Dio (Realtà, Assoluto) mostrasse la sua potenza,
- Dio (Realtà, Assoluto) mostrasse la sua conoscenza,
- Dio (Realtà, Assoluto) ricevesse la risposta alla domanda su chi è Lui stesso, ecc,

sono soltanto concetti della mente che cerca la ragione per tutto, e che in sostanza negano la perfezione di Dio (Realtà, Assoluto). Il "*piano Divino*" si esprime nella sua pienezza proprio nell'esprimersi senza ragione, ovvero nella manifestazione della Coscienza, la quale si esprime nel tempo e nello spazio come vita di ogni singolo, insieme all'esperienza che l'individuo ha del mondo che lo circonda.

Come conseguenza dell'esistenza della Coscienza (Infinita e individuale)

come manifestazione – illusione, esiste anche ognuno di noi, come manifestazione – illusione, e di conseguenza *la vita e il mondo esistono come nostra singola proiezione – manifestazione*.

La Coscienza esprime se stessa, e con la mente questo si riconosce come vita concreta del singolo, assieme all'esperienza del mondo che lo circonda. Ogni processo nella vita e nel mondo è causato, e dipende dall'esperienza e conoscenza primaria che "io sono", "io esisto"... L'esperienza e la conoscenza riguardo alla propria esistenza porta in modo immanente in sé *l'amore per la propria esistenza*, dal quale derivano tutte le attività della vita (ovvero è la loro origine primaria). L'amore contiene in sé due aspetti collegati che formano un insieme unico e che esistono sempre insieme: **l'amore, come categoria (principio) universale**, che come esperienza diretta del singolo è atemporale, informe, impersonale, indescrivibile..., non è concepibile dalla mente **ed è eguale alla Conoscenza**, ovvero alla Conoscenza Assoluta.

AMORE (ASSOLUTO) = CONOSCENZA (ASSOLUTA)

Comunque, anche se non sono concepibili dalla mente (intellettualmente, istintivamente, come esperienza), *l'Amore* (assoluto) *e la Conoscenza* (assoluta) *esistono come stato sottile di Dio manifesto*, identicamente alla Coscienza (Coscienza Infinita, Coscienza Divina), nel *quale si trovano, in forma potenziale, la mente, l'Energia e la materia*. **L'emozione amore** deriva invece dall'esperienza primaria della propria esistenza, che non può essere negata ("non possiamo negare noi stessi"). Perfino l'autodistruzione, che nella sua forma estrema può assumere l'aspetto dell'odio verso se stessi e gli altri, deriva dall'esperienza primaria sulla propria esistenza.

Il corpo fisico è una condizione indispensabile per il manifestarsi della Coscienza come processo individuale. Per questo, quando veniamo concepiti e poi nasciamo in forma di corpo fisico, si ha contemporaneamente la nascita del mondo come proiezione dell'individuo, ovvero della mente individuale. Il corpo fisico e la mente sono collegati, reciprocamente condizionati e l'uno non precede l'altra. Il corpo fisico è materia, ed essa non è altro che Vibrazione - Energia condensata e dato che la mente è Vibrazione – Energia condensata sembra che sia la mente a precedere il corpo fisico. La mente e il corpo fisico sono processi finiti, individuali, e sono forme della manifestazione della Coscienza Infinita, e condizionano

l'un l'altro e sono collegati in un insieme inscindibile, infatti si formano e scompaiono insieme e contemporaneamente.

L'esperienza primaria riguardo alla propria esistenza è l'origine del costituirsi della **dualità primaria** (l'esperienza di se stessi come individuo che risulta nello sperimentare la divisione dalla totalità), che è l'origine dell'illusione della vita e del mondo. La manifestazione della Coscienza è di per sé dualità, perché è resa possibile dalla mente, che senza la sua dualità come sua caratteristica basilare non potrebbe conoscere se stessa, cioè i processi che si svolgono in lei – il c.d. mondo interiore, né i processi che si manifestano come suo ambiente circostante – il c.d. mondo esteriore.

Tutto ciò che si percepisce si fa con l'ausilio dei sensi (gusto, odore, vista...). Poi questo si unifica con l'aiuto del senso di sintesi – il cervello, dove si raccolgono le informazioni sotto forma di vibrazioni, e infine si collegano in nessi di causa-effetto nella mente. Tutti questi processi non sarebbero possibili senza la dualità della mente. Così la dualità della mente compare come unico strumento per conoscere tutto ciò che si svolge nello spazio e nel tempo creando il deposito di c.d. conoscenze relative, immagazzinandole nella propria memoria.

L'amore per la vita e il mondo è il riflesso dell'amore per se stessi e per la propria esistenza, e per questo il **mondo compare come creazione della mente di ogni singolo individuo**. La vita e il mondo non sono separati dal singolo, ma sgorgano da lui e da ciò si potrebbe desumere che prima si è formato l'individuo, poi la vita e il mondo, ma non è così. **L'individuo, la vita e il mondo sono inscindibili – si formano e scompaiono insieme, contemporaneamente.**

L'esprimersi della vita è nascosto nel conflitto, ovvero nelle coppie di contrari – proprio per essere scoperto.

Attraverso il processo spontaneo di espressione della vita e del mondo che si svolge nello spazio e nel tempo, ogni attimo l'individuo nuovamente e nuovamente crea e annulla se stesso come manifestazione, in conformità con la formazione e la scomparsa (silenzamento) della mente.

2. LA MENTE COME PORTANTE DELLA VITA

La mente è la forza vitale (“Vibrazione vitale”) che crea il pensiero riguardo a se stessa, ovvero riguardo all'individuo e all'ambiente (nel senso più ampio del termine – riguardo all'universo visibile e invisibile). Con la percezione sensoriale (ricezione delle Vibrazioni) la mente, nello spazio e

nel tempo, dà una forma a tutto il manifestato, di cui è in sostanza l'autrice. Alla base di questo processo ci sono le impressioni che si ricevono tramite i sensi in forma di Vibrazioni, e poi si costituiscono le emozioni e i pensieri che si “nutrono” di queste impressioni. A causa della modalità dualistica dell' funzionamento della mente si creano idee e concetti - *su se stessi come individuo*, e - *sul mondo come “un qualcosa” che circonda l'individuo*. I concetti predominanti della mente definiscono la propria posizione riguardo a se stessi e il mondo. La mente interpreta così **il mondo come “obiettività data”** fuori dell'individuo, e **l'individuo come particolarità** nel mondo che lo circonda.

Spesso la vita è interpretata come **“non casuale”** e definita da un piano specifico con un particolare accento sul fatto che ogni uomo ha un ruolo e un compito specifico, e che proprio per questo è nato in una determinata data in un determinato luogo, da genitori scelti... e naturalmente, il concetto continua, i partner scelti si incontrano per destino, avvengono anche molte altre situazioni dalle quali è necessario imparare qualcosa (le c.d. sfide), nascono i figli che sono anch'essi delle sfide con l'aiuto delle quali si continua a imparare, giunge la vecchiaia che porta saggezza... ecc...ecc.

Molti interpretano la vita dell'uomo come risultato del funzionamento dell'universo e come processo storico che può essere definito con categorie temporali e spaziali (anni, secoli, millenni...; sistema solare, Via Lattea, cosmo...). Particolarmente interessanti sono le diverse supposizioni e teorie sulla formazione dell'universo come quella del c.d. Big Bang, sulla formazione evolutiva e sullo sviluppo dell'uomo e teorie simili.

Addirittura in molti sistemi di meditazione come lo *yoga*, il *tai chi* e simili, si parla di prendere il prana (energia vitale) dall'ambiente circostante, di ricevere il *chi* (energia vitale) come energia della Terra e del Cielo. Questo modo di pensare può far dedurre erroneamente che la Terra e il Cielo siano separati dall'uomo e quindi che l'uomo prenda qualcosa da qualcuno – in questo caso l'energia dalla Terra o dal Cielo. Considerando che questi processi di movimento energetico, o di scambio energetico, possono essere sperimentati e addirittura registrati con particolari strumenti che misurano il flusso energetico attraverso il corpo, ovvero che possono stabilire lo stato energetico dei singoli organi, si crea l'impressione che esista la separazione dell'uomo (soggetto) dall'ambiente circostante (oggetto o ambiente) e dalla natura. In base a tali e simili processi si sono formati molti movimenti (rivendicazioni) che tendono

al ritorno alla natura, all'unificazione con la natura, all'alimentazione naturale e simile. L'essenza di tutti questi processi è comunque il bisogno, il più delle volte inconscio, di autoconoscenza attraverso il "volgere la mente verso dentro".

Non esiste la separazione dell'uomo dalla natura (dall'ambiente) - si tratta soltanto della sensazione di divisione. Non esiste l'"assorbimento" dell'energia dalla Terra o dal Cielo - si tratta della costituzione dell'energia nella mente che lui sperimenta come prendere energia ecc.

Tutte queste idee e concetti si basano sulla sensazione che ci sia un qualcuno detto individuo e che sia l'individuo ad agire. Tale credenza diventa lentamente ciò che l'individuo inizia ad adottare come propria presa di posizione.

"Quale potenza hanno i risultati del credere!

Sii consapevole di questo dato di fatto."

"Conosci la Verità e abbandona tutti i concetti."¹

Tali processi della mente sono possibili perché essa, come spontanea manifestazione della Coscienza, è caratterizzata:

- dall'essere un ***"senso di sintesi"***, che attraverso la funzione associativa collega le Vibrazioni ricevute tramite gli altri sensi,
- ***dal fare esperienza***, che risulta nella costituzione delle emozioni, e alla cui base c'è l'esperienza primaria della propria esistenza ("io", "io sono", "io sono questo o quello", ecc.),
- ***dal "processo di pensiero"*** (il processo si – no) cioè lo scorgere e il differenziare i processi e i fenomeni dalla posizione dell'osservatore (individuo),
- ***dal ragionamento*** (la c.d. funzione intellettuale) che collega i processi e i fenomeni attraverso i nessi causa - effetto,
- ***dal ricordare***, cioè dall'immagazzinamento di emozioni e pensieri sotto forma di processi e fenomeni, singoli oppure di correlati.

Una volta iniziato il processo della mente (nel momento del concepimento), con la ricezione delle vibrazioni, la sperimentazione, la funzione intellettuale, il ragionamento e infine con la memorizzazione, come processi reciprocamente collegati nella stessa mente, comprende anche la percezione che contiene tutti i processi, principalmente l'esperienza del bene e del male, depositata nella memoria. Così l'immagine di se stessi

¹ "A Visual Journey", Nisargadatta Maharaj, Inner Directions Publishing, Carlsbad, California, 2003, pag. 20

come individuo e del mondo come ambiente circostante, non rappresenta null'altro che i ricordi raccolti. Il processo si complica perché la c.d. esperienza interiore di se stessi (processi dentro l'individuo) si mescolano con i c.d. processi e avvenimenti esteriori, potenziando la rappresentazione di separazione. In questo modo nella maggioranza delle persone si forma l'idea e il concetto che l'individuo esista nel mondo (ambiente), e non che la mente dell'individuo sia l'origine stessa di questo mondo e che il mondo è nell'individuo.

3. LA MENTE – L'ENERGIA VITALE, LA RESPIRAZIONE E IL CORPO

Gli elementi indispensabili per il manifestarsi della mente nel tempo e nello spazio e direttamente correlati con il processo della vita sono:

- ***L'Energia Vitale***, che si forma nel momento del concepimento, insieme alla mente. La mente la "tiene" sino al momento della morte quando scompaiono entrambe.

Non è molto importante se l'Energia Vitale è definita come: Energia Universale costituita nell'uomo in forma di *energia chi* o di tao costituito in forma di *energia chi* o sostanza cosmica e spirito cosmico costituiti in forma di *prana* o Energia Divina nell'uomo. L'essenziale è che essa ***non esiste senza la mente e viceversa***.

- ***La respirazione***, o come è spesso chiamata "la respirazione vitale", comprende la respirazione del bambino nell'utero della madre e più tardi la respirazione comune sino alla fine della vita. La respirazione è un processo che collega le Vibrazioni, l'Energia e la materia, ovvero collega i cinque elementi nell'uomo: etere, aria, calore, acqua e terra.

- ***Il corpo fisico***, come condizione indispensabile per la manifestazione della Coscienza, ovvero per la materializzazione dei flussi vibratorio – energetici.

La mente, che è una manifestazione della Coscienza, si manifesta contemporaneamente alle proprie manifestazioni: Energia Vitale, respirazione e corpo fisico. Questi tre elementi sono condizioni indispensabili ed elementi necessari del manifestarsi – essi si formano e scompaiono insieme alla mente.



Schema n.1 - La vita e i processi vitali

4. IL PULSARE DELLA VITA

Il concepimento, la nascita e la morte sono soltanto punti nello spazio tra i quali pulsa la vita, oppure osservato in modo opposto, il pulsare della vita si svolge tra l'avvenimento della formazione (concepimento) e la scomparsa (morte) dell'individuo. La vita intera può essere definita come somma di avvenimenti che possono essere determinati temporalmente e spazialmente, e tutto ciò che si può definire (con la mente) è limitato a qualcosa che si forma e scompare, e quindi non è la Realtà.

La Realtà non si può descrivere o definire se non indirettamente attraverso la negazione, esprimendo cioè tutto ciò che la Realtà – non è. Essa non è – materia, Energia, vibrazione, tempo, spazio, avvenimenti..., nemmeno la vita. Tutto ciò che si può definire sono manifestazioni fondate sulle impressioni e sulla memoria di processi e di avvenimenti che la mente descrive. Tra i processi e gli avvenimenti che apparentemente sono uniti dal tempo o la c.d. continuità temporale, o nel quale tutto ciò avviene, si trova *qualcosa* che non può essere definito. Questo qualcosa che la mente

non può definire tranne che con l'espressione – “*tutto*”, o contrariamente – “*nulla*” (di nuovo un concetto della mente: tutto – niente), è l'*origine dalla quale*, con l'aiuto della mente, *si forma e scompare la vita*.

La Realtà dalla quale la mente scaturisce in modo spontaneo, e con essa la consapevolezza, il tempo, lo spazio, le emozioni, i pensieri..., *non è formata da momenti, avvenimenti o processi* o da un qualcosa che si può definire temporalmente, *bensì* proprio dall'assenza di tempo, cioè *dall'atemporalità*. Così, anche quando si afferma che la Realtà è “ora e qua” non si pensa a una determinazione temporale (secondo, frazione di secondo...), ma all'assenza di tempo. Perciò, il passato e il futuro (come tutte le altre manifestazioni) sono soltanto qualcosa che si svolge nella mente, e quando essa scompare, scompaiono contemporaneamente anche il passato e il futuro, e la Realtà “compare” (sebbene non sia sparita mai e da nessuna parte) nella sua totalità e perfezione.

Con questo non si negano la vita e il mondo, ma si indica che la nostra essenza (Dio, Realtà) testimonia – osserva come la vita e il mondo emergono e scompaiono dalla Coscienza come manifestazioni spontanee nel tempo e nello spazio, cioè nella mente.

Il tempo e lo spazio sono indicatori del mondo (dell'universo), perché esso si svolge nel tempo e nello spazio. Se la mente è permeata dalla consapevolezza riguardo allo spazio e al tempo, la sensazione di divisione scompare gradualmente e allora diventiamo consapevoli che lo spazio e il tempo sono nella mente.

In Dio, come origine, si manifesta spontaneamente la Coscienza, e in essa la vita e il mondo emergono e scompaiono assieme alla mente. Questo significa che come individui (detto più precisamente, come nostra mente) siamo noi stessi gli “autori” della vita, e ancora che l'origine sostanziale siamo nuovamente “noi”, cioè Dio in noi, ma non come individuo o come “Dio individuale” in ognuno di noi separatamente, perché Lui è indivisibile. Perciò, ogni esistenza, processo, avvenimento, o qualsiasi forma di espressione, sono nella Coscienza (si svolgono in essa), ma è la mente che li crea e dà loro forma proiettando le vibrazioni e poi con i sensi li registra come processi che si svolgono nello spazio e nel tempo.

Il punto della questione sulla vita e sul mondo non consiste nella loro negazione, anche se si tratta di manifestazioni della mente e come tali sono un'illusione, ma nel fatto che in ultima sintesi non c'è l'individuo che “vive” la vita, né il mondo nel quale esiste l'individuo e nel quale si svolge la sua vita. La vita va accettata così come arriva spontaneamente, ovvero

così come il mondo compare nel c.d. stato di veglia e scompare nello stato di sonno. Questo non significa in alcun modo un approccio passivo alla vita e un percepire la vita e il mondo come destino dato, ma vuol dire avere un rapporto **attivo, tramite la consapevolezza**, quando la mente si volge all'interno (verso la sua origine), smantellando tutti i concetti, prima di tutto quello che la stessa mente esiste. La consapevolezza "risolve" tutti i problemi e tutte le difficoltà, perché illumina lo stato in cui c'è assenza di tempo e di spazio, nel quale tutte le difficoltà e tutti i problemi scompaiono, perché essi esistono unicamente come proiezione di un dato tempo e di un dato spazio da parte della mente dell'individuo.

5. OSSERVAZIONE – TESTIMONIANZA

Prima abbiamo menzionato che ci sono tre livelli di osservazione - testimonianza:

Primo - la mente come totalità osserva i propri processi parziali fondati sulla dualità della mente, ovvero derivati dai nessi di causa - effetto:

- il processo di formazione, durata e scomparsa di emozioni e pensieri,
- le proiezioni formatesi in base alle emozioni e ai pensieri conseguenti alle impressioni immagazzinate nella memoria,
- le esperienze, le più importanti sono quelle sulla propria esistenza come individuo, l'esperienza del "vuoto" ecc.

Secondo – la Coscienza come qualcosa che non possiamo definire e che si svolge di per sé, testimonia tutto il manifestato nel tempo e nello spazio. L'esperienza diretta della Coscienza come esperienza individuale non esiste. L'esperienza della Coscienza come testimone è priva di ogni individualità e quindi della possibilità di essere descritta o definita. La mente trasformata (la c.d. mente quieta e utilizzata in modo consapevole) esprime la testimonianza, riguardo alle manifestazioni della vita e del mondo, non come esperienza dell'individuo, ma soltanto come esperienza della testimonianza, senza la descrizione del contenuto interiore, perché è impossibile. Per esempio, "tutti sono in me e io in loro" è soltanto un concetto su come testimonia la Coscienza, che non significa la negazione della Coscienza, ma porre in rilievo che è incomprendibile alla mente.

La parola luce è spesso utilizzata per descrivere l'esperienza della Coscienza, e pur essendo la descrizione più vicina, non è corretta. Questo perché la Coscienza non ha forma, e con la comparsa della luce compare

anche una forma che la mente può descrivere. Il confine tra "il descrivibile e l'indescrivibile" può essere sperimentato come luce, ma comunque questo è soltanto un concetto sull'esistenza del confine che può comunque aiutare nel volgere la mente verso dentro.

Terzo – Dio (Realtà, Assoluto) testimonia la Coscienza e i processi della Coscienza, ma anche lo stato dell'Essere, vale a dire lo stato unico di Dio e delle manifestazioni che include completamente i due precedenti livelli di testimonianza.

Sul secondo e terzo livello di testimonianza non c'è un soggetto (il singolo) che testimonia, ovvero "colui" che osserva è senza alcun attributo, compresi quelli di: infinito, atemporale, informe..., che non possono descriverlo, ma soltanto rappresentarlo. Questo non significa la negazione di Dio, bensì l'indicazione che Lui è impersonale, che non può essere né compreso né descritto dalla mente.

La mente ha paura di osservare la vita e il mondo dalla posizione della Realtà, sia pure che si tratti soltanto di immaginare tale situazione, perché così facendo spontaneamente cessa il suo ruolo di padrone che è sempre correlato all'individualità. E addirittura quando si afferma che Dio è uno, si tratta di un tentativo della mente di personalizzarlo e di viverlo fuori di sé. Perciò è decisamente meglio tenere presente che **Dio è**, il che porterà spontaneamente al volgere la mente verso la propria Origine.

Dio "testimonia" di per sé tutto il manifestato. Però, gli elementi disturbanti della mente (prima di tutto le emozioni distruttive e i pensieri distruttivi) celano l'immagine della sostanza della Realtà, e quando questi elementi scompaiono i c.d. secondo e terzo livello di testimonianza si esprimono indisturbati. Questi stati né compaiono né scompaiono – essi esistono spontaneamente.²

La maggioranza delle persone si muove nell'ambito della mente non consapevolizzata, perciò si annebbiano i due livelli di osservazione menzionati. Così, per esempio, si pensa che il mondo di cui si fa esperienza è eguale per tutti e che tutti lo vedono allo stesso modo. Però, la vita e il mondo della persona di mente quieta e utilizzata in modo consapevole è reale, immutabile, informe... in lui impera l'amore come principio universale. Tale mente discerne il Reale dal non – Reale, e conduce nello stato di testimonianza in cui c'è assenza di individualità. **La vita e il mondo**

² Il nostro suggerimento sul percorso di ricerca della testimonianza è anche la lettura del Bhagavad Gita, ma non in modo che il lettore si identifichi con l'eroe principale Arjuna, ma con Dio Vishnu, e soltanto allora "Il canto Divino" si scopre in tutto il suo splendore.

della maggioranza delle persone si forma e scompare in base allo stato delle loro menti fondate sull'esperienza primaria della propria esistenza e di se stessi come individui, senza aver consapevolizzato e trasceso tale sensazione.

Tutti i problemi e le difficoltà dell'uomo, come abbiamo detto prima, esistono soltanto negli stati della mente attiva al massimo – nel c.d. stato di veglia. Nel sonno profondo tutti i problemi scompaiono e tornano nuovamente con il risveglio, perché la mente non si è trasformata, ovvero consapevolizzata. I problemi derivano dal desiderio di ripetere l'esperienza piacevole, e che quella spiacevole non si ripeta, come anche dalle paure che i desideri si realizzino o no, ovvero dai concetti creati da qualsiasi desiderio. I problemi si possono risolvere soltanto attraverso la consapevolizzazione della mente, cioè la soluzione risiede là dove essi si formano – sul piano della mente.

Consapevolizzando la mente ci liberiamo dall'attaccamento al "falso io", ovvero conosciamo il non attaccamento alla vita, perché non c'è l'individuo che "vive" la vita, bensì esiste qualcuno o qualcosa che non è un individuo che osserva, testimonia la vita.

La vita e il mondo vanno accettati così come arrivano – attraverso la mente, essi non sono altro che una creazione della nostra mente. Il mondo è in noi, e non noi nel mondo. Per esempio, se vi arrabbiate oppure siete indignati verso la vita, in effetti, lo siete verso voi stessi. Se volete cambiare questo, allora cambiate la vostra mente attraverso il processo di autoconsapevolizzazione che permeerà la vostra vita e il mondo cambiandoli. Così scompariranno i principali fattori disturbanti – le paure, e prima di tutto le paure della morte, delle malattie..., perché scompare la paura della vita.

Attraverso la consapevolizzazione della mente emerge la consapevolezza riguardo alla propria infinità, atemporalità, informità..., e tale *costante consapevolezza diventa stile di vita.*

6. IL GIOCO DELLA VITA

Nello stato di Consapevolezza si "vede" che la vita è soltanto un gioco della mente. La vita come proiezione della mente nello spazio e nel tempo non è altro che un suo gioco il cui scopo è l'autoconservazione. Così la mente crea diverse idee, ossessioni, concetti per proteggersi dallo stato in cui non c'è passato, né futuro, bensì soltanto *l'insoddisfacente* (per lei) *presente.*

La mente non può funzionare senza il tempo (senza il passato e il presente) nel quale controlla tutti i processi, quando è sceneggiatrice, regista e attrice principale di se stessa. Perciò considera il presente eterno e atemporale come la maggior minaccia per sé.

L'illusione che tutto abbia un inizio e una fine, una forma e che si possa descrivere come avvenimento nel tempo e nello spazio, deriva dall'esperienza primaria della propria esistenza, che tramite il principio dualistico di funzionamento della mente, cela la nostra essenza coprendola con la dimenticanza.

Il concetto che la maggioranza della gente ha di se stessa come individuo crea anche tutte le altre circostanze che concordano con questo punto di vista di partenza. Così, i pensieri immaginano la vita come un destino, che la mente non consapevolizzata crede determinato, ineluttabile, obiettivo e sul quale non si può influire sostanzialmente. Gli avvenimenti quotidiani che si susseguono nel tempo e nello spazio, ma anche l'intera vita, dall'inizio alla fine nascondono la Verità.

La mente impone il bisogno ossessivo di definirsi, di riuscire, di arrivare da qualche parte, di realizzare la meta più alta nella vita spirituale. Attraverso i desideri si forma il destino come via da percorrere, che corrisponde a quanto ci accadde adesso, per nulla diverso. Pertanto si constata spesso che la vita non poteva essere diversa bensì soltanto così com'è ("questa è la mia via"), perché in caso contrario il singolo non si formerebbe proprio così com'è. Quando su questa strada mancano molte risposte, la mente si difende con la propria inesperienza, disinformazione e simile, e questo può portarla al punto di accettare lo stato così com'è con la constatazione che non poteva essere diversamente. Infine, accuserà la scienza di non aver raggiunto il livello di sviluppo che porta a certe risposte, ma accetta che un giorno giungerà a ciò.

La ricerca dell'infinitamente lontano nel cosmo condurrà alla scoperta del vuoto, ma anche la ricerca dell'infinitamente piccolo porterà nuovamente al vuoto. Tentare di dimostrare l'infinito attraverso il finito come processo inverso³, non è altro che uno sforzo della mente di mantenere il controllo su se stessa, e con questo sulle proprie proiezioni.

I giochi della mente fondati sulla sua dualità non sono distruttivi sino a che non creano conflitti e altri processi che la allontanano sempre di più dall'origine. Si potrebbe dire che l'utilizzo sensato della mente è direttamente in funzione dell'amore, sia come principio universale (generale), sia come concreto rapporto tra soggetti – piano delle emozioni.

³ "God's secret formula", Peter Plichta, Element Books Limited, Shaftsbury, Dorset, 1998

Le paure, le ansie, la preoccupazione, la tristezza ma anche tutte le altre manifestazioni del gioco della vita che disturbano il processo di autoconoscenza, e portano a rafforzare il “dominio” della mente sono causate:

- da esperienze distruttive depositate nei contenuti della memoria che si riflettono come comportamento dominante - **“il dominio da parte del passato”**, cioè dall’attaccamento al passato,
- dai piani (progetti), cioè dalle proiezioni che si riferiscono al futuro e che per entità e contenuto sono tanti da diventare il comportamento dominante a causa dell’ “attaccamento” a essi - **“il dominio da parte del futuro”**, cioè dall’attaccamento al futuro.

La civiltà occidentale accentua troppo l’idea di speranza e in questo modo sacrifica il momento presente. La speranza è relativa al futuro. Essa non può aiutarci a scoprire la gioia, la pace o l’illuminazione nel momento presente...

Non penso che non dobbiate avere speranza, ma la speranza non basta. La speranza può trasformarsi in ostacolo e se siete pieni di energia della speranza non riuscirete a tornare nel momento presente.”⁴

Non è rilevante se in qualcuno predomina l’attaccamento al passato rispetto all’attaccamento al futuro e viceversa, la cosa importante è che in ambedue le situazioni si compromette la consapevolezza della “presenza” del momento presente – la presenza “qui e ora”.

7. LA SITUAZIONE DI VITA

La vita esiste come presente senza tempo e non è altro che Essere, ovvero lo stato di Dio e della manifestazione, lo stato nel quale non c’è nulla di individuale e il quale si può conoscere unicamente nello stato di non attaccamento a se stessi come individuo, attraverso la mente quieta e utilizzata in modo consapevole.

Le situazioni di vita si svolgono nel tempo, ovvero, come c.d. tempo psicologico del passato e del futuro riempito dal gioco della mente, della quale sono elementi integranti. Ogni situazione di vita si può definire temporalmente – ha il suo inizio e la sua fine.

Il momento presente è il nesso tra la vita e le situazioni di vita nel quale

c’è la completa consapevolezza e sottintende l’individuo, ma di mente trasformata (quieta e utilizzata consapevolmente). La consapevolezza del momento presente è possibile perché la base di ogni individuo è la libertà da tutto.

Tutto ciò che si svolge come processo nello spazio e nel tempo sottintende un’esperienza soggettiva (altra non nemmeno può esserci) che è sempre un gioco della mente, mentre la Realtà in rapporto a essa è qualcosa di obiettivo. La nascita e la morte, la gioia e la tristezza, i desideri e la sofferenza sono la realtà per chi vive attraverso le situazioni della vita e in questo modo crea un confine che, in effetti, è il confine della mente, ovvero l’esperienza soggettiva della propria individualità e separazione. Il processo di sensazione di essere separati può giungere al punto di provocare paure, aggressività, e anche violenza come risultato estremo della separazione.

Volgendo la mente verso dentro (con la trasformazione della mente) l’uomo può annullare le radici della sensazione di separazione e può così eliminare i confini delle proiezioni della mente, nei quali si svolge la vita attraverso le situazioni della vita. Contemporaneamente alla rottura del concetto dualistico della mente, l’uomo giunge alla conoscenza, ovvero alla consapevolezza che non ci sono **il bene e il male, ma il più o meno perfetto**. Anche questa constatazione è un concetto, ma aiuta a trasformare la mente.

Il processo di trasformazione della mente porta lentamente il gioco della vita a maturare in **consapevolezza, cioè all’osservazione dello spontaneo svolgersi delle situazioni della vita** e alla scoperta del segreto della vita che la nascita e la morte non esistono nella Realtà, ma soltanto nell’illusione. Questo non significa la negazione della nascita e della morte, perché ciò sarebbe la negazione di Dio, ma la loro accettazione come manifestazioni. Con questo si creano spontaneamente le condizioni affinché sia trovata la Realtà, che è sempre qua.

La mente proietta il mondo da sé per ritrarlo nuovamente in sé. Quando la mente spunta da Dio (Realtà, Assoluto) compare anche il mondo come gioco della vita – gioco della mente, e quando il mondo si manifesta, questa stessa comparsa nasconde la Verità, ovvero la Realtà e viceversa, quando il mondo con l’intero gioco della vita scompare, compare la Verità, ovvero la Realtà.

⁴ La Pace è ogni passo, La via della presenza mentale nella vita quotidiana, Thich Nhat Hanh, Ubaldini Editore Roma.

Ogni uomo ha a disposizione la possibilità di scegliere processi che sono più o meno costruttivi nel processo di consapevolizzazione della mente. La maggioranza delle persone sceglie ciò che fa piacere alla mente, e questo in linea di principio significa soddisfare i desideri con i quali la mente si “nutre”. I desideri possono soddisfare un intero spettro di desideri mentali, da quelli innocui e semplici a quelli tenebrosi che provocano il bisogno di dominare gli altri. Qualsiasi desiderio è comunque un desiderio (!) e rappresenta l’attaccamento alla proiezione che la mente costituisce per mantenersi nel gioco della vita.

L’attaccamento al gioco della vita è spesso espresso così: molti si “innamorano” spontaneamente del proprio dramma vitale – della proiezione creata dalla stessa mente. Molti amano tale gioco, perché non desiderano uscire dall’illusione, ovvero dalla “comoda” menzogna riguardo a se stessi. Tale approccio rende l’uomo prigioniero, legato ai propri desideri e alla comodità offerta dall’illusione chiudendolo nella propria mente. Le persone hanno paura della libertà, perché è un grande rischio e l’intera responsabilità è del singolo, non può trasferirla ad altri.

Attraverso la consapevolizzazione della mente l’incontro con se stessi interrompe il gioco della vita e crea la possibilità di realizzare la libertà. Ogni rinvio di questo processo è un ingannarsi e un tentativo di prolungare il processo della vita, ovvero della morte. Con la consapevolizzazione della mente si scopre che non c’è né nascita, né morte, perché non c’è a chi possa accadere ciò, così che in sostanza tutto si svolge “ora e qua” - nell’assenza di tempo.

L’ignoranza crea le paure, l’insoddisfazione, la tristezza..., mentre la consapevolizzazione porta l’autorealizzazione e la libertà.

L'ATTIMO PRESENTE

“Camminare sull’acqua è come camminare sulla terra. Camminare sulla terra è come camminare sull’acqua. Il significato di questo non sarà chiaro a chi non è illuminato, perché è una questione relativa all’origine degli esseri umani. Questo principio si può raggiungere soltanto quando si dimenticano sia la terra che l’acqua.”

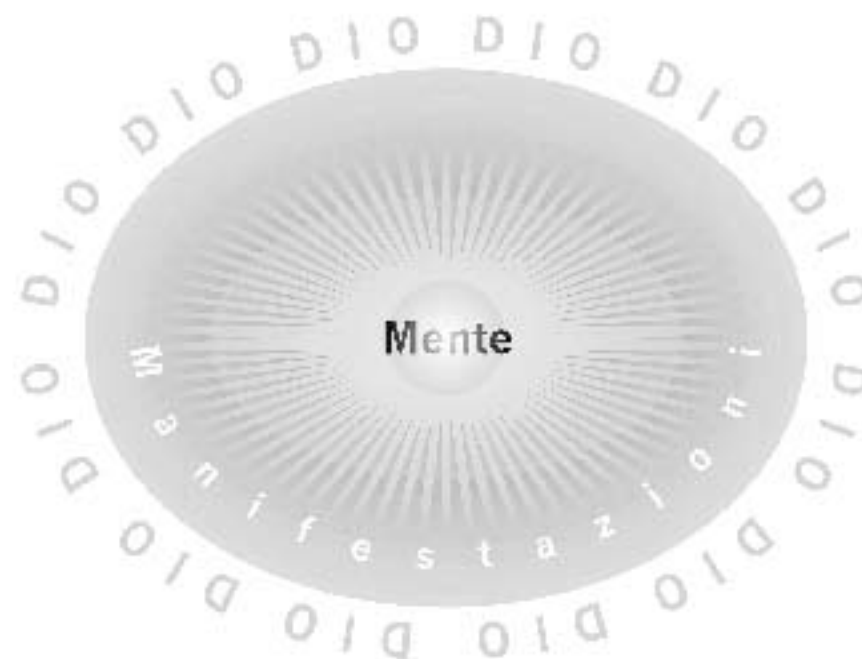
L'ATTIMO PRESENTE

1. Il concetto di Attimo Presente.....103
2. L'origine dell'Attimo Presente.....105
3. Il contenuto dell'Attimo Presente.....107
4. La via verso l'Attimo Presente.....110
5. La spontaneità dell'Attimo Presente.....114

L'ATTIMO PRESENTE

1. IL CONCETTO DI ATTIMO PRESENTE

L'Attimo Presente è il nesso tra Dio (Realtà, Assoluto) e le Sue manifestazioni, reso possibile dalla mente.



Schema n.2 – L'Attimo Presente

L'Attimo Presente è reso possibile dalla mente collegando:



L'Attimo Presente è reso possibile dalla mente collegando:



L'Attimo Presente è reso possibile dalla mente collegando:



L'Attimo Presente si forma e scompare con la mente. Si forma come

conoscenza di sé, ovvero dell'individuo, e scompare con la scomparsa della mente nello stato in cui non c'è individualità. La conoscenza completa dell'Attimo Presente non si può avere perché esige l'assenza di individualità, ma si può intuire nel modo più esaustivo con l'aiuto della mente consapevolizzata (trasformata). Quando la mente totale (la mente come insieme) osserva tutti i propri segmenti, il processo stesso di osservazione le permette di "vedere" (conoscere) il proprio costante formarsi e scomparire, come processo combinato e simultaneo e "vede" anche la formazione e la scomparsa delle sue singole parti.

Si tratta dello svolgersi di un processo unico (collegato) e di parti di questo processo, nel quale la mente "conosce" simultaneamente se stessa come insieme, e tutti i singoli processi come proprie parti. In questo, le parti (emozioni e pensieri) "sanno" di essere parti e parte della totalità e viceversa, la totalità della mente "sa" di essere la totalità e che dentro essa ci sono le parti. Allora i pensieri, che nella maggioranza derivano dalla reazione emotiva, si svolgono spontaneamente e le reazioni emotive e intellettive sono identiche e simultanee.

EMOZIONI = PENSIERI

La consapevolezza riguardo all'Attimo Presente giunge allora alla massima espressione, perché la consapevolezza basata sui concetti si trasforma in consapevolezza trascendente – **consapevolezza senza concetti**.

La consapevolezza senza concetti non si può descrivere completamente con le parole, perché è lo stato del silenzio che le parole turbano. Così ogni tentativo di descrivere con parole la consapevolezza senza concetti, compresa la descrizione che abbiamo dato, va intesa come aiuto al lettore per intuire tale processo. Si pensi a quando, attraverso una goccia dell'oceano (che lo rappresenta, ma non lo è) si tenta di creare l'immagine dell'oceano stesso. In questo modo si può crearla parzialmente, non completamente.

2. L'ORIGINE DELL'ATTIMO PRESENTE

L'origine dell'Attimo Presente è l'Amore.

Il mondo interiore (conoscenza introspettiva dei flussi mentali -emozioni, pensieri) e quello esteriore (conoscenza dell'ambiente circostante), sono la spontanea espressione dell'esistenza individuale di ogni uomo

singularmente, ovvero dello stato dell'Essere (di Dio e delle manifestazioni). Questo mondo (interiore ed esteriore) si forma e scompare attraverso l'esistenza individuale, come insieme di processi correlati e condizionati. Alla base del nesso tra Dio e le manifestazioni (Infinito e finito, Realtà e manifestazioni...) che definiamo come attimo presente, c'è l'Amore, che deriva dall'esperienza primaria della propria esistenza – *dall'amore verso sé*. L'esistenza individuale è, di per sé, amore dal quale deriva anche l'amore per gli altri e per il mondo. Le altre persone e il mondo non sono altro che una nostra proiezione (manifestazione).

Dio e le Sue manifestazioni possono realizzarsi soltanto attraverso la mente dell'uomo, mentre la mente attraverso il corpo fisico. La mente e il corpo fisico sono processi collegati e simultanei. "Noi" o ciò che siamo per nostra essenza non nasce (e non muore) mai, ciò che nasce è la mente e il corpo fisico.

*"Tu non esisti senza Dio, e Dio non esiste senza te."*¹

L'esistenza individuale ha la qualità di esistere (di esprimersi) fin dove giungono le nostre emozioni e i nostri pensieri, ovvero, detto in modo più completo, sino a dove giunge la consapevolezza. Nessuno ha mai trovato un "io" separato dall'esperienza del momento (indipendentemente dal tipo di esperienza) e nemmeno un'esperienza divisa dall' "io". Perfino quando qualcuno afferma che occasionalmente gli sembra che esista un suo altro "io", è comunque soltanto un'esperienza inerente all'io.

Tutto ciò che vediamo e sperimentiamo sono soltanto immagini, che compaiono come sullo specchio e sono nostri riflessi, ovvero nostre proiezioni. L'abbondanza mistica del mondo manifesto e tutta la varietà dell'esprimersi nella totalità della natura (e in senso ampio in tutto l'Universo visibile e invisibile) sono soltanto riflessi della nostra mente, attraverso la quale tutto questo mondo arriva e se ne va. Tutto ciò che sperimentiamo e pensiamo e ciò che crea l'immagine di noi stessi e il mondo che ci circonda sono spettacoli nel teatro delle nostre menti.

L'esperienza primaria di esistere e le emozioni e i pensieri che ne derivano, sono indirizzati dalla maggioranza verso le proprie manifestazioni nel tempo e nello spazio, e molto meno verso Dio (Realtà, Assoluto...), dal quale queste manifestazioni sorgono con l'aiuto della mente. La tendenza naturale della mente a conservare e proteggere se stessa crea la resistenza

¹ "A Visual Journey", Nisargadatta Maharaj, Inner Directions Publishing, Carlsbad, California, 2003, pag. 48.

a conoscere l'Attimo Presente, fuggendo nei pensieri sul passato e sul futuro.

*"L'attimo presente rappresenta l'unico punto che può condurvi fuori dagli stretti confini della mente. Questo è il vostro unico punto di accesso al regno senza tempo e senza forma dell'essere."*²

Il passato rende possibile la formazione dell'identità (come aspetto personale, individuale e spirituale dell'uomo), mentre il futuro crea la speranza per qualsiasi forma di realizzazione (materiale, psichica e spirituale...), ovvero per la redenzione. In questo modo si rafforza l'ego che si oppone alla consapevolezza dell'Attimo Presente trovando rifugio nel passato e nel futuro.

La conoscenza dell'Attimo Presente attraverso la consapevolezza è l'unica possibilità che può portarci a trascendere l'aspetto dualistico della mente.

3. IL CONTENUTO DELL'ATTIMO PRESENTE

L'espressione "Attimo Presente" dà l'idea che si tratti di un intervallo temporale indipendentemente dalla sua durata – una frazione di secondo, un secondo, un minuto, un periodo che si può definire perché ha inizio e fine.

La conoscenza dell'Attimo Presente non può essere trasmessa completamente, ma si può far intuire simbolicamente, in modo da renderla parzialmente riconoscibile, attraverso la consapevolezza.

L'Attimo Presente rappresenta l'Essere, attraverso la consapevolezza del costante discernere la Realtà dall'illusione, in modo da scorgere con la *mente totale (consapevolezza totale)*:

- il momento quando la formazione di emozioni e di pensieri rappresenta il sorgere dell'individuo – *la costituzione della mente*,

- l'attimo in cui si scompare come individui immergendoci come Coscienza individuale nella Coscienza Infinita perdendo l'individualità – *la decostituzione della mente*.

Bisogna dire che la mente non può decostituirsi (scompare) completamente, ma può essere silenziata sino al livello di mantenimento del corpo fisico, che è una condizione indispensabile per il suo

² Il Potere di Adesso, una guida all'illuminazione spirituale. La scoperta del "qui" e "ora" del proprio vero Essere, Eckhart Tolle, Armenia Edizioni.

funzionamento.

La consapevolezza dell' "alternanza" tra la mente si silenzia, praticamente non c'è e la mente che rivive, è la consapevolezza dell' Attimo Presente. Per esempio, se tentiamo di ricordarci cos'è stato prima del nostro primo pensiero (o prima esperienza) dopo il sonno, oppure cos'è stato dopo l'ultimo pensiero dopo il quale ci siamo addormentati, non ci riusciremo a causa della mente silenziosa. La consapevolezza di questo processo "la mente compare e scompare" è la consapevolezza dell' Attimo Presente, che è una conoscenza (o una c.d. conoscenza relativa), ma non è la Conoscenza completa (la c.d. Conoscenza Assoluta), perché quest'ultima implica l'assenza dell'individuo (della consapevolezza).

Possiamo rendere più comprensibile la consapevolezza dell' Attimo Presente tramite la sensazione "io" - "IO senza pensieri", quando il processo conoscitivo è eguale alla totalità della mente – allora i pensieri scompaiono di per sé tranne il pensiero sulla totalità della mente, che è uno. Questa è comunque soltanto una spiegazione approssimativa, non completa; dato che con le parole si può soltanto intuire la comprensione completa.

Il passato e il futuro sono segmenti nell'ambito della totalità della mente, e si formano e scompaiono con lei. Sono una forma di espressione del tempo, e l' Attimo Presente sottintende il "nesso" (tra Dio e le manifestazioni, la Coscienza e la consapevolezza...), quando il tempo è assente assieme alla mente. Il tempo proietta le forme che riconosciamo come situazioni di vita e l' Attimo Presente è anche il nesso tra la Coscienza Infinita che è atemporale e la Coscienza individuale che: **a)** inizia l'esprimersi con il concepimento (costituzione della mente) e **b)** termina con la morte (decostituzione della mente). La costituzione e la deconstituzione della mente sono processi simultanei dell'esprimersi della Coscienza Infinita tramite la Coscienza individuale. Questo processo si può conoscere unicamente con la totalità della mente nella quale si forma e scompare il tempo, dove si svolgono il concepimento, la nascita e la morte, con i quali la totalità della mente si forma e scompare.

Il concetto "io sono" (l'esperienza primaria di se stessi) compare spontaneamente (dall'aspetto della mente non consapevolizzata si potrebbe affermare inaspettatamente) e l' Attimo Presente è il nesso tra l' atemporale e il temporale che inizia con l'esperienza primaria di se stessi e scompare con la scomparsa dell'esperienza di se stessi. Il collegamento tra la constatazione "io sono" e l'inesistenza dell' "io sono" è l' Attimo Presente.

Molti pensano che il mondo che ci circonda – il globo terrestre, il

sistema solare e l'intero cosmo – sia molto vecchio³, ma esso si forma e scompare con la consapevolezza dell'individuo. Il "miracolo" più grande è proprio l'esistenza di ogni uomo con la formazione e la scomparsa del quale il mondo compare e scompare. **Perciò tutto questo mondo si è formato in un attimo e scomparirà in un attimo assieme al processo della consapevolezza.** L' Attimo Presente è il nesso tra l' Origine dell'universo (Ciò da cui si è formato) e lo stesso universo. Quello che si svolge nel tempo – si è formato nel tempo e nel tempo scomparirà – e tutte le conoscenze inerenti appartengono alle c.d. conoscenze relative e sono un concetto della mente riguardo sull'esistenza del tempo come se fosse qualcosa di reale. Tutto ciò che è limitato temporalmente è una menzogna per la mente consapevolizzata.

La totalità del tempo sgorga dall' Attimo Presente come nesso tra la Realtà e l'illusione, e si manifesta assieme alla mente di cui è parte integrante.

Nell' Attimo Presente si esprime il potenziale della Coscienza di esprimersi spontaneamente attraverso la consapevolezza. **Il nesso della Coscienza con la consapevolezza è l' Attimo Presente.**

Conoscere l' Attimo Presente implica:

- la consapevolezza di avere la Conoscenza riguardo a Dio (Realtà, Assoluto) e che per nostra essenza siamo questo, ma **Questo** sottintende l'assenza di individualità. Non si può conoscere **Questo** con la mente, con la quale si può definire soltanto cosa **Questo** non è;
- il riconoscimento costante, attraverso l'esperienza e il processo intellettuale (emozioni e pensieri), della presenza del Divino attraverso le manifestazioni il che sottintende l'individuo.

La consapevolezza del proprio esistere come manifestazione si raggiunge quando la totalità della mente "osserva" il proprio costituirsi e deconstituirsi insieme alla costituzione e deconstituzione di singole emozioni e di singoli pensieri. Questo indica che si è consapevoli del proprio essere, ovvero delle emozioni, dei pensieri, delle azioni... in quanto processi spontanei.

La consapevolezza dell' Attimo Presente è la chiave della libertà, perché essa è soltanto ora e qui in noi. La libertà è la consapevolezza riguardo al sé sostanziale che è inconcepibile alla mente, e riguardo alla manifestazione come di un qualcosa che è prodotto e registrato dalla mente. Nel mondo

³ Le ultime ricerche scientifiche parlano di un'età del cosmo di 13,7 miliardi di anni dopo il Big Bang.

manifesto l'intero passato è contenuto in questo attimo e ogni nuovo attimo contiene il cumulo di tutto l'accaduto sino a ora (l'intero passato). D'altra parte, pure il futuro è adesso come proiezione dalla posizione dell'adesso. A ogni modo, né il passato né il futuro sono separati dall'esperienza primaria di esistere - dall' "io", "io esisto".

Basandosi sul passato (illusione dell'identità), o sul futuro (illusione della speranza), l'uomo si allontana dalla propria essenza fuggendo dalla responsabilità per la propria vita che si svolge sempre proprio adesso, attraverso i processi della vita. In definitiva, legandosi alla propria individualità come a un qualcosa di separato dagli altri e dall'ambiente circostante, che è sperimentato anch'esso come fuori da lei, tale persona non comprende che tutte le sciagure e tutto il caos del mondo non sono altro che una creazione della sua mente.

Il perché qualcosa accade in un determinato tempo e spazio non può essere spiegato dall'aspetto dualistico della mente. Nemmeno il perché dell'esistenza del nesso tra la Realtà e l'illusione può essere spiegata con la mente, ma comunque l'Attimo Presente esiste. Quelli che tramite la consapevolezza ne fanno conoscenza, nella misura permessa dalla totalità della mente, come di un'immagine nello specchio, hanno la piena realizzazione della loro vita. Essi hanno la consapevolezza che non c'è nulla che li separa dall'essenza (Dio, Realtà, Assoluto), ovvero tramite la mente quieta e utilizzata consapevolmente la loro vita si svolge attraverso situazioni quotidiane unite dal costante discernere la Realtà dall'illusione.

L'Attimo presente è un concetto sull'esistenza del nesso tra Dio e le manifestazioni che si trascende con la consapevolezza.

4. LA VIA VERSO L'ATTIMO PRESENTE

La via verso l'Attimo Presente è il percorso di autoconoscenza attraverso la comprensione, con la totalità della mente, di ciò che non siamo, di conseguenza, ciò che resta – è Ciò che siamo! Sulla "via" del ritorno a se stessi bisogna tenere presente:

- ***il raggiungimento dello stato di flow***⁴, lo stato di identificazione (dell'uomo) con ciò che sta facendo (dipingere, cantare, suonare, ascoltare musica, correre, nuotare, volare...), uno stato di dimenticanza di se stessi, dal punto di vista energetico lo stato in cui la mente mentale e quella operativa

⁴ In vari punti dei nostri libri abbiamo parlato dell'importanza di questo stato, e dall'aspetto psicologico si può vedere in modo più ampio: "Tok" (Flow) Csikszentmihalyi Mihaly, Novi Sad, 1999.

sono coordinate come vibrazioni. In questo stato esiste (si mantiene) l'individualità e la consapevolezza,

- ***il raggiungimento dello stato "senza ricordo"***, (uno con Dio, con l'Assoluto, il Sé) che sottintende l'assenza di individualità e di consapevolezza, ovvero lo stato nel quale la mente è quasi completamente silenziata - livello di mantenimento del corpo fisico.

Molti metodi di autoconoscenza sono basati sull'entrare nello stato di *flow*. I più diffusi sono quelli che si basano su diverse forme di meditazione o di preghiera fondate su esperienze religiose. È importante rilevare che raggiungere lo stato di *flow* è la condizione preliminare per lo "stato senza ricordo", ma esso non significa necessariamente che si raggiungerà automaticamente anche lo "stato senza ricordo". Lo "stato senza ricordo" avviene spontaneamente - è il nostro stato reale e bisogna sempre tener presente che siamo già in esso, e che il raggiungimento di questo stato esige, come condizione preliminare, la consapevolizzazione della mente, ovvero il riconoscere con la totalità della mente ciò che non siamo, e solo ciò che rimane è quanto siamo.

Il nesso tra lo "stato senza ricordo" e lo stato di *flow* è l'Attimo Presente. ***È necessario risiedere sul confine tra la consapevolezza e l'assenza di consapevolezza.*** Menzioniamo alcune indicazioni che possono aiutare a conoscere l'Attimo Presente, tramite la definizione di ciò che non è, ovvero attraverso lo specchiarsi di questo stato nel tempo e nello spazio osservato con la totalità della mente:

- ***non è necessaria una particolare situazione di vita***, ogni situazione può essere utilizzata per entrare nello stato di *flow*, e poi "lasciare" che tutto si svolga spontaneamente. Sino a che si svolge qualsiasi attività: lettura, scrittura, suonare, canto, dialogo, osservazione, attività sportiva, sperimentazione, riposo... si può seguire il processo di formazione, durata e scomparsa delle emozioni e dei pensieri (introspezione) attraverso i quali si riflette il processo vitale, ovvero si può avere consapevolezza che ogni attimo, simultaneamente, nasciamo e moriamo insieme al costituirsi e al deconstituirci della mente,

- ***l'opportunità di conoscere il "qui e ora" c'è sempre***, anche quando ci sono i conflitti con l'ambiente circostante che è sempre, in sostanza, un conflitto con se stessi. Questa opportunità è sfruttata quando, con la consapevolezza, scorgiamo ciò che è nel campo dell'inconscio, che si reprime, che non accettiamo di noi stessi, che non amiamo in noi, insomma quella parte che sappiamo esistere in noi, ma che evitiamo di incontrare,

- ogni nuovo “qui e ora” è collegato con l’Attimo Presente che si proietta in ogni nuovo (seguito) “qui e ora”. Il tentativo di cogliere con la mente (anche con la totalità della mente) l’Attimo Presente come nesso tra due “qui e ora” ci sfugge sempre, perché il pensiero lo nasconde, e proprio lo stato prima del pensiero è l’Attimo Presente. Sono vane le pretese dei diversi sistemi di meditazione di raggiungere e mantenere con la “forza” (con la forza di volontà e la concentrazione) il c.d. stato senza pensieri, perché anche il minimo sforzo in questa direzione turba l’autoconoscenza resa possibile dalla totalità della mente, che ci porta nello stato senza ricordo, alla base del quale c’è l’assenza di pensieri. Basta soltanto osservare con la totalità della mente i suoi processi parziali, e questi processi di osservazione portano di per sé a riconoscere, con la totalità della mente, l’inizio e la fine di un pensiero e a comprendere che ciò che precede il singolo pensiero e la totalità della mente è l’Attimo presente.⁵

- **il cambiamento della struttura degli interessi – reindirizzamento di emozioni e di pensieri.** Sino a che si indirizza la maggioranza delle emozioni e dei pensieri verso il mondo manifesto, cioè verso ciò che si svolge nelle c.d. situazioni e nei processi di vita, non si ha il tempo di volgere la mente verso l’Origine e la mente “fugge” pensando a sempre nuove situazioni per conservarsi. Il processo immanente alla mente è la costante creazione di bisogni che tendono alla soddisfazione. Quando con la totalità della mente si consapevolizzano i bisogni (si coordinano le loro vibrazioni con il codice Genetico), si trasformano in un esprimersi spontaneo e non imprigionano la mente, che, in definitiva, significa non attaccamento. Il processo di trasformazione della mente non esige alcuna rinuncia, bensì consapevolizzazione. A qualcuno (persona dalla mente non consapevolizzata) che osserva in disparte può sembrare che la persona dalla mente consapevolizzata stia rinunciando a qualcosa e che si stia privando di qualcosa, mentre, in effetti, sta conoscendo con la totalità della mente le singole parti che così si consapevolizzano. Così facendo la mente consapevolizza che in sostanza non c’è qualcuno che possa rinunciare a qualcosa e allora le manifestazioni si svolgono spontaneamente.

- **non attaccamento al passato e al futuro.** L’analisi eccessiva del

⁵ Con i meditatori abbiamo eseguito varie volte l’esperimento durante il quale meditavano cercando di osservare la formazione e la scomparsa delle emozioni e dei pensieri. La meditazione durava 40 minuti, mentre i meditatori hanno avuto l’impressione che fosse durata 10-15 minuti. La mancata corrispondenza della durata effettiva della meditazione con la loro esperienza dello scorrere del tempo deriva dal fatto che si trovavano nell’Attimo presente, cioè nello stato di assenza di emozioni e di pensieri.

passato e il costante ritornare a un periodo precedente della vita distoglie la mente dall’origine e dalla consapevolezza dell’Attimo Presente. Il passato deve essere uno strumento per conoscere l’Attimo Presente, perché l’intero passato è contenuto nel “qui e ora”. Anche il futuro deve essere uno strumento funzionale per conoscere l’Attimo Presente, attraverso idee riguardanti i processi conoscitivi basilari, ma non come precise definizioni delle situazioni di vita, perché questo produce spesso l’attaccamento alle mete (proiezioni) bloccando la conoscenza dell’Attimo Presente.

Le richieste e altri modi di meditare per “riprogrammare” il passato e il futuro, cambiano in sostanza gli avvenimenti attuali, perché indirizzano la mente verso l’Origine. Non si può cambiare nulla nel passato e nemmeno nel futuro, si può cambiare soltanto qui e ora.

- l’illusione primaria “io”, “io sono”, “io esisto”, **ovvero sperimentare di essere un essere Divino come individuo**, è l’origine del fare esperienza del passato e del futuro, perché sperimentiamo noi stessi come un qualcuno che avviene nel tempo e nello spazio. Mentre, in effetti, le nostre emozioni e i nostri pensieri creano il tempo e lo spazio che si formano e scompaiono con la mente e le sue parti.

Le meditazioni in forma di domanda, come: *Chi sono io?, Da dove provengo?, Cos’è l’origine della mente?*, aiutano a conoscere l’illusione primaria e ci liberano dai concetti consapevolizzando la mente. Il metodo dell’autointerrogazione distrugge il mondo dell’illusione e immette “luce” attraverso la consapevolezza, provocando dolore e spiacere a chi desidera rimanere nell’oscurità (nel senso di ignoranza) prigioniero dell’attaccamento al “falso io”.

- **il tempo come ostacolo.** Riguardo al processo di consapevolizzazione dell’Attimo Presente non c’è da aspettare nulla, perché l’Attimo Presente si esprime “qui e ora”. La maggior parte delle persone vede nel tempo la risoluzione, riempiendo il tempo con l’illusione della speranza e viceversa, definendo la speranza come tempo avendo, che implica l’idea dello sviluppo. Si tratta di un meccanismo di manipolazione della mente che tenta di camuffarsi e di scappare dalla consapevolezza dell’Attimo Presente, ovvero da se stessa come illusione. La consapevolezza che il “futuro” è soltanto e sempre “qui e ora” porta spontaneamente alla libertà:

a) **dalle paure**, che provengono dall’identificare se stessi con il corpo fisico e la mente e dall’attaccamento che ne deriva, ovvero dallo sperimentare se stessi come individuo separato da Dio (Sé, Assoluto).

b) **dai desideri**, alla base dei quali c’è l’esperienza precedente del

piacevole e dello sgradevole depositata nella memoria. Da questo fenomeno derivano i desideri di ripetere il piacevole e di evitare lo sgradevole.

c) *dal ragionamento forzato*, ovvero del flusso incontrollato di emozioni e di pensieri, l'essere oberati dai problemi che tornano costantemente in forma di pensieri seguiti poi da reazioni emotive ecc.

- *la conoscenza dell'Attimo Presente non si perde mai*. Una volta raggiunta la consapevolezza, nel senso che la totalità della mente osserva se stessa come totalità e osserva l'attimo in cui emergono le emozioni e i pensieri come singoli processi, emerge spontaneamente la consapevolezza riguardo all'Attimo Presente che non si perde mai più. La consapevolezza della mente come totalità e la totalità della mente sono uno.

5. LA SPONTANEITÀ DELL'ATTIMO PRESENTE

La conoscenza dell'Attimo Presente emerge spontaneamente. La preghiera o le diverse forme di meditazione possono aiutare, ma la condizione preliminare è portare se stessi nello stato di *flow* nel senso di identità del soggetto (totalità della mente) e dell'oggetto dell'osservazione (nuovamente la totalità della mente).

Totalità della mente
(soggetto)
=
Totalità della mente
(osservazione)
=
Totalità della mente
(oggetto)

Il processo menzionato è oltre il processo di introspezione, ma lo contiene. Di solito l'introspezione si riduce al fatto che una parte parziale della mente osserva una propria parte parziale. Questo perché nella maggioranza esiste una notevole parte della c.d. mente inconscia, pertanto la condizione collaterale per conoscere l'Attimo Presente è la consapevolizzazione della mente inconscia in misura tale che il processo di osservazione si svolga indisturbato.

Nella maggior parte delle persone che realizzano lo stato di *flow* (dipingendo, scolpendo, suonando, durante l'estasi della ricerca scientifica,

ascoltando musica, nuotando, scalando la montagna...), esso non è completo, ma il più delle volte è parziale, nel senso che è relativo solo a quelle emozioni e quei pensieri che sono orientati (utilizzate) all'attività di cui si occupano in quel momento, mentre le altre emozioni e gli altri pensieri sono "messi da parte", il più delle volte nella mente inconscia. Alcuni affermano "io, quando dipingo, sono completamente immerso in quello che faccio", "quando ascolto musica, non sento null'altro"... , ma quando smettono, tornano le emozioni e i pensieri che turbano lo stato di *flow*: paure, insoddisfazioni... ecc. Naturalmente, ogni entrata nello stato di *flow* è positiva e si riflette sul flusso globale delle situazioni di vita.

Per raggiungere la spontaneità del conoscere con la totalità della mente, lo stato di *flow* deve essere sempre più frequente e duraturo, indipendentemente dal modo in cui è raggiunto, per far sì che dopo un certo periodo si raggiunge la "massa critica" di *flow* sufficiente affinché questo stato prevalga e purifichi e consapevolizzi la mente. Certamente non ci sono unità di misura quantitative o qualitative per definire la "massa critica", perché è una parte della mente relativa alla totalità e la totalità non può essere definita dal punto di vista del segmento e perciò non può nemmeno essere espressa in percentuale né in altro modo.

Per raggiungere la spontaneità è necessario essere spontanei nelle attività quotidiane, attraverso il processo di "osservazione" delle manifestazioni della mente, il che sottintende che la totalità della mente osserva le parti. Se non si pratica in questo modo, le manifestazioni diventano un oceano di paure, dolore, insoddisfazione, mentre il sentirsi realizzati è molto raro.

Il trasporto e l'estasi "silenziosa" che accompagnano lo stato di *flow* lasciano gradualmente il posto alla spontaneità dell'"osservare" che porta alla trasformazione della mente che esiste quieta e utilizzata in modo consapevole. Nella loro essenza vibratoria, le emozioni diventano sempre più vicine ai pensieri compenetrandosi gradualmente, fino all'unione - allora le emozioni sono eguali ai pensieri e viceversa.

La spontaneità della consapevolezza dell'Attimo Presente, implica l'eliminazione del "falso io", ovvero il non-attaccamento:

- al corpo fisico, ma tenendo presente che è una condizione indispensabile per l'esprimersi della consapevolezza,
- alla mente (emozioni e pensieri), ma tenendo presente che permette la totalità del mondo manifesto del quale è l'"autrice",
- a se stessi come "individualità", intesa come processo di individualizzazione della Coscienza, processo che si svolge comunque,

- a se stessi come “spiritualità” nel senso di processo di autoconoscenza, che tuttavia si svolge.

L’eliminazione degli attaccamenti elencati conduce al non attaccamento alla vita. La vita viene considerata nel suo svolgersi attraverso le situazioni quotidiane e non è negata.

La costante consapevolezza dell’Attimo Presente è un elemento dello stato dell’Essere, e non è sbagliato affermare che sia identica a esso. Questo stato porta a conoscere i limiti del mondo manifesto e di se stessi come individuo e a constatare soprattutto che nessuno è nato e che nessuno morirà.

L’esperienza della consapevolezza della totalità della mente - la consapevolezza totale è l’esperienza più importante ed è l’esperienza dell’identità completa.

L’essenza della spontanea conoscenza dell’Attimo Presente arriva a esprimersi di per sé, ma non mette in primo piano la consapevolezza riguardo alla Coscienza Maturata, all’illuminazione... bensì una vita in linea con ciò. Pertanto, la consapevolezza concettuale (espressa attraverso i collegamenti causa-effetto tra i fenomeni) si trascende a favore della consapevolezza senza concetti (spontaneità dell’osservare con la totalità della mente se stessi come totalità e parti parziali come processi simultanei).

L'AMORE

*“Amate Dio completamente (con devozione) e risolverete tutte le difficoltà.
Amate Dio e lui vi si rivelerà.”*

L'AMORE

| | |
|--|-----|
| 1. Il concetto: Amore..... | 121 |
| 2. La consapevolezza e l'Amore..... | 121 |
| 3. I contenuti dell'Amore..... | 124 |
| 4. L'esprimersi dell'Amore..... | 126 |
| 5. Il reciproco esprimersi dell'Amore..... | 128 |
| 6. L'Amore e la paura..... | 130 |
| 7. Meditazioni..... | 131 |

1. IL CONCETTO: AMORE

In molti romanzi, dibattiti filosofici, libri religiosi e in tutti gli altri libri che parlano primariamente dell'uomo come essere, potete trovare molteplici definizioni del concetto "amore". Ne menzioniamo soltanto alcune, la cui lettura provoca processi di armonia nella mente dell'uomo:

Socrate: L'amore è la ricerca unitaria della conoscenza.

Tagore: Non esiste poesia che potrebbe innalzarsi alle altezze alle quali giunge l'amore.

Lao Tzu: Quando l'uomo ama, non ha paura.

Proverbio popolare giapponese: L'amore genera amore.

Proust: L'amore è lo spazio e il tempo misurato con il cuore.

Tolstoj: La cosa principale nella vita è l'amore. Amare non si può né nel passato né nel futuro. Amare si può soltanto nel presente.

Budda: Che la mitezza vinca la rabbia. Che il bene debelli il male. Che l'avidio sia vinto dai doni. Che il bugiardo sia giocato dalla verità. Che l'odio finisca grazie all'amore. ¹

A queste definizioni ne aggiungeremo ancora una dall'aspetto psicologico:

"L'emozione dell'amore è un'emozione piacevole che il soggetto prova verso l'oggetto che reputa di eccezionale valore e che ritiene parte integrante del suo mondo intimo." ²

Se partiamo dalla definizione, data in precedenza, che la consapevolezza è il rapporto verso se stessi e gli altri, allora possiamo definire l'amore, nel senso più ampio del termine, come consapevolezza. Pertanto:

CONSAPEVOLEZZA = AMORE

AMORE = CONSAPEVOLEZZA

2. LA CONSAPEVOLEZZA E L'AMORE

La consapevolezza ovvero l'Amore, si esprime in tre forme:

La **prima** è l'osservazione delle proprie emozioni e dei propri pensieri (**introspezione**). *Nella maggior parte delle persone* questo avviene quando *una parte della mente osserva un'altra parte della*

¹ Vedi: "Biseri mudrosti", Jasmina Puljo, GRO Prosveta, beograd, 1979, pag. 103-113.

² Vedi: "Emocije - psihoterapija i razumevanje emocija", Zoran Milivojević, Prometej, Novi Sad, 1993, pag. 560

mente, stabilendo un rapporto e un influsso reciproco. Il concetto, basato sull'esperienza primaria di sé stessi come individuo, di sé come soggetto, stabilisce il rapporto con un'altra parte di sé, di nuovo come individuo, cioè con una parte di questo individuo. Questo è il rapporto dove il soggetto (identificato con il corpo fisico e la mente) stabilisce il rapporto con un'altra parte del soggetto – se stesso (nuovamente identificato con il corpo fisico e la mente).

La **seconda** è l'osservazione dell'ambiente circostante, vale a dire di tutto ciò che il singolo sperimenta come esterno a lui (altre persone, natura e tutto ciò che lo circonda), quando si stabilisce un rapporto reciproco del soggetto verso l'oggetto, cioè verso l'ambiente circostante. Sperimentando se stessi come individuo, la maggioranza delle persone si percepisce divisa dalla totalità e sente di stabilire un rapporto reciproco con l'ambiente come un qualcosa di obiettivo ("obbiettivamente dato"). Così una parte della mente **stabilisce il rapporto con** l'ambiente circostante, cioè con **un'altra parte della mente**, poiché l'ambiente circostante non è altro che una proiezione della mente fondata sul concetto di se stessi come individui.

La **terza** è l'accettazione dell'esistenza di ciò che è inconcepibile per la mente. Anche in questo caso, nella maggior parte delle persone, la mente crea il rapporto verso il concetto di ciò che è inconcepibile (Dio, Realtà, Assoluto), vale a dire verso un'altra parte della mente.

La parola "concetto" non va intesa in senso distruttivo, dato che alcuni concetti aiutano la mente a volgersi alla propria Origine e quindi ad aumentare la consapevolezza di sé. I concetti su Dio, sulla Realtà, sull'Assoluto non significano la sua negazione, bensì indicano che Dio, la Realtà, l'Assoluto sono incomprensibili per la mente.

Dalla prospettiva della consapevolezza possiamo parlare di tre tipi di amore:

- L'**Amore Assoluto** è oltre la comprensione mentale e come concetto è eguale alla Conoscenza Assoluta e alla Potenza Assoluta. Aggiungendogli altri attributi (tranne che "assoluto") come infinito, atemporale, informe e simili, noi soltanto pronunciamo delle parole o pensiamo a Esso, ma non lo tocchiamo e non possiamo descriverlo, perché ogni descrizione è soltanto un concetto che lo riguarda. In essenza noi siamo l'Amore Assoluto, ma non come individuo, pertanto anche l'esperienza e la conoscenza di Esso sono impossibili dalla posizione dell'individuo.

- L'**Amore Primario**, sgorga dall'Amore Assoluto, è Amore senza forma e sottintende la consapevolezza totale. È l'immagine dell'Amore

Assoluto riflessa nello specchio. **L'Amore Primario consiste nella consapevolezza di se stessi come totalità**, della mente come totalità, e quando affermiamo che è senza forma pensiamo al fatto che nessuna parola può descriverlo, perché le parole sono soltanto segmenti della mente. L'Amore Primario è eguale alla consapevolezza, ed è senza sesso, che è soltanto una segmentazione della mente. L'Amore Primario implica la mente quieta e utilizzata in modo consapevole:

- a) la consapevolezza (l'amore) di se stessi, che si manifesta come individuo nello spazio e nel tempo dove nulla precede nulla, il che significa la contemporaneità: dell'individuo, del tempo e dello spazio,
- b) la consapevolezza (l'amore) che le altre persone e l'intero ambiente circostante sono soltanto proiezioni della mente individuale,
- c) la consapevolezza (l'amore) riguardo all'inconcepibile, ovvero riguardo all'inconcepibile per la mente, e che le parole come Dio (Realtà, Assoluto) sono soltanto concetti.

L'Amore Primario è la consapevolezza – l'amore verso tutto ciò che si manifesta (nel tempo e nello spazio), la quale si svolge nella mente e con l'aiuto della mente stessa. Ma, comunque, se tentiamo di "afferare" l'Amore Primario ci sfugge, compare e scompare sino a che tramite la mente trasformata non si giunge allo stato in cui la totalità (della mente) osserva e "conosce" (la totalità della mente), e in questa totalità si svolge tutto. La costante consapevolezza riguardo alla Realtà (come un qualcosa che si definisce tramite ciò che la Realtà non è - non è il corpo fisico, la mente e nemmeno la consapevolezza) e alla manifestazione quando le emozioni sono uguali ai pensieri, è l'Amore Primario. A parole, l'Amore Primario si può definire in molti modi, ma queste parole soltanto alludono (per esempio, stato di *flow* integrale, integralità, consapevolezza della totalità di se stessi), ma non possono descriverlo in alcun caso. Nell'attimo che iniziate a descrivere l'Amore Primario voi lo perdetevi, perciò lui è nel silenzio dello stato di consapevolezza del costante e contemporaneo nascere e morire, insieme al formarsi e scomparire della mente.

L'Amore Primario è lo stato di quando si "osserva" come il tempo finito (definito) interrompe il tempo infinito nel momento del concepimento e termina con la morte.

L'Amore Primario è un processo che risiede nel corpo come condizione indispensabile del proprio esprimersi e con esso si forma e scompare.

- L'**Amore secondario**, sgorga dall'Amore Primario ed è una sua

manifestazione specifica. Si tratta del *rapporto di parte (della mente) verso parte (della mente)*, cioè della manifestazione verso la manifestazione. L'Amore secondario avviene come conseguenza della "disgregazione" dei pensieri dalle emozioni e del collegamento di questa moltitudine di emozioni e pensieri disgiunti, con altre emozioni e pensieri sulla base della similitudine ("simile attira il simile") e della diversità ("l'attrazione dei contrari"). In questi processi si riconosce certamente il dualismo della mente che si "diverte" meravigliosamente creando tutte le combinazioni possibili. Si tratta dello scambio di Vibrazioni, ma comunque sempre di processi Vibratori che si svolgono dentro la nostra stessa mente.

Sul piano della mente parziale l'uomo tramite le emozioni e i pensieri esprime l'Amore come desiderio di stare con qualcuno, di appartenere a qualcuno, come bisogno di legarsi a qualcuno, di essere amato e di amare, anche se non sa chiaramente che cosa significhi. Si tratta dell'esperienza del rapporto tra due soggetti (due persone) che si scambiano Vibrazioni. Sul piano della mente totale si svolge invece l'Amore che non avendo due parti non può essere vissuto come personale, soggettivo, ma soltanto come consapevolezza della totalità della mente e dei suoi parziali processi interni.

3. IL CONTENUTO DELL'AMORE

La Consapevolezza e l'Amore sono la stessa cosa, ma il contenuto della Consapevolezza è l'esperienza (la sensazione) di essere presenti, ovvero di esistere. Soltanto se esiste questa esperienza possono comparire le emozioni e i pensieri. *Nessuna attività può svolgersi se non c'è la sensazione di esistere (di essere presenti)*. Questa sensazione non esige alcuna attività della mente affinché l'uomo comprenda di essere presente – semplicemente, ognuno sa di esistere, di essere presente.

Siccome la sensazione di essere presenti è legata al corpo fisico, l'Amore Primario si manifesta sotto forma di emozioni e di pensieri. Si può affermare che la vita si svolge tramite le situazioni della vita, perché l'Amore Primario si esprime attraverso la sensazione del suo esistere. Questa sensazione, ovvero la Consapevolezza di essere presenti, è l'unica vera ricchezza che l'uomo possiede nel tempo e nello spazio.

L'Amore è la qualità della sensazione di esistere espressa tramite la Consapevolezza di esistere. Maggiore è la Consapevolezza, espressa attraverso la capacità di "osservare" i processi dentro di sé e le proprie proiezioni (l'ambiente circostante), maggiore è il suo espandersi nello spazio e nel

tempo. In questo c'è una correlazione: maggiore è la Consapevolezza di sé come totalità e maggiore è l'Amore verso gli altri, come proprie proiezioni. Alla base di questa correlazione c'è la Consapevolezza di esistere, ovvero l'Amore verso gli altri ha la propria origine nell'Amore verso se stessi.

Il processo della sensazione di esistere è naturale e si mantiene costantemente. Da esso derivano diverse emozioni e idee (che, essendo parte della mente, sono selettive) – verso qualcuno (se stessi, oppure altri). L'Amore Primario è integrale e perciò non è selettivo, mentre le emozioni e i pensieri sono selettivi. Nella maggioranza delle persone predomina l'Amore Secondario alla base del quale ci sono i desideri che derivano dall'attaccamento al corpo fisico, vale a dire alle emozioni e ai pensieri. Molto raramente l'uomo giunge a uno stato di maggiore consapevolezza, e quando ciò avviene la mente parziale lo interpreta come gran felicità, spesso definita come "felicità indescrivibile", ed è in gran parte una scoperta intuitiva di livelli superiori di consapevolezza.

Con la crescita della consapevolezza si giunge al punto in cui la consapevolezza è l'unica "legge" in base alla quale si svolge la vita.

*"Nel mio mondo l'amore è l'unica legge."*³

I processi emozionali e intellettivi che derivano dall'Amore Primario sono:

a) *il perdono*, riferito al:

- *perdonare se stessi*, cioè accettare se stessi nella propria espressione (corpo fisico, mente, genitori, tempo e luogo di svolgimento della vita...) per come si è, con tutte le c.d. caratteristiche positive e negative, cioè con tutte le limitazioni,
- *perdonare gli altri*, cioè all'accettare gli altri per come sono, con tutte le loro caratteristiche positive e negative, vale a dire con tutte le limitazioni imposte dallo stesso esprimersi,
- *perdonare il mondo*, ovvero l'intero ambiente circostante, quindi accettare l'intera civiltà umana con tutte le sue tendenze positive e negative.

Il perdono elimina il senso di colpa verso se stessi e gli altri. In sostanza il perdono è l'autocorrezione delle proprie proiezioni e *la coordinazione di una parte della mente con la totalità della mente*.

b) *la compassione*, che si esprime quando riconosciamo le difficoltà e

³ Vedi: "I am that", Talks with Sri Nisargadatta Maharaj, The Acorn Press. Durham, NC, USA, 1982, pag. 286.

i problemi degli altri e li aiutiamo a liberarsene. Naturalmente, anche questa è un'**autocorrezione** delle proprie proiezioni. Bisogna considerare che ogni esperienza di sofferenza è una manifestazione dell'amore, perché esiste l'amore verso la propria esistenza dalla quale derivano tutte le esperienze.

L'accettazione e la compassione sono meccanismi di coordinazione di una parte della mente (consapevolezza parziale) con la totalità della mente (consapevolezza totale), nella quale si consapevolizza gradualmente che l'intero mondo manifesto è soltanto una nostra proiezione. Questo significa che da una parte non possiamo conoscere il mondo nella sua completezza prima di aver conosciuto noi stessi, e dall'altra che dobbiamo accettare la "responsabilità" delle nostre proiezioni.

4. L'ESPRIMERSI DELL'AMORE

L'esprimersi dell'Amore altro non è che consapevolezza, ovvero l'espressione della consapevolezza che inizia con il concepimento, e finisce con la morte. Durante l'esprimersi della consapevolezza (attraverso la vita dell'uomo) possiamo parlare di tre tipi di Amore:

- l'Amore verso Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé),
- l'Amore verso gli altri,
- l'Amore verso se stessi.

Se consideriamo l'Amore dal punto di vista della *consapevolezza totale* (totalità della mente), **si tratta sempre di un unico Amore -della consapevolezza riguardo**: all'esistenza dell'inconcepibile per mente, agli altri come nostra proiezione, e riguardo a se stessi come manifestazione specifica nello spazio e nel tempo.

Dalla prospettiva della *consapevolezza parziale* (mente parziale), si hanno invece di tre tipi di Amore:

a) *l'Amore verso se stessi*, che risulta dall'esperienza primaria della propria esistenza, esprime l'accettazione:

- di se stessi come individuo, nel senso di processo di individualizzazione della Coscienza, specifico per ogni persona,
- di se stessi come mente, ovvero delle proprie emozioni e idee, diverse da quelle di altre persone,
- di se stessi come corpo fisico, che è la condizione indispensabile per realizzare le proprie emozioni e i propri pensieri, e il proprio processo di individualizzazione della Coscienza (diverso per ogni persona).

b) *l'Amore verso gli altri*, che deriva dall'Amore verso se stessi e indica l'accettazione degli altri come sono. In sostanza, una parte della mente stabilisce la comunicazione con un'altra parte della mente (la propria proiezione), sulla base di Vibrazioni "simili" o "contrarie".

c) *l'Amore verso Dio (Realtà, Assoluto, Essenza, Sé)* è l'orientamento delle emozioni e dei pensieri verso l'"inconcepibile" alla mente, ma il cui riflesso è riconosciuto come intero mondo manifesto. Così facendo si creano concetti su Dio dai quali derivano le diverse forme di comprensione religiosa:

"Le tradizioni religiose sono fondate sui concetti. Quando si abbandonano questi concetti regna il silenzio.

La religione ultima è l'autorealizzazione – questo è lo stato totale dell'Essere nel quale non c'è paura."⁴

Provando a definire Dio (Realtà, Assoluto...) con la mente parziale, gli si attribuiscono delle caratteristiche: Essere, principio, giudice del bene e del male, Amore, Conoscenza, Potere ecc. Ma questi sono concetti che derivano dallo sperimentarsi come individui divisi da Lui. Ogni tentativo di esprimere Dio in forma linguistica si conclude sempre con concetti basati sulla c.d. Conoscenza relativa. Le conseguenze estreme di questi espedienti terminano nell'aver paura di Dio – nell'aver paura della propria Origine.

Abbiamo più volte evidenziato che l'impossibilità di definire Dio con la mente non significa la Sua negazione, bensì, al contrario, l'accettazione che con la mente non si può comprendere. L'immagine più completa del manifestarsi del Divino si ha durante la consapevolezza totale (mente totale), quando Lui si può definire attraverso ciò che **Lui non è!**

"Io sono uguale verso tutte le creature: non odio nessuno, non amo nessuno, ma coloro che mi venerano con dedizione risiedono in Me e Io in loro."⁵

Venerare Dio significa orientare le emozioni e i pensieri (parti della mente) verso la scoperta e l'accettazione che esiste un qualcosa di inconcepibile per la mente. In questo modo, attraverso la mente totale, si scopre gradualmente e nel modo più completo possibile la manifestazione Divina come l'immagine più fedele riguardo a Dio.

Dalla prospettiva dell'individuo, questo è il massimo che si può ottenere

⁴ Vedi: "A Visual Journey", Sri Nisargadatta Maharaj, Inner Directions Publishing, Carlsbad, California, pag. 35 e 37.

⁵ Vedi: "Bhagavad-gita", GRAFOS, Beograd, pag. 56

attraverso la mente trasformata, che conosce se stessa come illusione e che discerne la Realtà dalla non – Realtà attraverso ciò che la Realtà non è.

L'Amore (figurativamente suddiviso) per la propria esistenza, per gli altri e per Dio, non è lo stato completo. Quando le parti parziali della mente si trasformano nello stato di mente totale, la consapevolezza totale governa e soltanto allora c'è lo stato completo dell'Amore.

5. IL RECIPROCO ESPRIMERSI DELL'AMORE

Per trattare questo tema è necessario indicare prima di tutto alcune importanti caratteristiche dell'esprimersi reciproco dell'Amore:

- La maggioranza delle persone vive l'amore come un rapporto tra due soggetti, mentre, in effetti, gli altri sono soltanto una proiezione della nostra mente, e viceversa.

- **Lo scambio di consapevolezza**, quando attraverso il conoscere l'altro conosciamo noi stessi, in sostanza è uno scambio di Vibrazioni, di emozioni e di pensieri all'interno della mente stessa, ma si sperimenta come se ci fossero due soggetti.

- L'esperienza dell'amore, nel senso della scoperta di amare qualcuno e viceversa, crea un'esperienza nuova – **la sensazione di realizzazione**, perché si tratta della coordinazione della parte parziale della mente (singole emozioni e pensieri) con la totalità della mente.

- **La sensazione di realizzazione** produce spontaneamente nuove sensazioni e questo arricchisce l'uomo e lo fa sentire realizzato, consapevolizzando la sua mente e indicandogli la totalità.

- **La sensazione di completezza** conduce spontaneamente alla scoperta di se stessi come individuo, nel senso di processo specifico (unico) di espressione nel tempo e nello spazio come illusione. Ne consegue la liberazione da ogni forma di attaccamento, in primis dal corpo e dagli elementi parziali della mente.

- **La sensazione di unità con l'altro** elimina l'egoismo che è l'origine di tutti i problemi nell'espressione reciproca dell'amore, perché crea emozioni e pensieri che per le loro proprietà vibratorie si discostano dalla Vibrazione unitaria (sempre diversa da persona a persona) della propria mente totale.

- **Qualsiasi forma di repressione dell'amore**, che può manifestarsi come odio, intolleranza, giudizio, dispregio ecc, diminuisce sicuramente la consapevolezza.

- **Esprimere qualsiasi forma di aggressività** verso l'altro indica che nella persona c'è il **“programma di autodistruzione”** attraverso la diminuzione della consapevolezza. Così, in base alla propria sensazione di essere separati da Dio si crea uno specifico gruppo di emozioni e pensieri, che indica a se stessi come a una **“particolarità”**. Così la Vibrazione basilare della mente totale è turbata da quella parziale che porta nel vortice dell'attaccamento e della diminuzione di consapevolezza.

- **Principio base dell'Amore**: quando **“date”** (emettete) allora siete liberi, mentre quando **“prendete”** (sensazione di ricevere), voi siete attaccati a qualcuno o qualcosa, ovvero dipendenti da questo qualcuno o qualcosa.

- **L'Amore per l'Essere** è l'origine di tutti i desideri, ma prima di tutto del desiderio di mantenere la propria esistenza, ovvero la sensazione riguardo alla propria esistenza come proprietà naturale di (ogni) manifestazione.

- Nella maggioranza dei casi il legame tra persone è radicato **nell'illusione di essere una “particolarità”**, che si identifica con il corpo e la mente (ma non totale). Non è cioè radicato nella consapevolezza di sé.

- Il forte bisogno della mente parziale di **amare e di essere amata** può essere temporaneamente soddisfatto con un legame (**“essere legati”**) con un'altra persona, ma se questo non sfocia nel reciproco aumento di consapevolezza, il legame diverrà una dipendenza, proprio come l'alcol, la droga ecc.

- **L'Amore caratterizzato dalla consapevolezza totale non ha contrari**. Per esempio, non potete prima amare qualcuno e poi attaccarlo. Tale amore nasconde il bisogno della mente parziale (dell'ego) di una più completa sensazione di se stessi, che però si manifesta in modo da reprimere la consapevolezza.

- **Accettate il partner per come è**, senza l'intenzione di giudicarlo o cambiarlo. Cambiando noi stessi cambierà anche il partner vale a dire la proiezione riguardo a lui.

- L'Amore come consapevolezza totale risiede sempre **“ora e qua”** come consapevolezza dell'Attimo Presente.

- L'Amore sottintende il sacrificio, perché in questo modo scompare l'essere assorbiti dall'attenzione verso se stessi.

6. L'AMORE E LA PAURA

L'Amore per se stessi è l'origine delle emozioni e dei pensieri. **L'Amore non ha opposizione** (opposti), perché esso è la consapevolezza che può

essere minore o maggiore, ma non può non esserci. Per esempio, l'odio non è l'opposto dell'amore, la clemenza è l'opposto dell'odio, ecc.

L'emozione più lontana dall'Amore, vale a dire l'emozione che in sé contiene il minimo di consapevolezza, è la paura.

La paura è la repressione dell'Amore e deriva dall'identificare se stessi con il corpo fisiologico e con la mente. È con la crescita della consapevolezza che la paura diminuisce spontaneamente.

In base all'esperienza dei toltechi, Don Miguel Ruiz riporta una riflessione sul rapporto tra l'Amore e la paura che non è necessario commentare.

“Immaginate due binari. Uno è il binario dell'Amore, mentre l'altro della paura... L'amore puro ha sette caratteristiche:

1. L'Amore non conosce aspettative.

La paura stimola le aspettative.

2. L'Amore non conosce impegni.

La paura si nutre di impegni. Quando agiamo per obbligo, la resistenza che proviamo ci spinge a soffrire. Se non facciamo come dettato dagli impegni, ci sentiamo in colpa.

3. L'amore è rispetto, non soltanto verso gli altri, ma anche verso se stessi.

La paura non rispetta nulla, nemmeno se stessa. Quando ti compiango, non ti rispetto.

4. L'amore è pazienza.

La paura è impazienza.

5. L'amore non è commiserazione.

La paura spinge l'uomo a commiserare, soprattutto se stesso.

6. L'amore non è possesso.

La paura ci stimola a legarci alle cose e a inorridire al solo pensiero di restarne senza.

7. L'amore è rispettoso.

La paura è troppo occupata con se stessa per essere rispettosa.”⁶

8. MEDITAZIONI

Proponiamo le seguenti meditazioni:

1. **“Prego Dio di aumentarmi (consapevolizzarmi) l'Amore per Dio.”**

⁶ Vedi: “Iza granica straha”, Don Miguel Ruiz, Meno & Manana, Beoknjiga, Beograd, 2005, pag. 205. 45)

2. **“Prego Dio di aumentarmi (consapevolizzarmi) l'Amore per gli altri.”**

3. **“Prego Dio di aumentarmi (consapevolizzarmi) l'Amore per me stesso.”**

Nota:

- In linea di principio le meditazioni si fanno senza visualizzazione.

- Il tempo non può essere definito e dipende da persona a persona. In generale – da alcuni minuti sino ad alcune decine di minuti per ogni richiesta.

Spiegazione:

Tutte e tre le meditazioni hanno lo scopo di coordinare parti parziali della mente (sotto forma di emozioni specifiche e pensieri specifici) con la totalità della mente. In questo modo si spezza il concetto di separazione: di se stessi da Dio, di se stessi dagli altri, e di “se stessi da se stessi” (nel senso di identificazione di se stessi con il corpo fisico e la mente).

L'Amore è sempre integrale (come è integrale la consapevolezza), ma la mente parziale lo sperimenta come diverso da persona a persona, a causa del sperimentare se stessi come individuo.

Con la crescita della consapevolezza le parti parziali della mente (diverse manifestazioni dell'Amore) si armonizzano gradualmente tra loro e si integrano. In questo modo, la mente si consapevolizza e il processo termina quando la mente si è trasformata (trascesa) ed è diventata consapevole di se stessa come insieme.

Nelle situazioni di vita concreta ciò appare *all'incirca* (non si può descrivere completamente a parole!) *come* se avvenissero dei processi paralleli (mentre sono unici). Per esempio, alla persona totalmente consapevole, mentre parla con qualcuno o svolge qualsiasi altra attività, si manifestano contemporaneamente le emozioni (che sono uguali ai pensieri) riguardo a Dio, ad altri e se stessa. Questi non sono i c.d. effetti dell'attenzione frazionata, bensì della mente quieta e attivata in modo consapevole che emette spontaneamente emozioni e idee le cui Vibrazioni sono coordinate con la Vibrazione globale della mente integrale.

**AMORE = CONSAPEVOLEZZA
CONSAPEVOLEZZA = TOTALITÀ DELLA MENTE
MENTE INTEGRATA = AMORE COMPLETO**

SULLA MORTE

“Sento dolore nel corpo. Ma non provo dolore per la morte. Io sono “Questo” che è eterno e che precede la manifestazione.”

SULLA MORTE

1. I modi di intendere la morte.....135
2. “Trascendere” la morte.....138

SULLA MORTE

Alla maggioranza delle persone il solo pensiero riguardo alla morte o l'idea della morte provoca disagio, paura o qualche altro trauma. Il più delle volte queste situazioni si risolvono:

- con il desiderio (l'intenzione) di non riflettere sulla morte (“non voglio pensarci”),
- con la spontanea repressione nell'inconscio dei pensieri sulla morte,
- indirizzando i pensieri verso qualcos'altro,
- accettando la morte come qualcosa di inevitabile, di destinato (“ognuno deve morire un giorno”), ecc.

1. MODI DI COMPRENDERE LA MORTE

La morte è soltanto una parola? Come farne esperienza? C'è qualcuno che ha il diritto di parlare della morte, poiché nessun vivo ha avuto questa esperienza?

Avere il corpo fisico significa – sono vivo, mentre non averlo significa – sono morto?

Ognuno (o tutto ciò) che nasce deve un giorno (e più è lontano questo giorno, meglio è) morire?

Queste idee e modi simili di intendere la morte si basano sul ragionamento che l'essenza dell'uomo è legata esclusivamente al corpo fisico.

Lav Tolstoj ci indica:

“Chi comprende falsamente la vita, comprenderà falsamente anche la morte.”¹

L'esperienza primaria del proprio esistere, prima di tutto tramite il “piacevole-spiacevole” *porta* all'attaccamento al corpo, ovvero all'identificare se stessi con il corpo fisico.

La constatazione riguardo al proprio esistere – “io sono”, “io esisto”... *porta* all'attaccamento a elementi parziali della mente e all'identificare se stessi con la mente, primariamente con la mente parziale.

L'attaccamento al corpo fisico e alla mente *porta* alla constatazione: “ho il corpo fisico, provo emozioni e penso – significa che sono vivo”. Questo concetto “sono vivo” ha il proprio contrario nel fatto che un giorno sarò
¹ Vedi: “Biseri mudrosti”, jasmina Puljo, GRO Prosveta, beograd, 1979, pag 243.

morto. Il principio dualistico della mente si crea così l'immagine che se qualcuno nasce deve anche morire.

Il concetto "io", "io sono" è intollerante verso l'esistenza impersonale e da ciò il problema della paura della morte.

Preoccuparsi della morte porta alla paura perchè la maggioranza della gente non sa cosa sia la morte, o perlomeno a cosa sia collegata. Così la vita, che si manifesta attraverso le situazioni della vita, è intesa come periodo dal momento del concepimento (o della nascita) sino al momento della morte. La lotta con la paura si trasforma in scontro con il tempo. L'attesa che ogni attimo che arriva passi a quello successivo, crea l'illusione del tempo per lenire la paura dell'illusoria morte.

In questo modo, si evita di pensare alla morte attraverso il riflettere sull'immaginario futuro. Attraverso il subconscio, la paura si suddivide in più parti e si "traveste" in molte altre paure e "paurine", rinunce, insoddisfazione, rabbia e molteplici altre emozioni e pensieri distruttivi.

La paura è una delle forme primarie di attaccamento ed è direttamente collegata ad altre forme di attaccamento come: l'attaccamento al materiale, alla soddisfazione dei sensi, all'esprimere le capacità, al passato e al futuro, ai rapporti con gli altri (rapporti tra partner)... ovvero, da una prospettiva globale, alla vita.

Qualsiasi paura, anche la paura della morte, deriva dall'attaccamento al corpo e alla mente. L'uomo ha paura della morte perché teme di perdere la propria identità. La paura della morte non è relativa tanto al fatto di non esserci più, ma di morire non realizzati.

Il concepimento, la nascita e la morte sono concetti legati al concetto di tempo, e il tempo è un elemento della mente. L'esperienza del tempo si forma contemporaneamente all'esperienza di se stessi come corpo fisico e mente, e del mondo come ambiente circostante. Questo è simile all'esperienza della fine del sonno. Il tempo si trova in noi, e non noi in esso. Il momento in cui conosciamo di essere ("io sono") segna l'inizio del tempo, mentre quando termina la conoscenza di essere si ha la fine del tempo.

Il tempo si mostra come processo, mentre la nascita e la morte sono parte di questo processo. Le situazioni di vita quotidiana si susseguono secondo lo spontaneo svolgersi del tempo e hanno il loro inizio e la loro fine.

Il tempo si trova dentro la mente, ovvero in essa si trovano il concepimento, la nascita e la morte come concetti basati sull'esistenza

dell'individuo. Dov'è il tempo nel sonno profondo? Non c'è, perché la mente silenziata non può registrarlo (per meglio dire – proiettarlo). Il tempo compare (naturalmente, nella mente) con la nascita.

Osho Rajneesh spiega:

*"L'uomo giunge a questo mondo attraverso la mente. Tramite la mente giunge in questo corpo. E qualsiasi cosa raggiunga, è sempre tramite la mente."*²

Nel momento del concepimento la Coscienza si manifesta come consapevolezza assieme all'Energia Vitale e alla materia che si sviluppa poi in corpo fisico. Più avanti, con lo sviluppo delle emozioni e dei pensieri, si forma il concetto di tempo, e successivamente i concetti di concepimento e di nascita, ma questo non avviene come esperienza diretta, ma soltanto perché qualcuno ce l'ha detto – e noi abbiamo accettato che è così.

Nel momento della morte il corpo si decompone, mentre l'Energia Vitale scompare (si deconstituisce). Assieme al corpo (materia) che era una condizione indispensabile per la manifestazione, scompare la mente, ovvero la Consapevolezza. Ricordiamo che il corpo non si forma prima della consapevolezza e della mente, bensì la consapevolezza e la materia (il futuro corpo) si formano e scompaiono contemporaneamente. Proprio questa **contemporaneità confonde la mente**, dato che ha imparato che tutto ha una sequenza (il concetto di tempo che scorre), e che per tutto esiste una relazione causa – effetto (concetto dualistico della mente), ovvero una spiegazione.

*"La mente tiene il prana nel corpo sino al momento della morte, e quando il corpo muore la mente con forza porta via il prana."*³

Per quanto riguarda la sensazione di esistere, la nascita sostanziale si ha con quello che a parole si esprime con l'affermazione "io sono" oppure "io esisto". Questa sensazione cioè questa conoscenza riguardo a se stessi (naturalmente, come manifestazione) scompare quando scompare anche il corpo. La Conoscenza Universale (o Conoscenza Assoluta, Coscienza Assoluta) "tenta" se stessa attraverso l'individuo, e dopo la morte questa conoscenza, che era nel tempo e nello spazio, detto figurativamente, si "immerge" nella Conoscenza Assoluta e naturalmente non ha attributi individuali.

2 Vedi: "Vrhovna Alhemija", prvi tom, Osho Rajneesh, IP Esoteria, Beograd, 1990, pag. 161.

3 Vedi: "Sabrana dela", Šri Ramane Maharišija, privatno izdanje, Vladimir Ribar, Ivan Antić, Beograd, 2001, pag. 12

La Conoscenza Assoluta si manifesta tramite la c.d. conoscenza relativa con l'aiuto della mente. Con la morte (la scomparsa dell'individuo), tutta questa Conoscenza relativa si "immerge" nella Conoscenza Assoluta. Siccome la conoscenza relativa concerne sempre l'individuo, in sostanza con la scomparsa dell'individuo, scompare anche la conoscenza di se stessi come conoscenza sull'individuo.

l'uomo muore quando si prosciuga l'Amore verso la propria esistenza, ovvero contemporaneamente alla scomparsa della Consapevolezza si spengono il corpo e la mente.

Dopo la morte non c'è alcun ricordo, perché non c'è l'individuo e non c'è chi ricordi. Le diverse storie di "dialoghi" con i morti sono soltanto proiezioni della mente nelle quali chi "parla" con i morti parla, in effetti, con se stesso. Perciò soltanto i vivi possono testimoniare riguardo ai morti.

Come mente e corpo fisico nasciamo soltanto una volta e moriamo soltanto una volta.

Eppure, quando qualcuno scompare, sparisce anche l'intero mondo. Considerato che siamo tutti Uno, cosa può scomparire? Scompaiono il corpo e la mente, scompare la Consapevolezza e rimane la Coscienza impersonale come manifestazione Divina primaria.

2. "TRASCENDERE" LA MORTE

La Coscienza si manifesta attraverso la Consapevolezza che si forma con il concepimento e scompare con la morte. Quando la Coscienza con l'aiuto della Consapevolezza "produce" spontaneamente il corpo e la mente, si forma un nuovo processo di consapevolezza. Così procede l'Essere come stato di Dio e delle manifestazioni.

Tutto questo gioco si svolge nella Consapevolezza fino a che il gioco finisce. Ma, questa non è la vostra fine, perché attraverso la consapevolezza totale comprendete che la vostra essenza è quella che precede la Consapevolezza e rimane dopo di essa.

Con il processo di crescita della Consapevolezza, conoscendo se stessi, si comprende che la differenza tra quello che era prima del concepimento e quello che sarà dopo la morte – non esiste.

Con la mente totale, ovvero con la consapevolezza totale, si crea la possibilità di plasmare la vita manifesta, in forma di situazioni di vita, come processo completamente spontaneo. Allora si comprende che *la vita non è un premio, e la morte non è una punizione, bensì un concetto riguardo allo spontaneo processo di manifestazione di Dio (Realtà, Assoluto).*

"Quando non si immette cibo, il corpo fisico cessa di funzionare e l'essere in lui scompare. Questo si chiama "morte", ma chi è morto?"⁴

Soltanto con la mente totale (consapevolezza totale) si può comprendere che l'esperienza di essere vivi è soltanto un inganno della mente parziale, basato sulla sensazione di se stessi come individuo, ovvero dell'identificarsi con le emozioni, i pensieri e il corpo fisico.

Con la consapevolezza totale si conosce che la mente come totalità compare e scompare. E con essa compaiono e scompaiono tutte le forme di espressione nello spazio e nel tempo, così che con la mente si forma:

- **la nascita**, come concetto che qualcuno è comparso, il quale non deriva da una nostra esperienza, ma ci è stato detto da qualcuno. Con la mente totale si può sperimentare e conoscere la propria nascita (ovvero il proprio concepimento) come un qualcosa che compare e scompare con la mente. In questo modo si conosce che l'individuo è soltanto una manifestazione, e soprattutto che esiste un qualcosa che noi siamo nella nostra essenza, che è l'origine della manifestazione. Ma proprio con la mente totale si comprende che l'individuo, in quanto tale, non può conoscere l'origine. Conoscere con la totalità della mente (con la consapevolezza totale) il completo riflesso di Dio (Realtà, Assoluto) è la libertà, primariamente da tutti gli attaccamenti.

- **la morte**, come concetto che esprime che prima di essa c'è stata la nascita, e nuovamente ciò ci è stato detto da qualcuno, senza la nostra esperienza diretta.

Con la consapevolezza di come ogni attimo la mente compare e scompare si conosce l'illusione riguardo alla nascita e alla morte.

La sensazione che qualcuno sia un individuo esprime l'esperienza di divisione da Dio (Realtà, Assoluto), come se esistesse qualcosa fuori da Dio (Realtà, Assoluto), negando la completezza Divina.

Il "trascendimento" della morte (anche se non c'è chi possa trascenderla, perché non c'è l'individuo) non è la liberazione dalle difficoltà o da altre tentazioni, bensì la liberazione dal concetto dualistico della mente, che come tale crea le forme in base a emozioni e pensieri.

Sino a che qualcuno pensa di essere il corpo e la mente - muore, e questo dimostra che c'è ancora l'identificazione di se stessi con il corpo e la mente. **Soltanto sul piano della forma esistono la nascita e la morte.**

⁴ Vedi: "The nectar of Immortality", Sri Nisargadatta Maharaj, Blue Dove Press, California, pag. 35.

Sul piano della mente totale non c'è dualità, la mente è trasformata, quieta e utilizzata consapevolmente, le emozioni sono eguali ai pensieri e viceversa. La dualità concettuale, formatasi in base alle esperienze di se stessi come individuo, è sostituita dalla consapevolezza senza concetti o per meglio dire dalla **concettualità consapevole**.

La concettualità consapevole esprime che ogni parola detta o scritta è un concetto, ma anche che la stessa concettualità consapevole è un concetto di per sé.

“Le cose non esistono di per sé, e ciò che non ha esistenza non può nemmeno cessare di esistere. Perché, l’annullamento presuppone che la stessa esistenza esista, e questo è politeismo. Se, dunque, conosci te stesso senza esistenza e senza annullamento, allora conosci Dio; altrimenti non conosci nemmeno Dio.

...

La tua esistenza è di per sé nulla, e nulla non può essere aggiunto a nulla sia che sia transitorio oppure permanente, esistente o non esistente.”⁵

Con la morte soltanto il corpo muore. La Coscienza no. Dio (Realtà, Assoluto), che è la nostra essenza, continua a esistere come prima della nostra nascita, e perciò Egli È. Soltanto il non nato è immortale.

⁵ Vedi: “Ko samog sebe poznaje...” Ibn ‘Arabi, Zlatni zmaj, Beograd, 2005, pag 16-17.

L'ESISTENZA SENZA TEMPO

Egli è, e per Lui non c'è né dopo né prima, né sopra né sotto, né vicino né lontano, né unificazione né divisione, né come, né dove, né quando, né tempo, né attimo, né vecchiaia, né esistenza, né luogo. Egli è, uguale a com'era. Egli è uno senza unità e unico senza unicità.”

L'ESISTENZA SENZA TEMPO

1. La ricerca.....145
2. La Consapevolezza totale.....146
3. L'Esistenza senza tempo.....148

L'ESISTENZA SENZA TEMPO

1. LA RICERCA

L'impulso di autorealizzazione come impulso cardinale (assieme all'impulso per la vita e per il mantenimento della specie) dell'uomo, si esprime in modo spontaneo attraverso la ricerca della Verità riguardo a se stessi.

La prima cosa che s'incontra è *l'identificazione di se stessi con il proprio corpo*, che deriva dall'esperienza primaria del proprio esistere attraverso i sensi.

La seconda cosa nella quale si imbatte il ricercatore è *l'identificazione con la mente* (con le emozioni e i pensieri). Le vibrazioni ricevute tramite i sensi si sincronizzano e sintetizzano e costituiscono così le emozioni e poi i pensieri.

La terza cosa alla quale giunge il ricercatore è *l'identificazione con la consapevolezza*, ovvero con il processo di individuazione della Coscienza. Seguendo il processo di formazione, mantenimento e scomparsa delle emozioni e dei pensieri dentro di sé e constatando che esiste l'ambiente circostante (le altre persone e la totalità dell'ambiente circostante), lui scopre la consapevolezza e si identifica con essa.

I concetti sul tempo e sullo spazio sono un'ulteriore complicazione, perché l'identificazione con il corpo e la mente, crea l'illusione che l'individuo esista nel tempo e nello spazio. A questo concetto se ne aggiungono altri, tra i quali c'è l'idea dell'individuo che il concepimento, la nascita e la morte esistono come processi che si svolgono nel tempo.

Tutti questi attaccamenti portano alla comparsa di altri, che nella maggioranza si manifestano come paure sulla vita, sulla morte e molte altre. Alcuni trovano conforto nella constatazione che esiste il destino e che bisogna accettarlo, senza però comprendere che si tratta soltanto di un manipolare le paure.

Qualcosa dall'interno però, prima di tutto l'impulso a realizzarsi e un determinato livello di consapevolezza¹, porta l'uomo a chiedersi se è soltanto il corpo fisico, la mente e i processi di consapevolezza. La sua vita si svolge secondo il dettato del tempo, oppure esiste qualcos'altro?

Lo spontaneo sviluppo della consapevolezza porta l'individuo a domandarsi: Sono il corpo fisico oppure anche qualcos'altro? Sono il corpo
¹ Spesso la combinazione dell'impulso di autorealizzazione e un determinato grado di consapevolezza è definita intuito. L'intuito va definito in modo più preciso come unità: della percezione, dell'esperienza acquisita, della conoscenza e della reazione spontanea.

"Ko samog sebe poznaje...", Ibn 'Arabi, Zlatni zmaj, Beograd, 2005, pag. 13

fisico e la mente, oppure anche qualcos'altro? Sono il corpo fisico, la mente, la consapevolezza, oppure anche qualcos'altro? Ovvero, chi sono io?

Attraverso queste domande la mente si volge lentamente "verso l'interno", verso l'origine.²

La ricerca continua e "giungono" le constatazioni: Io non sono soltanto il corpo fisico, sono forse anche qualcos'altro? Io non sono soltanto il corpo fisico e la mente, sono forse anche qualcos'altro? Io non sono soltanto il corpo fisico, la mente e la consapevolezza, sono forse anche qualcos'altro?

Un aspetto più sottile di ricerca si manifesta sotto forma di interrogazione più fine: Sono il corpo fisico, o non sono il corpo fisico? Oppure né la prima ipotesi né la seconda? Sono il corpo fisico e la mente, o non sono né il corpo fisico né la mente? Oppure né la prima ipotesi né la seconda? Sono il corpo fisico, la mente e la consapevolezza o non sono il corpo fisico, la mente e la consapevolezza? O niente di ciò?

Le diverse **modalità di interrogazione** elencate, come – **Chi sono io?** (ma possono essere anche molte altre), sono soltanto **forme inverse** delle constatazioni: io sono questo, o quello, createsi dall'esperienza primaria: **"io sono"**.

La natura del concetto dualistico della mente si esprime nello specchiarsi di "Io sono questo, o quello" e "Chi sono io?"

Quando questi due concetti si uniscono in uno: il volgere la mente verso l'interno (verso l'Origine) attraverso l'interrogarsi e il lasciarsi andare (entrata nello stato di flow) tramite la constatazione, allora è inevitabile che il processo di consapevolezza parziale si colleghi, completi e integri nella **consapevolezza totale** il cui scopo è scacciare la non-Conoscenza.

2. LA CONSAPEVOLEZZA TOTALE

La consapevolezza completa è identica all'Amore completo, ovvero alla mente completa. Come abbiamo detto in precedenza, questo stato non può essere descritto completamente, perché le parole sono soltanto simboli della mente parziale ed esprimono una determinata emozione (o più emozioni) o un determinato pensiero (o più pensieri).

La consapevolezza totale può essere descritta, all'incirca, nel modo seguente:

- conoscenza di quando le emozioni e i pensieri compaiono e scompaiono come processi singoli assieme alla totalità della mente (che non è descrivibile).

² Lo scopo di queste domande è scoprire perché e da dove si è formata l'esperienza di se stessi e del mondo.

- **conoscenza del vuoto**, vale a dire la conoscenza riguardo alla totalità della mente nella quale non si svolge nulla; la conoscenza dell'assenza di emozioni e di pensieri. Constatando questo mentalmente, pensando al vuoto, lo si turba,

- **conoscenza dell'Essere**, attraverso la conoscenza delle manifestazioni che dipendono dalla mente, che a sua volta è una manifestazione. Osservando, con la totalità della mente, la totalità della mente e del vuoto in questa totalità, e dei momenti in cui le singole emozioni e i singoli pensieri si formano e scompaiono nel vuoto, si acquisisce conoscenza sulle manifestazioni,

- **conoscenza di se stessi come individuo**, ovvero come manifestazione, cioè conoscenza del momento di costituzione della mente (totalità della mente e di parti della mente) e del suo deconstituersi, come anche dei momenti di formazione e di scomparsa dell'individuo,

- **conoscenza riguardo a Dio** dal quale derivano le manifestazioni, ma soltanto attraverso ciò che Lui non è, perché con la mente non si può definire ciò che Lui è,

- **conoscenza che il tempo e lo spazio** sono categorie mentali che compaiono e scompaiono con la mente,

- **conoscenza sul senso della spiegazione della formazione del mondo**, come via per scoprire Dio, ossia che attraverso la conoscenza del mondo come illusione si scopre il Divino, ecc.

La consapevolezza può osservare e conoscere soltanto ciò che cambia, ciò che è un processo. L'autoconoscenza è la conoscenza più preziosa.

La consapevolezza totale è eguale alla mente trasformata (trascesa) che sottintende:

- **la quiete della mente**, che nei momenti in cui è attiva (come totalità e come sue parti), "sa" di essere lei stessa, prima di tutto, un'illusione, ma che è un'illusione anche tutto ciò che si manifesta spontaneamente,

- **l'uso consapevole della mente**, quando le emozioni e i pensieri, che si svolgono spontaneamente, sono coordinati con la Vibrazione globale della mente totale.

La mente quieta e utilizzata consapevolmente implica che le emozioni sono eguali ai pensieri e viceversa.

Attraverso la mente trasformata si raggiunge **il perdurare (costante) dello stato dell'Essere** che è il nostro stato naturale. La funzione del trascendere la mente è proprio "raggiungere" (nel senso di eliminazione degli impedimenti) lo stato dell'Essere come processo costante, nel senso

di assenza permanente di impedimenti.

L'Essere sottintende:

- *la libertà da tutti gli attaccamenti*, e cosa più importante, dall'attaccamento a se stessi come individui,

- *la libertà da tutti i concetti*, quando la consapevolezza concettualizzata è sostituita dalla concettualità consapevole.

Gli attaccamenti e i concetti soltanto confondono e non bisogna mai rinunciare alla propria vera natura che si conosce nell'Essere.

L'Essere, ovvero la conoscenza di Essere non è un premio per un determinato comportamento, per le preghiere, per le meditazioni... esso è ora e qua – semplicemente esiste. Tutti siamo in questo stato, ma molti non lo hanno riconosciuto.

3. L'ESISTENZA SENZA TEMPO

Come risultato dell'Essere nell'Esistenza Senza Tempo, si completa la conoscenza che a parole, può essere in una certa misura espressa così:

- L'Esistenza Senza Tempo è sinonimo di Dio, Assoluto, Realtà, Essenza, Sé.

- In questo stato originario *non c'è esperienza* perché non c'è l'individuo, non c'è chi possa sperimentare questo stato.

- *Non si può dubitare dell'Esistenza Senza Tempo*, perché colui che dubita è l'individuo, il che sottintende l'esistenza di qualcuno diviso da Dio, mentre Lui è completo, unico.

- Conoscere l'Esistenza Senza Tempo significa conoscere Dio come l'unico dal quale tutto ciò che esiste riceve la propria esistenza.

- L'Esistenza Senza Tempo è fuori dalla mente, anche dalla mente totale, ma è con tale mente che essa si scopre nel modo più completo, *come un riflesso nello specchio*.

- Dio (Realtà, Assoluto) non è né il soggetto, né l'oggetto, né il principio, LUI È.

- Nell'Esistenza Senza Tempo tutto è ora e qua e tutto è uno.

- L'Esistenza Senza Tempo è un concetto riguardo alla qualità Divina.

- L'Esistenza Senza Tempo non è il tempo infinito, bensì il presente senza tempo.

- L'Esistenza Senza Tempo ha la sua qualità, la consapevolezza priva del tempo, e non la consapevolezza riguardo al tempo.

- Nell'Esistenza Senza Tempo si “muore” come individuo, e si esiste in

Dio, senza attributi individuali.

- Nell'Esistenza Senza Tempo non c'è esperienza, ma si può dire che “io=Io e Io=io”; stato senza pensieri e senza emozioni; esiste soltanto l'Amore.

- Nell'Esistenza Senza Tempo non c'è particolarità, né universalità, è uno stato diverso da ambedue, si tratta del nostro stato Verace.

- Nell'Esistenza Senza Tempo non c'è l'affermazione che io sono questo o quello, è lo stato senza connotazioni (individualità), questo è il nostro stato naturale.

- L'Esistenza Senza tempo accade in modo spontaneo, ovvero con la meditazione non si può giungere a esso, ma la meditazione aiuta.

- La consapevolezza riguardo all'Esistenza Senza Tempo porta alla libertà dai desideri e dalle paure.

- La consapevolezza che l'Esistenza Senza Tempo è lo stato permanente, ovvero è lo stato naturale, porta alla libertà da tutti gli attaccamenti.

- La consapevolezza riguardo all'Esistenza Senza Tempo porta alla conoscenza che non c'è liberazione perché non c'è prigionia.

- La consapevolezza riguardo all'Esistenza Senza Tempo porta a comprendere che come individuo non potete trovare nulla (prima di tutto, la vostra Origine), perché non avete perso niente.

- La consapevolezza riguardo all'Esistenza Senza Tempo porta a conoscere che lo stato vero era, è e sarà prima della formazione del corpo fisico, della mente e della consapevolezza e sarà dopo la scomparsa del corpo fisico, della mente e della consapevolezza.

- L'individuo acquisisce la quiete permanente rimuovendo la non-Conoscenza attraverso la totale Consapevolezza che come individuo possiamo conoscere soltanto l'illusione (l' “illusione” conosce l' “illusione”).

- L'autorealizzazione termina con la conoscenza che essa è Conoscenza priva di connotati individuali.

“... chi conosce se stesso, vede tutta la propria esistenza come Sua esistenza e non vede alcun cambiamento nel proprio essere o nelle sue proprietà e nota che lui non era l'esistenza del suo essere, ma che soltanto non aveva conoscenza della conoscenza di se stesso. Perché se “conosci te stesso” il tuo egoismo è rimosso e tu conosci che non sei niente meno che Dio.”³

³ Vedi: “Ko samog sebe poznaje...”, Ibn 'Arabi, Zlatni zmaj, Beograd, 2005, pag. 25-26.

CONCLUSIONE

Tutti gli uomini sono ricercatori di Dio perché hanno l'impulso di autorealizzazione e la capacità di credere, ovvero, l'uomo è dotato della possibilità di essere completamente consapevole della sua manifestazione.

Ricercando Dio attraverso la meditazione, che è innata, scopriamo la Verità su di noi stessi - la propria identità.

Combinando l'interrogazione “*chi sono io?*” e la constatazione “io sono...”, la ***via della consapevolezza*** inizia con il perdono e la compassione, poi continua con l'interruzione del pensare, con il silenzio, l'esperienza del vuoto e con il lasciarsi andare, quando si raggiunge lo stato di *flow* – uno stato di identificazione della mente con il processo di meditazione. Accettando che esiste qualcosa di inconcepibile per la mente, la via della consapevolezza continua con l'abbandonarsi, e si conclude con la ***trasformazione della mente***.

Liberandosi dall'attaccamento al “falso io”, attraverso la consapevolezza conosciamo se stessi come “**QUESTO**” che non può essere definito, perché non nasce e non muore. Allora la consapevolezza totale o l'amore si manifesta spontaneamente come ***mente quieta e utilizzata in modo consapevole***.

INDICE DEI CONCETTI

INDICE DEI CONCETTI

Amigdale

- due ghiandole reciprocamente collegate che per forma e dimensione assomigliano a delle mandorle (*greco – amygdalon – mandorla*). Si trovano all'incirca nella zona delle tempie, appoggiate alla base del cervello; hanno un ruolo di eccezionale importanza nei processi emotivi.

Amore

- manifestazione che deriva dallo stato infinito di beatitudine del Creatore. È una particolare forma di Coscienza. Per l'uomo è la Vibrazione universale che porta allo stato di beatitudine.

Anima

- formazione vibratorio energetica che si costituisce nel momento della formazione dell'embrione. Rappresenta una manifestazione della Coscienza, la cui funzione primaria è la trasformazione delle Vibrazioni ricevute tramite i sensi (includendo l'aspetto della mente come senso). L'Anima è una necessità, perché attraverso lei si autoriconosce la singola Coscienza.

Aura

manifestazione energetico-vibratoria della Coscienza, che inizia a costituirsi ventotto giorni dopo il concepimento. La crescita, lo sviluppo e la maturazione dell'aura sono una conseguenza diretta dello sviluppo complessivo dell'uomo come essere.

- *l'aura nel senso stretto del termine* - sot-

tintende: il Cerchio, il Centro (nel quale ci sono i Centri per le energie Grigia e Bianca, e le energie Grigia e Bianca), la colonna Energetica e il corpo Energetico.

- *l'aura nel senso ampio del termine* – sottintende la totalità delle Vibrazioni della Coscienza del singolo che esistono nella Coscienza Infinita; questo non si può definire in termini di tempo e di spazio.

Bioenergia (Energia Vitale)

- condizione per l'esistenza degli esseri umani e uno degli elementi basilari della loro struttura energetica; nella nostra terminologia - Energia Vitale. Si costituisce nell'aura e nel corpo fisico. Il suo costituirsi è provocato dalla Coscienza del singolo.

Blocchi energetici negativi

- si formano come reazione temporanea dell'uomo a una situazione che percepisce come spiacevole oppure pericolosa per la salute psicofisica. La Coscienza caratterizza la situazione come spiacevole, mentre l'inConscio reagisce iniziando la creazione di un blocco energetico, con lo scopo di "proteggersi" dalla situazione, ovvero dall'influsso di qualcuno.

Bozzolo

- struttura energetica che inizia a costituirsi quando l'aura raggiunge circa sette colori nel Cerchio. È di colore grigio, il suo spessore varia da alcuni centimetri a 25 cm. È una conseguenza dello sviluppo della Co-

scienza e dell'aura. Il Bozzolo rappresenta il "modello" con l'aiuto del quale l'aura si condensa e assume gradualmente la forma di ellissoide verticale.

Campi energetici negativi

- strutture energetiche che si formano come conseguenza:
 - della trasmissione dei debiti (karmici) nel momento del concepimento, quando le strutture energetiche negative si trasmettono ("legano") ai discendenti (tali strutture possono trasmettersi anche attraverso varie generazioni);
 - di stress estremamente forti e lunghi (quando le cicatrici emotive si raggruppano in insiemi);
 - di singole SMEN oppure gruppi di SMEN collegate;
 - di maledizioni ereditate o acquisite;
 - di collegamenti a fonti di radiazioni astratte negative;
 - di collegamenti con Campi Energetici Negativi di altre persone ecc.

Canale centrale dei chakra

- struttura energetica che collega i sette chakra principali in un sistema unico.

Canale del terzo occhio

- struttura energetica che si costituisce dietro il terzo occhio, sotto forma di suo prolungamento; inizia sull'osso frontale, e termina su quello occipitale.

Canali energetici delle mani

- canali particolari che partono dalla nuca, attraverso il collo, dove si dividono a destra

e a sinistra sulle spalle e scendono attraverso le mani sino ai palmi.

Canali nadi

- (sanskrito – flusso, corrente). L'uomo ne ha circa 72.000. Partono dal Canale centrale dei chakra e vanno verso la periferia del corpo. Facilitano la decostituzione dell'Energia Lavorativa.

Centri per le Energie Vitali Bianca e Grigia

- si trovano nell'aura e rappresentano il luogo primario di queste Energie.

Centro Bindu

- zona del cervello dove la Coscienza costituisce quelle Vibrazioni che si trasmettono a ogni cellula, attraverso il sistema parasimpatico e simpatico, legandosi al DNA.

Centro dei Corpi Illuminati

- forma di Coscienza creata dalle Coscienze Mature tramite i loro Corpi Illuminati. Il centro va osservato sempre in diretta relazione con le Coscienze Maturate, perché i Corpi Illuminati di cui si compone sono manifestazioni di queste Coscienze. Dunque, anche se non sono "in lui", al Centro "appartengono" anche le Coscienze Maturate, proprio come anche ai cosiddetti Luoghi di Potere, ovvero alle Coscienze Mature che si esprimono là, "appartengono" i Corpi Illuminati del Centro.

Centri (Luoghi) di Potere

- si formano come conseguenza dell'azione delle preghiere (orientamento delle

emozioni e dei pensieri verso Dio), con le quali si costituiscono gradualmente strutture energetiche estremamente positive.

Le vibrazioni delle Coscienze Maturate di rari individui, dopo la loro morte fisica, sono attratte da queste strutture energetiche e così accrescono ulteriormente la loro potenza e importanza.

"Cerchio" dell'aura

- rappresenta il centro di comando-funzionale dell'aura.

"Cervelletti"

- specifiche strutture mentali-energetiche che contengono il codice energetico di diverse conoscenze. La loro origine è la Coscienza, mentre con il loro movimento costituiscono il Cerchio dell'aura.

Cervello

- organo di senso della mente; strumento in funzione della Coscienza, il compito basilare del quale è raccogliere informazioni in forma di Vibrazioni e tradurle in informazioni praticamente utilizzabili, con l'aiuto dei petali dell'intelligenza.

Chakra

- (sanskrito – vortice, ruota) centri energetici sensitivi con l'aiuto dei quali si costituisce e decostituisce l'Energia nell'uomo. Secondo la maggioranza degli insegnamenti, ci sono sette chakra di base (sistemici).

Chakra della pelle

- parte del sistema dei chakra dell'uomo. Sono circa 240.000. La loro funzione pri-

maria è facilitare il processo di costituzione e decostituzione dell'Energia Vitale nella pelle.

Cicatrici emotive

- si formano come conseguenza della reazione emotiva a una situazione di stress. Si possono trovare ovunque nell' "ambito" della Coscienza e delle sue manifestazioni, ma il più delle volte si trovano nel Cerchio dell'aura.

Codice genetico

- matrice (modello generale) che definisce la provocazione e la coordinazione delle Vibrazioni della Coscienza del singolo. È lo stesso che Codice genetico della Coscienza, Codice genetico della Coscienza individuale, oppure Coscienza.

Colonna Energetica dell'aura

- si trova nel centro dell'aura e si forma con l'azione dei Centri per le Energie Vitali Bianca e Grigia. La sua funzione è permettere la costituzione della Colonna Vitale nel corpo fisico.

Colonna vitale nel corpo fisico

- colonna all'interno del corpo fisico che costituisce la colonna energetica dell'aura. Nella Colonna Vitale, il rapporto tra l'Energia Grigia e la Bianca è di 90,1:9,9.

Corona (Energia Lavorativa)

- ogni cellula, organo, ovvero il corpo fisico come insieme, agendo (consumando Energia Vitale), come conseguenza del proprio lavoro produce Energia Lavorati-

va, che si libera in forma di “emanazione”. Molti tra coloro che hanno visto questo fenomeno attorno al corpo fisico, pensavano si trattasse dell’aura.

Corpo Illuminato maturo

- manifestazione della Coscienza individuale matura. Come struttura maturata è inscindibile dalla Coscienza Matura; è uno con lei.

Corpo energetico

- si forma nel momento del primo inspiro al momento della nascita (“lampo cerebrale”). È bianco grigio e ha le sembianze di un corpo umano, senza accentuate caratteristiche personali. Si trova sempre da 5 a 15 cm dietro il corpo fisico. Il corpo energetico aiuta la regolazione del funzionamento dei singoli organi e del corpo come insieme, mantenendo il livello di Energia Vitale.

Corpo mentale

- Vibrazioni dell’Energia che si costituisce come conseguenza dell’attività mentale.

Corpo Illuminato

- manifestazione vibratorio-energetica della Coscienza individuale. Esprime la manifestazione del Principio universale dell’Amore, il quale inizia la sua costituzione, rendendo possibile la precedente coordinazione delle Vibrazioni dell’embrione.

Coscienza

- matrice (modello generale) che definisce

la provocazione e la coordinazione delle Vibrazioni della Coscienza del singolo; è lo stesso che Codice genetico della Coscienza, oppure Codice genetico della Coscienza individuale.

Coscienza Collettiva dell’umanità

- formata (ma non esclusivamente) dalle Coscienze individuali maturate che si manifestano come Coscienze Maturate e Corpi illuminati Maturati (non si tratta di due fenomeni separati, ma di due aspetti di un unico fenomeno).

Coscienza (ed Energia) Cristica

- forma particolare di Coscienza la cui origine è la Beatitudine Infinita del Creatore. In sostanza esprime il principio universale dell’Amore.

Coscienza Divina

- una delle manifestazioni della Realtà, composta dalle Forme Superiori di Coscienza (Conoscenza, Amore e Potere).

Coscienza individuale

- processo Divino nell’uomo. Si costituisce contemporaneamente con il concepimento dell’embrione, come particolare processo e particolare entità attraverso il quale si (auto)riconoscono a vicenda sia la Coscienza generale (universale) sia la singola Coscienza (individuale); modo basilare (modello, oppure matrice) di reciproco coordinarsi delle Vibrazioni del singolo e del loro coordinarsi con la Coscienza Infinita.

Coscienza (individuale) Matura

- Coscienza che ha terminato il processo di individuazione (autorealizzazione, autoconsapevolizzazione, autoriconoscimento...), raggiungendo l’individualità infinita, nella quale discerne Dio come unica realtà da tutto il resto come illusione. La Coscienza dell’uomo può maturare durante la vita, oppure, molto più raramente, nei processi dopo la morte. Nel senso stretto, la Coscienza dell’uomo vivo sarà matura soltanto dopo la sua morte, ovvero dopo la separazione dalla mente e dal corpo. A differenza delle Coscienze non maturate, la Coscienza Matura non si degrada nei processi postmortem...

Creatore

- uno degli aspetti dell’osservare la manifestazione di Dio (Realtà).

Conoscenza

- manifestazione del Creatore; forma particolare di Coscienza – Essere, che ha Coscienza del Creatore e di Se Stesso.

Cuore energetico

- struttura energetica che si costituisce ogni volta che c’è squilibrio nel corpo. Si forma all’altezza del quarto chakra, a 30-40 cm dal corpo, con lo scopo di inviare informazioni sullo “squilibrio” verso il Cerchio dell’aura.

Dimensioni

- manifestazioni diverse della Creazione Infinita, della Coscienza Infinita e dell’Esistenza Infinita, che contengono differenti

rapporti: Coscienza – Vibrazioni – Energie – materia.

Ego (aspetto energetico)

- le frequenze di pensieri ed emozioni che si riferiscono alla valutazione dell’uomo su come e quanto egli sente di aver realizzato le proprie mete, i propri punti di vista e le proprie intenzioni.

Emozioni

- reazioni Vibratorie della Coscienza alle Vibrazioni ricevute e trasformate dall’Anima.

Energia

- rappresenta le vibrazioni condensate.

Energia Bindu

- (sanscrito – seme) Vibrazioni condensate che si costituiscono in ogni cellula, ma più facilmente nella regione del cervello, dall’ipotalamo verso l’apice della nuca.

Energia della Creazione

- forma di espressione dell’Energia Divina; rappresenta una forma di comunicazione (con il suo aiuto il singolo può comunicare più facilmente) con le Strutture Energetiche Superiori e con le Forme Superiori di Coscienza.

Energia della Luce

- conseguenza delle Vibrazioni della Coscienza individuale durante il suo intensivo compenetrarsi con le vibrazioni dell’Anima, il che influisce direttamente sul funzionamento del corpo fisico ed è vissuto come emanazione di luce.

Energie Cosmiche

- strutture energetiche delle Strutture Energetiche Superiori.

Energia Divina

- manifestazione delle Forme Superiori di Coscienza; è composta dall'Energia del Campo Unitario, dall'Energia Cristica e dall'Energia dello Spirito Santo.

Energia Informativa

- *nel senso ampio*, ogni Energia è anche un'energia informativa,
- *nel senso stretto*, si tratta dell'Energia-Vibrazione, da una parte creata dalla Coscienza e dall'altra trasformata dalla stessa in Conoscenza (accessibile come sapere razionale).

Energie Vitali Bianca e Grigia

- l'Energia Vitale dell'uomo è composta dall'Energia Bianca e dall'Energia Grigia, che sono nel corpo e nell'aura. Nell'aura e nella Colonna energetica il rapporto dell'Energia Grigia rispetto alla Bianca è di 69,3:30,7, mentre nella colonna Vitale e nel corpo fisico è 90,1: 9,9 in favore della Grigia. L'Energia Vitale Grigia è primariamente una conseguenza dell'amministrazione dei processi fisici da parte della Coscienza, mentre l'Energia Vitale Bianca è principalmente conseguenza dell'amministrazione dei processi mentali da parte della Coscienza.

Esclusione energetica

- diminuzione, oppure totale impedimento, della possibilità di comunicare con le

Strutture Energetiche Superiori, come conseguenza di determinate azioni negative o di stati negativi della mente.

Essere

- Dio (Realtà, Assoluto) e le Sue manifestazioni.

“Falso io”

- *nel senso stretto*: lo stato di identificazione, prima di tutto con la mente e con il corpo fisico, ma anche con il Corpo illuminato, l'Anima e l'aura.

- *nel senso ampio*: lo stato di riconoscimento della Verità sull'essenza dell'uomo, cioè che il nostro vero essere è di natura divina.

Fatture

- programmi mentali-energetici il cui scopo è influire negativamente sulla struttura energetica di qualcuno.

Flow

- (*ing. – flusso*) stato senza ego, che si forma indirizzandosi completamente sull'attività che si sta svolgendo in quel momento (creazione artistica, ricerca scientifica, lasciarsi andare al gioco...). Le caratteristiche principali dello stato di flow sono lo stato di dimenticanza, gioia spontanea, estasi...

Forme Superiori di Coscienza

-manifestazioni basilari del Creatore: **Conoscenza, Amore e Potere.**

Funzione sensitiva delle mani

-capacità di registrare diversi fenomeni energetici attraverso le mani.

Illuminazione

- processo di individuazione della Coscienza che termina con la maturazione della Coscienza. Ha due aspetti: il lasciarsi andare e il riconoscere.

Incarnazione

- sottintende l'intero processo di concepimento di un “nuovo” essere umano, nel quale si realizza l'influsso della Coscienza Collettiva sul Codice genetico e sulla trasmissione delle caratteristiche genetiche, ma caratterizza anche il resto della vita, che è sotto l'influsso menzionato.

Individualità infinita

- Unità; non può essere descritta a parole, si può soltanto esserla.

Individuazione

- processo di maturazione della (singola) Coscienza. Questo significa il processo della graduale armonizzazione all'interno della Coscienza e la sua coordinazione con la Coscienza Infinita, il Processo Infinito di Creazione e l'Esistere Infinito.

Intelligenza

- processo nel quale si esprime la capacità della Coscienza di utilizzare le informazioni per amministrare la mente.

Intelligenza emozionale

- capacità di realizzare la propria personalità; capacità di provare compassione, creare buoni rapporti, valutare realmente ecc. Nella scienza non c'è una definizione condivisa di questo concetto.

Intuizione

- modalità extrasensoriale di ricevere informazioni-conoscenze.

Karma

- (*sanscrito - flusso della matrice*) modello generale (matrice) che determina particolari modelli di provocazione e coordinazione delle Vibrazioni della Coscienza del singolo, i quali sono lo stesso che Codice Genetico della Coscienza, Codice Genetico della Coscienza individuale, oppure semplicemente – Coscienza.

Kundalini

-(*sanscrito – giro, buco, concavità*). La Kundalini è la manifestazione di quella parte della Coscienza, che è geneticamente programmata per il mantenimento della specie e che si esprime come Energia sessuale.

Lasciarsi andare

-uno degli approcci sulla via dell'illuminazione che si basa sull'orientamento delle emozioni e dei pensieri verso il Creatore.

“Maledizione”

- forma particolare di “fattura”, che implica la costituzione consapevole o inconsapevole di strutture energetiche negative e di programmi energetici negativi, legati alla famiglia o ad alcuni suoi membri.

Mente

- senso della Coscienza;
- strumento con l'aiuto del quale la Coscienza amministra le Energie. Si tratta di emozioni e pensieri.

Mente “conscia”

- quelle emozioni e quei pensieri che possiamo descrivere in modo relativamente facile, dei quali abbiamo “cognizione”.

Mente operativa

- emozioni e pensieri trasformati che permettono di entrare nel cosiddetto stato di *flow*.

Meditare combinato

- nome per la meditazione quando si usa sia la tecnica di abbassamento delle onde cerebrali sia la tecnica di attenzione indirizzata.

Meditare profondo

- è la tecnica di meditazione con le onde cerebrali abbassate.

Meditazione

- processo di consapevole provocazione e indirizzamento dei flussi materiali, energetici e vibrazionali del singolo.

Mente pensante

-emozioni e idee con le quali creiamo concetti, classifichiamo e paragoniamo impressioni, esperienze e conoscenze, con le quali dubitiamo, poniamo domande, immaginiamo, giudichiamo, oppure proviamo/esprimiamo tristezza, gioia, rabbia, sofferenza, preoccupazione, curiosità...

Mente “inconscia”

- emozioni e pensieri che non si possono descrivere, dei quali non abbiamo “cognizione”, tranne che di quelli che si stanno trasformando in contenuti della mente conscia.

Passività attiva

azione attiva con le onde cerebrali abbassate durante il “soggiorno” o nello stato di attenzione indirizzata; essere rilassati, con la mente calma e con la Coscienza costantemente attiva.

Pensiero

reazione della Coscienza all’emozione.

Personalità

- l’insieme di modalità con le quali si coordinano le Vibrazioni nel processo di individuazione della Coscienza.

Petali di intelligenza

- struttura energetica nel cervello. Il loro ruolo è tradurre le informazioni ricevute in forma di Vibrazioni, in Sapere consapevole, realmente riconosciuto, ovvero in informazione che possiamo esprimere con il pensiero. Il numero massimo di petali nell’uomo è di 21, mentre quello medio è di 10,6.

“Possessione”

- fenomeno quando un gruppo di Vibrazioni altrui, veramente forti e reciprocamente collegate, si costituisce e mischia con le Vibrazioni della Coscienza del singolo, in modo da prevalere.

Potenziale bioenergetico

- capacità di ogni singolo di provocare la costituzione accentuata dell’Energia Vitale Grigia in se stesso o in altri. Il potenziale bioenergetico “realizzato” oppure “attivato”, significa la capacità di orientare

volontariamente l’Energia Vitale Grigia, ovvero la sua attivazione.

Il potenziale bioenergetico si può registrare, ma è molto difficile da misurare, perché dopo un certo periodo di esercizio o di trattamento, si costituiscono due o più tipi di Energie, che non possono essere misurate separatamente.

Potere

- manifestazione del Creatore; particolare forma di Coscienza che esprime il processo di Creazione.

Proiezione astrale

processo di costituzione del corpo, della sagoma o della forma astrale, che può essere utilizzata consapevolmente.

Punti di trasformazione

- momenti nel corso della vita quando il superego e l’ego sono equilibrati e quando avviene un avanzamento nello sviluppo della Coscienza.

Purificazione energetica

- eliminazione di strutture energetiche negative dal corpo, dall’Anima e dall’aura.

Radiazioni astratte

- derivano dall’uomo. Con le loro emozioni e idee positive e negative gli uomini provocano, consciamente o inconsciamente, Vibrazioni che si espandono attorno all’uomo, si legano all’ambiente, agli oggetti ecc; possono essere positive o negative.

Radiazioni geopatologiche

- radiazioni negative che sono emesse dalla

terra. Agiscono sul corpo fisico, disturbano le Vibrazioni ottimali dei singoli organi.

Realtà

- parola che utilizziamo invece della parola Dio, il che significa che Dio=Realtà; qualcosa di imperituro, indefinibile, inconcepibile...

Reincarnazione

- processo nel quale la Coscienza Infinita si autoriconosce attraverso i processi di individuazione della Coscienza. I “ricordi delle vite precedenti” rappresentano, in sostanza, il riconoscimento di opere dei morti, ma anche di uomini vivi, attraverso la Coscienza Collettiva dell’umanità.

Riconoscimento

- uno degli aspetti dell’agire sulla via dell’illuminazione, basato sull’acquisizione del sapere.

Segno Divino

- manifestazione del processo di individuazione della Coscienza; struttura vibratoria – energetica la cui funzione è sincronizzare lo sviluppo e la maturazione dell’aura, del Corpo Illuminato e dell’Anima.

SMEN collettiva

- si forma quando un certo numero di membri di un “collettivo” ha Strutture Mentali Energetiche Negative della stessa frequenza (formatesi sulla base di stessi contenuti mentali), la cui azione dapprima si sincronizza e poi dà vita alla SMEN collettiva.

Stato di attenzione indirizzata

- quello che si ottiene arrestando il flusso dei pensieri con l'aiuto della richiesta.

Strutture Energetiche Mature

- una volta create (da parte degli uomini), esistono ed emettono Energia. Hanno caratteristiche dell'individualità. Nel senso ampio, il fenomeno riguarda anche la Coscienza individuale Matura, che ha terminato il processo di individuazione, e sperimenta Consapevolmente lo stato di Vuoto Infinito.

Strutture energetiche negative sferiche

- strutture energetiche di frequenza negativa che ricordano delle nuvolette. Si trovano nell'aura. Rappresentano la reazione inConscia alla situazione che definiamo come indesiderata. Sono relativamente durevoli, possono esistere per alcuni mesi per poi degradarsi gradualmente.

Strutture Energetiche Superiori

- manifestazioni delle Forme Superiori di Coscienza. Le più importanti per l'uomo sono: l'Energia del Campo unitario, l'Energia Cristica e l'Energia dello Spirito Santo.

Strutture Mentali Energetiche Negative

- rappresentano le strutture energetiche che l'uomo produce con le sue emozioni negative e i suoi pensieri negativi, così che l'emozione o il pensiero emesso attira altre emozioni e pensieri simili, creando insieme energetici.

SubConscio

- parte non riconosciuta della Coscienza, perché ha vibrazioni diverse dalla parte conscia. La differenza delle Vibrazioni attraverso le quali si esprimono la Coscienza e l'inConscio determina la loro divisione.

- *aspetto stretto*: sottintende la parte di mente non consapevolizzata; emozioni e pensieri le cui Vibrazioni non sono trasformate nel cosiddetto sapere Conscio attraverso i petali dell'intelligenza, e non si possono descrivere, trasmettere ad altri, non si è coscienti di loro. Da questo deriva che l'inConscio è eguale alla mente inconscia.

- *Aspetto ampio*: sottintende la Conoscenza ricevuta tramite le Vibrazioni, che l'uomo non ha "consapevolizzato". Si tratta di Vibrazioni che non sono coordinate con la Coscienza. Queste conoscenze non si possono riconoscere con la mente e nemmeno esprimere con emozioni e pensieri, ma si possono trasmettere ad altri tramite le Vibrazioni, senza la partecipazione dei petali di intelligenza.

Superego (aspetto energetico)

- frequenze di quei pensieri e di quelle emozioni che riguardano il rapporto con i più vicini, l'ambiente, la città, la nazione, il Globo terrestre..., oppure si riferiscono alla filosofia, alla religione ecc., ovvero a mete superiori.

Sviluppo spirale

-unità dell'aspetto energetico e spirituale del processo di individuazione della Coscienza.

Unità

-quando il "singolo TUTTO" si trova nel TUTTO e quando il TUTTO si trova nel "singolo TUTTO". L'Unità è l'individualità infinita nell'Esistenza Infinita, nella Creazione Infinita e nel Creare Infinito. L'Unità non si può né vedere né descrivere, essa è.

Uomo

- unità di Coscienza, Vibrazioni, Energie e materia.

Vibrazioni negative del Conscio

- Vibrazioni che la Coscienza Individuale produce fino a che si esprime attraverso il corpo fisico, che non sono compatibili con il processo di individuazione della Coscienza.

"Visione paranormale"

- "esclusione" degli occhi e massima "inclusione" del centro per la vista nel processo di ricezione di informazioni diverse da quelle ottiche; si forma trasformando le frequenze di informazioni-sapere in immagini.

Vista mentale

- capacità della Coscienza di utilizzare la mente (prima di tutto quella pensante e quella operativa), per ricevere tramite lei informazioni su un organo nel corpo fisico, oppure sulle strutture energetiche, in forma di immagine-riconoscimento.

Talismano

- oggetto sul quale è stata mentalmente (con la meditazione) realizzata la costituzione programmata delle energie.

"Terzo occhio"

- Energia creata dalla Coscienza con l'aiuto del cervello. Le sue funzioni basilari sono: sincronizzazione dell'attività dei chakra, "occhio dell'intuito", organo di visione paranormale ecc. Il terzo occhio non è il sesto chakra, ma si costituisce in esso.

Tracce energetiche

-strutture energetiche sferiche, che si formano con l'azione negativa non intenzionale di altre persone. Sono una conseguenza dello stare nelle dirette vicinanze di persone che emettono emozioni negative e pensieri negativi, provano dolore ecc. Disturbano il flusso delle Energie nell'aura.

TUTTO

- manifestazione totale del Creatore, che nel modo più vicino si esprime come Esistere Divino, Creare Divino e Coscienza Divina.

CONTENUTO:

| | |
|---------------------------------|-----|
| INTRODUZIONE..... | 9 |
| I RICERCATORI DI DIO..... | 11 |
| LA MEDITAZIONE..... | 21 |
| IL RUOLO DEL MAESTRO..... | 43 |
| COSCIENZA E CONSAPEVOLEZZA..... | 61 |
| LA MENTE E LA VITA..... | 83 |
| L'ATTIMO PRESENTE..... | 103 |
| L'AMORE..... | 121 |
| SULLA MORTE..... | 135 |
| L'ESISTENZA SENZA TEMPO..... | 145 |
| CONCLUSIONE..... | 153 |
| INDICE DEI CONCETTI..... | 155 |

*“Soltanto capite cosa siete
e vivete la quotidianità nel
miglior modo possibile.”*

*“Consciousness and Absolute”, The final talks of Sri Nisargadatta Maharaj,
Jean Dunn, The Acorn Press, North Carolina, USA 2004, pag. 81.*

