

LE DOMANDE ILLUMINANTI

Articolo di Andrea Pangos
Copyright © 2007

Articolo scritto nel 2007
Aggiornato nel 2010

L'articolo si trova alla fine della
presentazione dei corsi del metodo
Realizzazione Integrale:
trasformare la vita da città in percorso Illuminante

www.andreapangos.it

andreapangos@gmail.com

REALIZZAZIONE INTEGRALE

Copyright © 2008
programma dei corsi di Andrea Pangos

I corsi si tengono a Milano, Padova e tramite Skype
Per maggiori informazioni andreapangos@gmail.com

- 1) Realizzazione Integrale – metodo completo per la Realizzazione Integrale (Spirituale – materiale)
- 2) Arte e Talenti - metodo completo per aumentare la creatività
- 3) Autoguarigione – corso di autoguarigione
- 4) Amore e sessualità consapevole - metodo per la realizzazione emotiva e sessuale
- 5) Lavoro e finanze migliorare la situazione finanziaria e realizzarsi professionalmente
- 6) Trasformare il rancore in Perdono – metodo per liberarsi dal rancore
- 7) Trasformare i sensi di colpa in Amore – corso per liberarsi dai sensi di colpa
- 8) Trattamenti spirituali energetici

CORSO REALIZZAZIONE INTEGRALE

Metodo completo per la Realizzazione Integrale
(Spirituale – energetica – psichica – materiale)

Il corso Realizzazione Integrale è il corso fondamentale dell'insegnamento di Andrea Pangos.

Il corso Realizzazione Integrale offre un metodo completo di realizzazione spirituale, energetica, psichica (percezione, emozioni e pensieri) e materiale. Un metodo che permette la scoperta di profonde verità spirituali in noi stessi, la maturazione di profondi stati meditativi e la loro integrazione nella pratica vita quotidiana. Il metodo di Realizzazione Integrale matura la capacità di trasformare la vita da città con i suoi mille impegni in processo illuminante, cioè in funzione della Realizzazione Integrale.

Tengo il corso a Padova, Milano e tramite skype. Il corso si compone di nove incontri, un incontro al mese. Per chi decide di venire a Padova o a Milano e abita lontano, si possono fare tre incontri di tre ore, uno ogni 3-4 mesi. Ogni incontro prevede una parte dedicata al dialogo e due meditazioni. Alla fine di ogni incontro si riceve (tramite mail, per chi fa il corso tramite skype) una “dispensa” con le spiegazioni delle meditazioni, in modo da poterle fare a casa. Ogni incontro è anche un trattamento spirituale-energetico, nel senso che agisco direttamente in modo meditativo favorire la Realizzazione Integrale.

La base teorica del corso si trova nei seguenti libri di Andrea Pangos: Divenire, Amare, Karma e incarnazione, Realtà e Amore, La Reale Identità (l'ultimo è in fase di pubblicazione).

I principali argomenti trattati durante i nove incontri sono:

Primo mese: eliminazione delle cause degli ostacoli per meditare; liberazione dalle emozioni negative e dai pensieri negativi; neutralizzazione dei contenuti inconsci negativi; purificazione delle energie; armonizzazione con l'Amore; ottimizzazione del funzionamento del corpo fisico (sistema nervoso, sistema immunitario, ordine genetico...)

Secondo mese: liberazione dai condizionamenti negativi (interiori ed esteriori); apertura a influssi positivi; miglioramento dell'Energia Vitale; eliminazione dei programmi mentali negativi; risveglio dell'Amore; maturazione dei canali energetici; attivazione dei potenziali energetici.

Terzo mese: eliminazione di vibrazioni ed energie negative; maturazione dei potenziali energetici positivi (aura, chakra, corpo illuminato...); maturazione della capacità di lavorare con le energie spirituali; attivazione dell'Energia Divina; trasformazione dei conflitti interiori ed esteriori in Pace; scoprire la Pace in se stessi e integrare la Pace nella quotidianità; eliminazione degli ostacoli per la Spiritualità, maturazione del Nucleo Spirituale.

Quarto mese: maturazione dell'energia Kundalini; liberarsi dall'identità immaginata ("ego"); eliminazione degli ostacoli per Amare; ScoprirSi Amore e maturare l'Amore incondizionato; consapevolizzare l'Origine dell'Amore.

Quinto mese: liberarsi dai pensieri superflui; maturazione della Conoscenza interiore; consapevolizzazione della pura Conoscenza in essere; consapevolizzazione della Grazia Divina in se stessi; attivazione della Grazia Divina per migliorare la ricerca spirituale e la quotidianità.

Sesto mese: maturazione della Consapevolezza integrale; consapevolizzazione della totalità della mente; liberazione dagli ostacoli per la Realizzazione Integrale; maturazione della Realizzazione Integrale.

Settimo mese: domande illuminanti e consapevolizzazione delle risposte essenziali; riprogrammazione del karma; consapevolizzazione e maturazione del Vuoto mentale.

Ottavo mese: consapevolizzare l'illusione; discernere il Reale dall'irReale; consapevolizzare la Realtà Suprema; meditazione per maturare la Beatitudine.

Nono mese: consapevolizzare il corpo, le emozioni, i pensieri, l'individualità e l'universo come Proprie manifestazioni; Scoprire la Reale Identità (Assoluto, Origine); maturare la consapevolezza di essere l'Assoluto (come Origine della Manifestazione, non come individuo, chiaramente).

ARTE E TALENTI

Corso e metodo per aumentare la creatività e realizzare i talenti

Le finalità del corso/metodo Arte e talenti sono:

- Eliminare le cause degli ostacoli per i talenti, la creatività e il pensiero creativo
- Aumentare la creatività e le capacità cerebrali
- Maturare l'intelligenza razionale (QI), emotiva (QE) e spirituale (QS)
- Eliminare le cause dei pensieri limitanti
- Maturare la concentrazione, la determinazione e l'autostima
- Maturare il pensiero creativo e l'intuizione
- Sviluppare la capacità di entrare nello stato di flow (flusso), indispensabile per la creatività profonda
- Ottimizzare le funzioni del cervello
- Realizzare l'eccellenza nel proprio campo
- Sviluppare le intelligenze multiple
- Riorganizzare il processo creativo
- Maturare il sonno creativo, anche favorendo i sogni lucidi creativi
- Maturare capacità specifiche (scrittura, pittura, scultura, comporre musica...)
- Consapevolizzare la mente

LAVORO E FINANZE

Corso/metodo completo per la crescita professionale e il miglioramento della situazione finanziaria

Le finalità del corso/metodo Amore e sessualità consapevole sono:

- Riprogrammare il karma finanziario e professionale
- Eliminare le cause dei problemi finanziari e lavorativi
- Maturare le capacità professionali
- Liberarsi dai concetti professionali e finanziari limitanti
- Neutralizzare le cause dello stress
- Migliorare lo stato psicofisico ed energetico
- Ottimizzare la situazione finanziaria
- Superare gli ostacoli economici e professionali
- Realizzarsi professionalmente
- Eliminare le cause delle idee e delle emozioni distruttive
- Ottimizzare i rapporti professionali
- Trovare il lavoro ottimale oppure ottimizzare quello attuale
- Aumentare e ottimizzare la clientela
- Trasformare i conflitti professionali in Pace

TRASFORMARE I SENSI DI COLPA IN AMORE

Le finalità del corso/metodo Trasformare i sensi di colpa in Amore sono:

- eliminare le cause dei sensi di colpa
- liberarsi dai falsi doveri e dall'abitudine di sentirsi in colpa e in debito
- neutralizzare la sensazione di (aver) peccato
- liberarsi dall'idea di essere sbagliati e dalla manipolazione altrui attraverso i sensi di colpa
- eliminare le cause del critico interiore
- sostituire la colpevolizzazione con la consapevolizzazione
- neutralizzare il meccanismo di creare sensi di colpa
- liberarsi dalla sensazione di aver deluso le aspettative altrui, di non essere all'altezza.
- maturare la capacità di perdonarsi
- aumentare la capacità di Amare

AUTOGUARIGIONE

Le finalità del corso/metodo di autoguarigione sono:

- Eliminare le cause fisiche della malattia (alimentazione errata, ambiente insano, intossicazione, cause biochimiche...)
- Eliminare le cause emotive della malattia (emozioni negative proprie, ma anche altrui volte verso noi)
- Eliminare le cause concettuali della malattia (pensieri negativi e superflui propri, ma anche altrui rivolti a noi)
- Eliminare le cause energetiche della malattia (strutture energetiche negative, campi energetici negativi ...)
- Eliminare le possibili cause genetiche della malattia,
- Prevenire le malattie
- Ottimizzare lo stato psicofisico e l'energia vitale (prana, chi)
- Liberare dalle paure riguardanti la malattia
- Consapevolizzare l'Origine della guarigione
- Aumentare le capacità di auto guarigione e ottimizzare il percorso di guarigione
- Ottimizzare i cinque elementi nel corpo
- Lavorare con le energie dei "miracoli"
- Favorire la guarigione attraverso il sonno e i sogni
- Consapevolizzare la mente

TRASFORMARE IL RANCORE IN PERDONO

Le finalità del corso/metodo Trasformare il rancore in Perdono sono:

- eliminare le cause del rancore
- aumentare la capacità di perdonare e di non risentirsi
- eliminare le cause dei conflitti interiori ed esteriori
- aumentare la qualità dei rapporti
- accettare se stessi e il mondo, consapevolmente, come propria proiezione
- trasformare i ricordi negativi in Amore
- perdonarsi e perdonare
- liberarsi dal peso del passato

AMORE E SESSUALITÀ CONSAPEVOLE

Corso/metodo completo per la realizzazione emotiva e sessuale

Le finalità del corso/metodo Amore e sessualità consapevole:

- Armonizzare la sessualità con l'Amore
- Eliminare le cause degli ostacoli per la realizzazione emotiva e sessuale.
- Consapevolizzare la sessualità e scoprire le esigenze (proprie ed altrui) sessuali ed emotive
- Sanare i traumi emotivi e sessuali trasformandoli in Amore
- Consapevolizzare e maturare l'energia sessuale
- Favorire la realizzazione emotiva e sessuale
- Liberarsi dall'idealizzazione nociva del rapporto
- Eliminare gli ostacoli per la compagna (il compagno) ottimale
- Eliminare le cause delle emozioni negative (senso di colpa, gelosia, rabbia, stress...), dei conflitti e della manipolazione nei rapporti
- Favorire le caratteristiche positive del rapporto e dei partner
- Liberare dal passato emotive e sessuale pesante
- Neutralizzare le cause dei conflitti nei rapporti
- Liberarsi dalle fantasie sessuali negative
- Maturare la capacità di Amare
- Consapevolizzare la mente

TRATTAMENTI SPIRITUALI – ENERGETICI

Trattamenti specifici per:

- maturare la consapevolezza, favorire la Realizzazione Integrale
- ottimizzare lo stato psicofisico
- migliorare la qualità della vita (lavoro, situazione finanziaria, vita familiare, rapporto di coppia, vita emotiva e sessuale)
- neutralizzare stati emotivi pesanti,
- migliorare i processi aziendali (per aziende)
- migliorare le performance sportive

Per maggiori informazioni andreapangos@gmail.com

LE DOMANDE ILLUMINANTI

Le domande illuminanti sono strumenti meditativi per scoprire le verità concettuali, la Verità esperienziale, l'Amore, e la Realtà, Reale Identità.

Nel senso stretto del termine, il concetto di domanda illuminante riguarda specifici quesiti dall'alto potenziale consapevolizzante (illuminante), per esempio: *Qual è la Reale Identità?*

Nel senso ampio del concetto invece, ogni domanda impiegata in modo da favorire la consapevolizzazione è illuminante, anche l'interrogazione sull'ameba: *Dove avviene l'ameba?, Si è formata nel tempo e nello spazio?, Li percepisce?, A chi l'ameba appare come tale?, Qual è la sua Origine?*

La mente può porsi domande in modo da:

- *eliminare l'ignoranza* riguardo a se stessa, a altre menti, alla Coscienza, alla Totalità, alla Reale Identità...; oppure

- *diversificare la propria ignoranza*, facendole magari assumere nuove false vesti di "vera" conoscenza, stratificandola e rendendola più: complessa, affascinante, intrigante, credibile, supportata da calcoli, dati statistici, prove scientifiche...

Nel primo caso si tratta di acquisizione di conoscenza nobilitata dall'integrazione dell'esserci, che può **portare a conoscere l'illusorietà del sapere e a trascenderlo integralmente**. Interpellarsi in modo consapevolizzante, è uno degli usi illuminanti che la mente può fare di sé.

Nel secondo caso, è conoscenza appresa in modo non illuminante e porta l'intelletto a essere sempre più soggiogato del proprio concettualizzare non abbastanza consapevole. Si tratta del sapere che, attribuendosi sempre più valore, si impedisce di conoscere la propria illusorietà e limitatezza. Fruite in modo congruo, le domande illuminanti sono uno strumento **per eliminare la conoscenza superflua e per contribuire al costituirsi di verità sostanziali**.

Interrogandosi in modo consapevolizzante, la mente può superare le ramificazioni concettuali, emotive e percettive. **Si affranca dalla propria fossilizzazione, favorendo la costituzione di risposte sempre meno suggestionate da condizionamenti limitanti**. Per esempio, la maggioranza degli individui fantastica di trovarsi nell'universo, il che forma e potenzia concetti abbaglianti del tipo: *sono nato, sto vivendo, morirò*. In un certo senso, questi concetti corrispondono all'effettivo stato dei processi, perché l'individuo è nato, vive e

un giorno morirà. L'abbaglio consiste nella fantasia di essere in Realtà l'individuo, nel vaneggiamento che egli rappresenta l'Identità Reale. Questo farneticare impedisce di scoprire che:

- l'universo percepito appare nell'individuo e come tale è un suo segmento,
- l'universo Origina dalla Reale Identità,
- soltanto l'individuo è nato e morirà,
- la situazioni di vita avvengono nell'individuo, che è la vita stessa,
- in Realtà, cioè come Dio e non come individuo, si Sussiste Origine di ogni forma di vita,
- la Reale Identità Sussiste Eterna, non nata.

Porgendosi domande in modo consapevolizzante la mente si stimola a trascendere l'analisi dualistica: la Consapevolezza integrale dispone di risposte sostanziali praticamente senza bisogno di porsi domande. **Tutto è sostanzialmente chiaro alla mente Chiara.**

Utilizzate qualitativamente, le domande illuminanti sono un modo per diminuire il preoccuparsi e migliorare l'occuparsi. Di solito, invece che occuparsi di risolvere i problemi, l'individuo mediamente consapevole si preoccupa molto, si pone molte domande superflue e pochi quesiti sostanziali, senza praticamente offrirsi qualitative risposte fondamentali.

QUALITÀ DELLA DOMANDA E DELL'UTILIZZO

Come nel caso delle affermazioni (potenzialmente) illuminanti (*Io sono, Sono Pace, Sono Amore, Sussisto Assoluto, Sussisto Origine dell'Amore ...*), anche le domande dal maggior potenziale consapevolizzante sono solo potenzialmente illuminanti:

- fruite in modo consapevolizzante, fanno emergere *risposte veritiere* sempre più libere dall'influsso di nocivi condizionamenti linguistici, famigliari, scolastici, sociali, religiosi...;
- adoperate in modo inopportuno, sono punti di partenza di mera concettualizzazione priva di consapevolizzazione, che di norma induce *risposte molto limitate* da: identità immaginata, condizionamenti limitanti, meccanismi intellettivi, preconetti, paure, attaccamenti, pigrizia intellettuale e altri fenomeni nocivi. Possono cioè facilmente dare alla mente tante mani a intricarsi ancor più nei propri labirinti elucubrativi a fondo cieco, caratterizzati dall'immaginare: "se stessi", il prossimo, il mondo e Dio; la separazione da se stessi, dal prossimo,

dal mondo e da Dio; la "felicità"; la conoscenza; l'"amore"; la classificazione errata del mondo in interiore e in esteriore; la particolarità; la "realtà" del mondo, del concepimento, della nascita, della vita, della morte...

Ci sono quindi due elementi:

- 1) **il potenziale consapevolizzante della domanda;**
- 2) **la qualità dell'utilizzo della domanda, determinata primariamente da quanto stimola l'integrazione dell'esserci.**

DOMANDE SULLA REALE IDENTITÀ

Cos'è la Reale Identità?, Dove si trova?, Si trova da qualche parte?, Si può sperimentarla?, Conoscerla, come?, Consapevolizzarla?, Che cosa significa consapevolizzare la Reale Identità?, Chi la consapevolizza?

Chi è Dio?, Cos'è l'Assoluto?, Cos'è la Realtà?, Perché la Realtà è Realtè?

Chi sono in Realtà? In Realtà, sono colui che vive oppure Colui dal Quale origina ogni vita? In Realtà, penso o Sussisto Origine di ogni pensatore?

Qual è la Reale Identità?

La Reale Identità può essere definita in molti modi, ma sono soltanto congetture senza effettivo fondamento. **Precedendo l'individuo, in quanto sua Origine, Dio non è definibile, localizzabile, sperimentabile.** L'Assoluto Precede ogni spiegazione, Sussiste "prima" della massima comprensione, esente da ogni fondamento.

Ogni spiegazione riguardo alla Realtà è sostanzialmente sbagliata. Ogni illustrazione è un'interpretazione dell'individuo che utilizza i propri parametri, mentre la Reale Identità Sussiste "immune" da ogni parametro. Ogni definizione sottintende l'utilizzo di valutazioni, ogni parola è di per sé una misura, che definisce che cosa è e quindi che cosa *non* è l'oggetto della spiegazione, mentre l'Assoluto Precede ogni oggetto e concetto. **Utilizzando i propri parametri per definire la Reale Identità, l'individuo li "proietta" su di Lei,** nel senso che utilizza misure come: quantità, qualità, spazio, tempo..., per definire Quello che Sussiste indefinibilmente "al di là" di ogni quantità e qualità, "oltre" il tempo e lo spazio. Gli stessi concetti: *Reale Identità; Dio; Sé; Realtà; Assoluto; La Reale Identità Sussiste Eterna; L'Assoluto Sussiste come Realtà; Soltanto Dio Sussiste Realmente; "oltre" la mente; "di là" della mente; La Reale Identità Sussiste "di là" di ogni spiegazione, "oltre"*

la massima comprensione, esente da ogni fondamento... , sono soltanto indicazioni per favorire la scoperta della Reale Identità, non possono in alcun modo condurre a Lei, che Sussiste irraggiungibile.

La destinazione più lontana “raggiungibile” (sperimentabile), è la piena consapevolezza del “confine tra” l’esperienza di esserci e la sua assenza. Con fondamento è possibile soltanto definire cosa *non* è l’Assoluto, non cos’è. La funzione sostanziale delle domande sulla Reale Identità non è stimolare definizioni riguardo alla Stessa, ma favorire il superamento di ogni espressione per scoprire Quello che Sussiste sostanzialmente Innominabile. Dio non può essere lecitamente definito, ma va scoperto anche attraverso la consapevolezza di ciò che non è, cioè tutto il manifesto.

Per maturare la certezza Illuminata riguardo all’esistenza (della) Reale Identità, l’individuo può utilizzare le domande illuminanti per far emergere, prima il “confine” tra l’esperienza di esserci e la sua assenza, poi l’Estinzione di ogni esperienza, anche dell’Amore, esperienza primaria. Cessata l’Estinzione, con il ritorno dell’esperienza di esserci, ci si rende conto che durante l’Estinzione, non c’era esperienza di esserci e quindi non (si) poteva testimoniare (percepire) e constatare, ma che comunque **Sussisteva Quel Qualcosa che non si può né sperimentare né comprendere: Dio, il Testimone eternamente Sussistente.** Il ripetersi dell’Alternanza tra l’Amore e l’Estinzione, matura la certezza che la Reale Identità Sussiste unica Realtà. **La mente Vedente è pienamente consapevole che l’Assoluto è il Testimone Eterno.**

LA RICERCA DELLA REALE IDENTITÀ

La ricerca spirituale è la ricerca della Reale Identità, chi cerca Dio indaga su Se Stesso. La domanda *Chi sono in Realtà?* equivale al quesito *Chi è Dio?* L’intelletto che cerca la verità sostanziale cerca la Verità riguardo all’Assoluto. *Ritornare da Dio, cercare il Sé, maturare spiritualmente, riconoscerSi, cercare Se Stessi, tendere a realizzare il sé, individualizzazione, autorealizzazione...* sono espressioni che indicano la ricerca della Reale Identità. **Molti i nomi, molteplici le vie, una la sostanza.**

Chi sono in Realtà? oppure Qual è la Reale Identità? è il quesito primario del ricercatore spirituale, a prescindere: dal suo modo di cercare Dio, dalla tipologia del suo percorso spirituale, dal metodo consapevolizzante utilizzato... , anche quando questa doman-

da non è esplicita, come può essere nel percorso spirituale caratterizzato primariamente dalla devozione.

È naturale che la domanda *Chi sono (in Realtà)?* sia la **domanda primaria**⁶¹. Si tratta del riflesso spontaneo alla **consapevolezza primaria**⁶² *esisto* o *sono* che scaturisce dalla **percezione primaria** di esistere dell’individuo. Cercare la Reale Identità è un impulso radicato in ogni individuo, anche perché ognuno origina da Lei.

Ognuno si interroga⁶³ riguardo alla propria identità; quando il percorso *vita* è:

- *non consapevolizzante*, la vita è un tragitto abbagliante di *definirsi dell’identità immaginata* e conseguente occultamento della Reale Identità;

- *consapevolizzante*, porta all’eliminazione dell’identità immaginata e alla scoperta di quella Reale.

Definire l’identità in modo ingannevole (immaginario) è un utilizzo distorto dell’impulso a cercare Quella Reale. **La consapevolezza riguardo alla Reale Identità è sostanzialmente un riscontro libero da definizioni, non una definizione derivante dall’immaginazione di essere questo e quello.**

Il ricercatore qualitativo si interroga in modo illuminante riguardo al Se Stesso (Assoluto), per cessare di immaginare il “se stesso”.

Cercare la Reale Identità per scoprirla, di là di ogni definizione, è ben diverso dal modellare quella immaginata, perdendosi nel labirinto delle caratterizzazioni della falsa identità. **Il primo approccio porta alla liberazione dall’identità immaginata, il secondo aumenta la prigionia di tale identità, che si incarcera sempre più, con le catene del definirsi, nell’oscurità dell’ignorare Dio.**

QUAL’È LA REALE IDENTITÀ?

La domanda *Chi sono io?* ha insita anche una specie di insidia spirituale. Essendo l’esperienza di esserci e la conoscenza (Io sono) di esistere relative all’individuo, c’è il rischio che la ricerca della risposta a *Chi sono io?* si limiti a lui mentre l’Assoluto Sussiste “di là” dell’individuo. **Espresso diversamente:** scaturendo dalla sensazione (consapevolezza) di esistere, la domanda *Chi sono io?* è la domanda primaria.

⁶² Ognuno sa (constata) di esistere.

⁶³ La creazione di idee riguardo a se stessi è una conseguenza, ma anche una dimostrazione dell’importanza basilare delle domande riguardo alla propria identità.

za) di esistere, la domanda *Chi sono io?* può ostacolare l'emersione della conoscenza riguardo a Se Stessi Dio, anche perché è la mente a porla e può quindi sembrare che *Chi sono io?* significhi *Cos'è la mente?*

Pur essendo potenzialmente uno strumento qualitativo, per stimolare un processo virtuoso come lo è la Ricerca della Reale Identità, la domanda *Chi sono io?* è anche virtualmente viziata dalla sua stessa causa, conoscenza *Io esisto*, conseguente all'esperienza di esserci. **Questo potenziale vizio di forma può essere utilizzato maliziosamente dai processi mentali che temono la consapevolizzazione**, per aggirare quelli propensi a essa, in modo da limitare la ricerca all'ambito dell'individuo impedendogli di consapevolizzare la sua Origine (che è "oltre" le sue massime potenzialità conoscitive. Il rischio che l'individuo eviti di indagare su Ciò che lo Precede è spesso molto grande, poiché investigare in modo qualitativo sulla Reale Identità mette in bilico ogni suo "equilibrio" e ogni "certezza" e, denudando l'abbaglio di essere Reale, lo porta a confrontarsi con la verità che Dio Sussiste unica Realtà, mentre l'individuo esiste soltanto come illusione.

L'attaccamento all'esperienza di esserci è uno degli ostacoli più sottili per il divenire veritiero. Può essere uno degli ultimi baluardi dell'individuo che cerca di mantenere il proprio abbaglio di essere reale e di non "arrendersi" alla Realtà della Reale Identità. Il convincimento errato che la Consapevolezza integrale (quindi anche l'Amore) è Reale, è un fraintendimento che può impedire l'Alternarsi tra la stessa Consapevolezza integrale e l'Estinzione. Concetti come: *la Consapevolezza integrale è tutto; l'Amore è la tappa ultima del percorso spirituale, è lo stato supremo...*, possono facilmente sviare e impedire di scoprire che la Consapevolezza integrale è un aspetto dell'esprimersi dello "Stato" Supremo (Reale Identità).

Per diminuire questi rischi, invece della formulazione *Chi sono io?* l'intelletto può utilizzare le formulazioni: *Chi sono in Realtà?* oppure ***Qual è la Reale Identità?*** Per diminuire il rischio di nuocersi, l'individuo deve inoltre tenere ben presente che è lui a chiedere *Chi sono in Realtà?*, ma la domanda riguarda Dio - l'Io, non lui - l'io.

"Sintesi":

La domanda primaria *Chi sono io?* scaturisce dalla constatazione primaria *Io esisto o Io sono*, che riguarda l'esistenza individuale. La risposta riguardo alla Reale Identità *Sussisto*

Assoluto concerne invece l'Esistenza Assoluta. La percezione o conoscenza di esistere *io esisto* o *io sono* concerne l'individuo, mentre Dio lo Precede, essendone l'Origine. L'abbaglio di essere, in Realtà, chi percepisce l'esistenza (*io esisto* o *io sono*) rappresenta l'identificazione con la consapevolezza di esserci e nuoce alla qualità della vita, anche perché è la base dell'identificazione con il corpo, le emozioni e i pensieri e dell'attaccamento alla vita, che la.

Qual è la Reale Identità? Sussisto Assoluto.

Affinché la vita possa essere veritiera deve basarsi su concetti veritieri e non su menzogne, soprattutto per ciò che riguarda i concetti relativi l'identità. **Se l'individuo vuole Realizzarsi integralmente, è bene che operi affinché il concetto: l'Assoluto è la Reale Identità (in Realtà Sussisto Assoluto), diventi la sua prima pietra concettuale sui cui poggiare l'edificazione di ulteriori concetti.** Questo anche:

- per un più facile trascendimento della percezione di esserci e della conoscenza *io sono* e così dell'identificazione con l'esserci;
- perché se la mente definisce che la "vera"/"reale" identità è il corpo ovvero l'individuo nel suo insieme, anche gli altri concetti sono inevitabilmente contaminati da questa convinzione fallace e di conseguenza anche la visione della vita è falsata.

DOMANDE SULLA COSCIENZA

Cos'è la Coscienza?, La Coscienza è la consapevolezza?, Dove si trova la Coscienza?, Si trova veramente da qualche parte?, Dove inizia e termina? Inizia, termina, quando, come?, Può essere sperimentata?, Consapevolizzata?, Cosa significa consapevolizzare la Coscienza?, Chi la consapevolizza?, Come?, Qual è l'Origine della Coscienza?

La Coscienza Originale esiste "oltre" l'individuo e pertanto, a differenza della consapevolezza, non è sperimentabile, localizzabile, comprensibile. **L'individuo può comunque maturare la certezza riguardo all'esistenza della Coscienza Originale, di essere una Sua espressione e uno "strumento di decodifica" dei Suoi processi, che sono gli Accadimenti effettivi.**

Utilizzate in modo opportuno le domande sulla Coscienza sono molto illuminanti, anche perché:

- per "comprendere" cos'è la Coscienza, l'individuo deve

consapevolizzare il “confine-nesso” tra l’esperienza di esserci e la sua assenza, ciò favorisce profondamente la consapevolizzazione;

- portano a consapevolizzare che **la Coscienza è il Nucleo della Manifestazione**;

- **maturano** la comprensione che la consapevolezza di esserci (esperienza di esserci) è un aspetto del manifestarsi della Coscienza;

- **favoriscono la comprensione che gli Accadimenti effettivi si svolgono nella Coscienza e che gli avvenimenti percepiti (immagini, emozioni, pensieri, corpo fisico, vibrazioni, energie, rapporti, vita, universo, tempo, spazio...) sono “proiezioni” spazio-temporali di questi Accadimenti, che non sono né sperimentabili né fondatamente definibili.** In questo senso, l’individuo è, per così dire, anche uno strumento per “dare forma” ai processi della Coscienza, che restano comunque “informi”;

- consapevolizzando l’esistenza (“della”) Coscienza e soprattutto il Sussistere (“della”)⁶⁴ Reale Identità, **l’individuo diventa sempre meno autoreferenziale, diminuisce cioè il suo abbaglio che i processi spazio-temporali siano la realtà.** Questo aumenta la fede che, con il tempo, dovrebbe maturare in conoscenza riguardo all’esistenza di un Qualcosa “di là” dell’individuo, che egli riconosce superiore a lui e che diventa un suo punto di riferimento sempre più chiaro e fondato. Questo lo aiuta a liberarsi dagli attaccamenti e dalle paure, ad **abbandonarsi a Dio sino a riconoscerlo come unica Realtà e Reale Identità**;

- **riprogrammano positivamente**⁶⁵ **i processi della Coscienza Originale**, anche perché maturando la consapevolezza riguardo alla Coscienza, l’individuo stimola nella Coscienza processi che nell’ambito spaziotemporale si manifestano come favorevoli per la consapevolizzazione. Si tratta della trasformazione positiva del destino (tempo-spazio), cioè dell’eliminazione degli ostacoli per la consapevolizzazione, tramite la riprogrammazione del Karma (Coscienza), che è l’Agente primario (e) di cui il destino è una manifestazione;

- **favoriscono l’Estinzione**, che matura la certezza riguardo all’esistenza della Coscienza. **L’Estinzione è il miglior insegnamento riguardo alla Coscienza.**

64 “Della” è virgolettato e tra parentesi, perchè non c’è il Sussistere della Reale Identità, che è il Sussistere stesso. Lo stesso vale per la Coscienza, c’è l’esistenza definita Coscienza.

65 Positivamente per il divenire, cioè per l’individuo. La Coscienza è esente dalla dualità positivo-negativo.

DOMANDE SULLA MENTE, CHE SI CHIEDE DI SÉ

La mente è potenzialmente uno strumento di verità, ma quella poco consapevole è un vero e proprio opificio di abbagli, anche perché ignora se stessa, i suoi elementi fondamentali e la sostanza del modo in cui funziona. Per esempio, la mente sufficientemente matura è consapevole che il tempo e lo spazio avvengono in lei, mentre quella poco consapevole di norma ignora ciò. Consapevolizzando che il tempo e lo spazio sono suoi processi, la mente diviene, tra l’altro, consapevole che tutto ciò che sperimenta (dalla vibrazione più “sottile”, al corpo fisico, all’intero universo percepito) avviene in lei e smette di fantasticare la divisione del mondo in interiore ed esteriore. Questo migliora profondamente la prospettiva di osservazione e interpretazione, avvicinandola a quella naturale dell’Amore.

Porsi domande illuminanti riguardo a sé, è uno dei modi della mente di trasformarsi da strumento velante a opportunità disvelante. I quesiti illuminanti sulla mente possono essere classificati in:

- generici su lei nel suo complesso: *Cos’è la mente?, È l’intelletto oppure questi è un suo aspetto?, Dove inizia e sino a dove arriva, la mente?, È il cervello oppure questi è un suo segmento?, Qual è l’Origine della mente?, Cos’è la mente vuota, il vuoto mentale?, Può veramente essere vuota, come e perché?, Il suo vuoto è assoluto, può esserlo?, La mente soltanto mente, oppure può essere anche molto veritiera?, Ci può essere menzogna senza mente? E ci può essere verità?, Qual è la funzione sostanziale della mente?, Chi sta leggendo queste domande, la mente o qualcun altro?, Dove appare questo testo, a chi?, Alla mente?, Di chi? La mente è di qualcuno? Se sì, di chi? Se no, perché no?...*

- specifici sui suoi elementi principali:

➤ l’attività percettiva: *Come funziona la percezione?, Dove avviene?, Chi percepisce (e) cosa?, Chi percepisce è separato dal percepito?, Quello che è percepito come conoscitore, è il vero conoscitore oppure fa parte della conoscenza?, Quello che è generalmente definito mondo esteriore è veramente tale?, Esteriore per chi e a cosa?, Esiste la percezione del corpo e dell’universo e del corpo, oppure si tratta di percezioni definite universo è corpo?, Qual è la percezione primaria?;*

➤ l’attività emotiva: *Cosa sono le emozioni?, Dove e come si formano, avvengono?, Chi le prova?, Perché si formano quelle nocive e cosa sono?, Le emozioni altrui possono essere sperimentate?, Perché sì, oppure, perché no?, Qual è l’emozione primaria?;*

➤ l'attività intellettuale: *Che cosa sono i pensieri?, Perché e come si costituiscono?, Chi è il pensatore?, È Reale?, Chi pensa veramente e chi pensa di pensare?, Chi pensa è veramente chi pensa di pensare? Qual è il pensiero primario?*

- specifici su singoli processi mentali: *Cos'è il tempo?, Quando è iniziato?, È iniziato veramente? Se sì: quando e come?, Cosa c'era prima del tempo?, C'è stato un prima del tempo, in che senso, da quale prospettiva?, Può esserci il prima del tempo?, Esiste una prospettiva atemporale, oppure prospettiva atemporale è soltanto un concetto espresso dalla prospettiva temporale?, Dove termina il tempo?, Termina veramente?, Cosa ci sarà dopo?, Può esserci il dopo il tempo?, Cos'è la vita?, Dove e a chi avviene?, Chi la vive?, C'è veramente qualcuno che la vive?, Il corpo c'è quando non è percepito?, Sì?!, in quale forma?, Che aspetto ha l'universo non percepito?, C'è?...*

Interrogandosi in modo qualitativo riguardo a sé, la mente consapevolizza, tra l'altro:

- **di essere anche lo strumento che rende possibile l'esperienza di esserci, quindi ogni esperienza, anche l'Amore;**

- **che lei costantemente crea, mantiene e trasforma il proprio universo individuale, incidendo così sulla qualità dell'universo che si costituisce singolarmente in altre menti;**

- **che l'universo da lei sperimentato si forma come conseguenza dell'esperienza di esistere. Senza la mente l'universo esiste soltanto come potenziale nell'ambito della Coscienza, mentre con i cinque sensi inattivi è "racchiuso" nel nucleo della mente "in attesa" di costituirsi in forma tangibile (visibile, udibile, sentibile, odorabile, tastabile e gustabile) con la loro attivazione;**

- che tutto ciò che sperimenta fa parte di lei e può così dissolvere la percezione che il "conoscitore" sia diviso dal conosciuto;

- che non può sperimentare né altre menti, né la Coscienza, né la Reale Identità;

- che le varie strutture energetiche individuali (corpi sottili, Aura, corpo illuminato, chakra, energia Kundalini...) sono suoi processi;

- i processi emotivi e così **trasforma le varie emozioni in Amore;**

- l'attività intellettuale, il che **riduce il numero di pensieri, ne aumenta la qualità e matura la capacità di produrre il Vuoto mentale anche durante le attività quotidiane;**

- di essere una "proiezione" dei processi della Coscienza;

- che lei e la Coscienza traggono Origine dalla Reale Identità;

- l'Attimo presente (che non è sperimentabile, perché precede ogni esperienza), ciò matura la Presenza integrale ora-qua;

- che il corpo fisico avviene in lei, è un suo segmento;

- che è iniziata con il concepimento e terminerà con la morte; non esiste alcuna esistenza individuale prima del concepimento e dopo la morte⁶⁶;

- che l'individuo "attuale" (che lei stessa è) non ha vissuto alcuna vita passata e non vivrà alcuna vita futura⁶⁷;

- non esiste alcuna reincarnazione dell'esistenza individuale. L'Essenza, intesa come la Reale Identità, ma anche come Coscienza, non conosce individualità. Come individuo si è, non si vive, una vita soltanto, mentre come Dio (Reale Identità) si è incessantemente incarnati in ogni forma di vita, perché la vita scaturisce da Se Stessi Dio. Chi crede di aver vite passate o future, farebbe bene a chiedersi *Chi io?* Indagando in modo sincero, liberandosi dall'attaccamento all'individualità e al bisogno di sperare nella continuità dell'io⁶⁸, la mente comprenderà che la cosiddetta trasmigrazione dell'Anima (intesa come Dio, ma anche come Coscienza) non è una questione individuale, ma riguarda l'incessante esprimersi della Reale Identità, ovvero della Coscienza, attraverso "innumerevoli" processi individuali⁶⁹. Il soggetto che si incarna⁷⁰ non è l'individuo, che è frutto dell'incarnazione (più precisamente è l'incarnazione stessa), ma è la Reale Identità attraverso la Coscienza. Inoltre, il processo di incarnazione si manifesta come temporale e spaziale, mentre l'Essenza (Reale Identità oppure Coscienza) è senza tempo e spazio e quindi non può "viaggiare" attraverso essi, per reincarnarsi. Per di più, il tempo e lo spazio del singolo

66 L'Essenza Reale che "rimane" di "noi" dopo la morte, è Ciò che è sempre stato e sempre sarà, la Reale Identità.

67 Inoltre, in Realtà (come Assoluto), non si vive nemmeno la vita presente, ma Si Susiste Origine di ogni vita.

68 Tra l'altro, quello che l'individuo mediamente consapevole definisce come io, non è l'effettivo io (individuo), ma l'identità immaginata (individuo immaginario).

69 Questo vale anche se come Anima si intende il principio io sono, che è una manifestazione della Coscienza e che alcune menti definiscono come Dio manifesto (Pace, Amore e pura Conoscenza di esserci esente da pensieri), che comunque non può esserci senza la mente, quale strumento che permette l'esperienza di esserci.

70 Il concetto si incarna non indica l'entrata della Reale Identità nella carne, ovvero nel tempo spazio, ma l'esprimersi della Reale Identità come tempo spazio, in cui appare anche la carne.

individuo scompaiono definitivamente con la sua morte;

- che non si può uscire dal corpo, anche perché:

➤ in Realtà non Si “è” nel corpo, ma si Sussiste come Origine di ogni corpo, e

➤ il corpo appare nella mente. Ciò che è spesso definito come uscita dal corpo fisico è un cambiamento dello stato mentale; si tratta della mente che sperimenta se stessa in modo “particolare”, interpretando ciò come uscita dal corpo;

- il tempo e lo spazio sono inscindibili da lei e appaiono in ogni singola mente “separatamente”. Collettivi (in comune a tutte le menti) sono i modi di misurare il tempo e lo spazio⁷¹ e i processi della Coscienza relativi al principio che permette il formarsi del tempo e dello spazio nell’ambito della mente. La comprensione che senza di lei non ci sono il tempo e lo spazio, apre alla mente la possibilità di comprendere:

Øche non esiste la continuità integrale del tempo e dello spazio, non c’è uno spazio-tempo comune a tutti: con la comparsa (concepimento) e la scomparsa (morte) della singola mente, inizia e termina il suo tempo - spazio;

Øche il Big Bang non è avvenuto prima dell’uomo, ma avviene costantemente nell’uomo come processo trino di creazione, mantenimento e trasformazione dei processi individuali⁷². L’uomo è **il principio primo e massimo dell’esserci (principio io sono), sui cui si basa l’esistenza dell’universo⁷³, che non potrebbe esserci senza il principio uomo. Tutto ciò che nel tempo sembra precedere l’uomo (mondo minerale, vegetale e animale, come anche gli antenati dell’uomo), non lo precede, ma è una manifestazione di segmenti del principio uomo, il quale trova la massima concretizzazione materiale nella forma del homo sapiens. Comprendere ciò favorisce la consapevolizzazione che l’evoluzionismo e il creazionismo non sono antitetici, ma complementari, due modi diversi di osservare il manifestarsi**

71 Per precisione, il tempo e lo spazio sono spesso misurati in modo diverso, per esempio in: metri o in yard...; secondo la tradizione cinese corre un anno diverso da quello definito dal calendario gregoriano...

72 Il Big Bang può essere altresì osservato come processo che viene a essere nell’attimo del concepimento quando, con il costituirsi di una nuovo individuo, si crea il grembo di un nuovo universo individuale.

73 Il mondo minerale, vegetale e animale è una proiezione dell’uomo, si tratta di segmenti del principio uomo.

del principio uomo. Va considerato, che l’universo come percepito dall’uomo esiste soltanto dalla prospettiva del homo sapiens, e che quelli che sono definiti reperti paleontologici, sono percepiti come materiali oggi, ma questo non significa che fossero materiali anche precedentemente, nel senso che la materia è un modo particolare di elaborare le vibrazioni.

Di chi è la mente?

Di, giusto per citare un nome, Giovanni.

Di Giovanni? Chi è Giovanni?

Giusto, chi è Giovanni?!

Il nome *Giovanni* è un concetto con il quale la mente identifica un insieme di concetti relativi, appunto, a ciò che definisce come Giovanni, Giovanni è questo e quello: è il corpo, è padre di quattro figli, è un avvocato, è un ottimo sciatore, è scontroso, è nato a... Giovanni è quindi una mera identità concettuale (identità immaginata), non effettiva e tanto meno Reale – tolti i concetti relativi all’identità concettuale *Giovanni*, “Giovanni” non è più definibile e quindi la mente non può essere di Giovanni.

Di chi è la mente, allora?

In ambito stretto, la mente è dell’individuo (più precisamente è l’individuo stesso), che però non è un nome e un cognome, ma la totalità dei processi dal concepimento alla morte. Relativamente a un ambito più ampio, è corretta l’affermazione che poiché ogni mente trova Origine nella Reale Identità (tutte le menti sono Sue espressioni), ogni mente “è della Reale Identità”.

DOMANDE SULL’ IDENTITÀ IMMAGINATA

Chi sono io?

Sono chi si è appena chiesto ciò?

Chi si sta interrogando?

Io.

Io chi?

Io Assoluto o io individuo, oppure un altro io? Quale?

Che cosa significa io?

L’identità immaginata è il “se stessi”, ciò che si immagina di essere il sé reale. In sostanza è l’insieme di idee riguardanti il “se stessi”. L’*io sono questo e quello*: sono nato, sono colui che vive, sono

sana, sono ammalato, sono il corpo, sono le mie emozioni, sono quella che si emoziona, sono i miei pensieri, sono quello che pensa, sono bionda, sono forte, sono un fallito, sono il peggiore, sono il migliore, sono il capofamiglia, sono la somma delle mie esperienze⁷⁴...

Le idee su "me stesso" sono me stesso o Me Stesso? O entrambi oppure nessuno dei due?

Sono la somma di esperienze o la loro Origine? O ambedue?

L'identità immaginata è frutto del tentativo di questa stessa falsa identità di definirsi e ostacola il riconoscerSi. La maturazione spirituale coincide con la neutralizzazione dell'individuo immaginario: meno la mente è contaminata da lui, meglio può consapevolizzare il vero individuo (cioè la mente stessa, libera dall'identità immaginata) e la Reale Identità.

Utilizzate in modo qualitativo, le domande sull'identità immaginata stimolano la consapevolizzazione che la molteplicità è solo apparente. **Eliminando la suddivisione immaginaria primaria io-non io (me-non me) matura la percezione unitaria ed emerge l'Amore**, perché si dissolve la ragione fondamentale che induce la mente a percepirsi come (se fosse) frammentata.

Usate in modo non idoneo, le stesse domande fomentano invece la mera analisi non illuminante, che non matura di certo la percezione unitaria, ma "semplicemente" trasforma le modalità con cui l'individuo fantastica la molteplicità e la separazione.

L'esistenza dell'identità immaginata rende l'abbaglio di essere, in Realtà, il corpo, ma è anche una conseguenza di tale fraintendimento e identificazione, e questo favorisce la formazione e il potenziamento di altri equivoci che rendono la mente insana e nuocciono alla qualità della vita, per esempio gli **abbagli**:

- **di essere un puntino nell'universo, mentre esso avviene in noi, in Realtà** (come Dio) **Si Sussiste Origine dell'universo;**

- **di essere solamente una parte del tutto**⁷⁵, **mentre in Verità** (non come individuo e nemmeno come Assoluto) **si è la Totalità;**

- **che (in Realtà) si è nati, si vive e si morirà, mentre in**

⁷⁴ Alcune di queste idee, per esempio sono nato, sono colui che vive, sono il corpo... sono veritiere nel senso che sono relative a se stessi come individuo, ma non si tratta comunque della Reale Identità.

⁷⁵ Come individuo si è una parte del tutto, ma è bene considerare che si tratta soltanto dell'identità individuale e che tutto ciò che sperimenta appare in lui, e, da questa prospettiva, è un suo segmento.

Realtà Si Sussiste eterni, immortali, mai nati;

- **di dover trovare il proprio posto nella società**⁷⁶, **mentre in Realtà si Sussiste come Origine della società;**

- **di dover diventare (essere) qualcosa o qualcuno**⁷⁷, **mentre si è già l'Unico Uno**, sia che per Unico Uno si intenda l'Uno Reale (Reale Identità, Origine della Manifestazione) oppure l'Uno Totale (Totalità);

- di essere separati da "altri", mentre quelli che sono percepiti come altri appaiono in noi e, da questa prospettiva, sono nostri processi;

- di potere ascendere in altre dimensioni, mentre ciò è impossibile anche perché:

Ø ogni individuo è una dimensione a sé e può sperimentare soltanto se stesso, non "altre dimensioni";

Ø l'individuo non può ascendere ad altre dimensioni. Il suo confine primo e ultimo è l'inizio-fine della sua dimensione individuale, che non può varcare: l'individuo non può andare oltre se stesso, non può percepire nemmeno la dimensione spazio-tempo altrui. Come Assoluto, ma non come individui, si è già la "dimensione" Assoluto e come Coscienza si è già la "dimensione" Coscienza;

➤ la sensazione di ascendere in altre dimensioni o di trovarsi in un'altra dimensione sono stati particolari di percezione. Alcuni confondono certi stati di maggior consapevolezza o di "coscienza alterata", con il trovarsi in altre dimensioni. Per fare chiarezza riguardo a ciò, farebbero bene a chiedersi: Chi si trova in un'altra dimensione?, Come vi è (sono) entrato?, È entrato (sono entrato) per davvero, oppure in me si è creata un'esperienza particolare?, Cosa significa entrare o ascendere ad un'altra dimensione?, È veramente possibile? Come?, Cosa significa *nuova dimensione* o *dimensione diversa*?

➤ chi sarebbe il soggetto di un ipotetico passaggio in altre dimensioni? Il corpo? Impossibile: il corpo appare nell'individuo;

Ø l'idea di trovarsi nel tempo e nello spazio crea l'abbaglio di essere veramente colui che si muove nel tempo-spazio. Questo fraintendimento può stimolare la formazione dell'idea di poterne uscire per entrare in altre dimensioni. Essendo il tempo-spazio

⁷⁶ La società appare in se stessi individuo e più si è consapevoli di ciò, meglio si "troverà" il proprio posto "dentro" o "fuori" la società.

⁷⁷ Il diventare qualcosa o qualcuno andrebbe inteso come Divenire del tutto come individuo, perché questo è il percorso Naturale.

inscindibile dall'individuo che lo percepisce e produce in sé, non c'è, in effetti, né viaggiatore, né viaggio. Ciò che è solitamente definito viaggio è un susseguirsi di stati mentali, di "fotogrammi mentali" che si susseguono e che l'individuo contaminato dal concetto *io sono il corpo* (nel senso di: il corpo è il sé reale), sperimenta e definisce come viaggio del viaggiatore. Anche il viaggio nello spazio e l'esplorazione dell'universo, per esempio attraverso il telescopio, è un susseguirsi di fotogrammi mentali che appaiono nella mente. La mente esplora se stessa "su ampia scala" facendo comparire in sé immagini di luoghi del cosmo che altrimenti esisterebbero soltanto come luoghi potenziali nell'ambito della Coscienza e come vibrazioni alla base dell'esserci.

IL CONCETTO IO

Per liberarsi dal giogo dell'identità immaginata e dell'utilizzo inappropriato del concetto *io*, è bene chiedersi qualitativamente:

- **Cosa intendo quando dico io?**
- **A chi o cosa mi riferisco con il concetto io?**
- **Con il concetto *io* mi riferisco alla Reale Identità, a Quella Vera, all'individuo o all'identità immaginata?**

Con il concetto *io*, si esprime un'idea generalizzata dell'identità immaginata e del singolo individuo. Il concetto *io* viene utilizzato meccanicamente innumerevoli volte e senza quasi mai riflettere a fondo sul suo effettivo significato; la sistematicità dell'utilizzo di tale concetto concorre a celare la Reale Identità dietro ad un generico e abbagliante *io*. Affinché possa emergere la luce della conoscenza riguardo all'Io Reale (Assoluto) devono dissolversi le tenebre dell'abbaglio *falso io* (identità immaginata).

Per il singolo intelletto ogni concetto significa soltanto ciò che lui immagina significhi. In questo senso, il concetto *io* non differisce dagli altri, ma è particolare anche perché i punti di (non) riferimento su cui si basa il suo significato sono talmente tanti e mutabili, che il valore di *io* cambia praticamente con ogni situazione, pensiero ed emozione. Il fenomeno *io* è talmente ampio e mutabile che l'individuo mediamente consapevole lo ignora in grandissima parte; utilizza l'espressione *io* per definire un qualcosa che conosce soltanto molto parzialmente. Si tratta di una particolare forma di ignoranza, perché oltre a ignorare la Reale Identità, conosce molto parzialmente e in modo distorto anche ciò che immagina essere l'identità. L'essere umano non è certamente soltanto l'"io" (identità immaginata), ma moltissimi identificano se

stessi proprio con questo io.

Le affermazioni: (*io*) dico, (*io*) mi riferisco, (*io*) intendo, (*io*) faccio...:

- sono **sostanzialmente veritiere**, perché è l'individuo che le esprime, nel senso di: io individuo dico, io individuo mi riferisco, io individuo intendo, io individuo faccio...;

- sono **potenzialmente molto ingannevoli** e il più delle volte sono usate in modo ingannatore, perché potenziano l'identità immaginata e celano la Verità sulla Reale Identità, anche tramite l'abbaglio che l'io a cui ci si riferisce sia la "vera"/"reale" identità, mentre si tratta soltanto dell'identità immaginata (la prospettiva dalla quale scaturiscono è proprio quella dell'identità immaginata).

Quando le affermazioni: (*io*) dico, (*io*) riferisco, (*io*) intendo, (*io*) faccio..., sono supportate dalla Consapevolezza integrale e quindi dalla piena comprensione che non è la Reale Identità, ma l'individuo a: dire, riferirsi, intendere, fare..., sono veritiere. Altrimenti sono fuorvianti e indicano che l'individuo oppure l'identità immaginata vengono scambiati per il Sé Reale.

Le affermazioni *io dico, io riferisco, io intendo, io sto facendo...* sono veritiere nella misura in cui l'individuo è: esente da identità immaginata; consapevole del fatto che è tale identità a dire, riferirsi, intendere, fare...; consapevole di essere un manifestarsi della Reale Identità.

L'effetto dell'utilizzo generalizzato e generalizzante del termine *io* si riflette anche sul generalizzare gli altri e il mondo. Le idee sul "se stessi" influiscono sui concetti riguardanti altri: fantasticando la propria identità immaginata, si immaginano gli altri. Così invece di sperimentare qualitativamente la vita, gli altri, i rapporti e il mondo, si "vedono" attraverso il filtro distorto della concettualizzazione non supportata da adeguata chiarezza. L'immaginare il "se stessi" si riflette sull'immaginare gli "altri" e non permette all'individuo di consapevolizzare che ciò che lui sperimenta e definisce come altri sono suoi aspetti. Questo gli impedisce di comprendere qualitativamente gli altri, di Conoscerli e di Amarli. Concettualizzare "se stessi" e gli "altri", invece di tendere ad Amarsi e Amarli, è un modo molto efficace per peggiorare la qualità della vita propria e altrui, anche perché stimola la formazione di altre identità immaginate.

MEDITAZIONI CON LE DOMANDE ILLUMINANTI

La meditazione con le domande illuminanti può essere: dinamica, appartata e consapevolizzante il sonno.

MEDITAZIONE DINAMICA

Nel caso delle domande illuminanti, la meditazione dinamica consiste nel porle (da parte dell'individuo, chiaramente, non della Reale Identità) durante le attività quotidiane. La meditazione dinamica è spiegata dettagliatamente nel libro *Divenire*⁷⁸.

MEDITAZIONE APPARTATA

Per meditare in modo appartato:

- far assumere al corpo una posizione meditativa (non distesa);
- chiudere gli occhi;
- silenziarsi;
- visualizzare la testa;
- fare l'affermazione: **Mi apro alla meditazione massima.**

Questa richiesta è facoltativa, ma è molto utile per migliorare la qualità della meditazione;

- porsi "interiormente" una domanda illuminante, per esempio: **Cos'è la mente?**;

- cercare/trovare le risposte. Due modi consapevolizzanti in cui si possono cercare/trovare le risposte sono:

1) *riflettere per far emergere le risposte* - ci si pone la domanda e si riflette profondamente sul suo effettivo significato, cercando di andare di là delle parole per consapevolizzare la sostanza che esse indicano. Riflettendo profondamente si può giungere al punto in cui "non si connette più" e può accadere che la risposta emerga proprio quando si smette di cercarla⁷⁹;

2) *testimoniare senza riflettere per far emergere le risposte* - la mente si pone la domanda una volta, senza pensare alle possibili risposte e si quietà, anche testimoniando i propri processi (immagini, emozioni, pensieri) cercando di evitare l'identificazione, affinché la risposta emerga in modo spontaneo. Per esempio, ci si **Qual è la Reale Identità?** e poi ci si "svuota", anche testimoniando le emozioni e i pensieri, senza identificazione, fino a che non emerge la risposta: **Sussisto Assoluto** oppure **(In Realtà) Sono Dio** o **Sono la Realtà Suprema**, o altre risposte constatanti la Reale Identità. Nel caso di questa domanda, succede spesso che, dopo alcune volte che è emersa una risposta costante la Reale Identità, durante le meditazioni seguenti

⁷⁸ *Divenire*, Andrea Pangos, Andrea Pangos Edizioni, 2008.

⁷⁹ Può essere fatta anche la richiesta: Chiedo alla Reale Identità di consapevolizzarmi la conoscenza su... (indicare cosa).

tale risposta non emerge più, ma permane il Vuoto mentale.

Le risposte possono emergere subito dopo che si è fatta la domanda o più avanti proseguendo la meditazione. Accade anche che le risposte emergano qualche giorno più tardi, durante la meditazione o le attività quotidiane, oppure durante il sonno. L'importante è avviare i processi necessari, anche insistendo per vari giorni o settimane su una domanda, finché la risposta non emerge chiara, magari in modo del tutto inaspettato e nel momento "più impensabile".

Si può favorire l'emersione di risposte qualitative abbandonando la domanda alla Reale Identità. Per esempio, dopo essersi chiesti: *Che cos'è la mente?*, si abbandona la stessa domanda: **Abbandono la domanda alla Reale Identità.**

Esempio di meditazione con domanda singola:

Qual è la Reale Identità?

Senza visualizzazione. Tempo: da alcuni minuti a un'ora e più.

Ci si pone la domanda una volta, senza pensare alle possibili risposte. La mente si quietà, anche testimoniando i propri processi (immagini, emozioni, pensieri), senza identificazione e analisi, affinché la risposta emerga in modo spontaneo, per esempio: Dio, l'Assoluto Assoluto, La Realtà...

MEDITAZIONE COMBINATA

Si può fare una domanda illuminante e meditare su di essa per l'intera durata della meditazione, ma si può anche utilizzarla per iniziare o completare una serie di domande, affermazioni e richieste, per esempio:

1. Chiedo l'eliminazione dell'ignoranza.

Tempo: 2'-3'

2. Abbandono l'ignoranza alla Reale Identità.

Tempo: 2'-3'

3. Qual è la Reale Identità?

Tempo: A seconda della situazione.

4. Sussisto Assoluto.

Tempo: A seconda della situazione.

L'affermazione **Sussisto Assoluto** va fatta soltanto quando questa constatazione non emerge spontaneamente durante la fase meditativa sulla domanda *Qual è la Reale Identità?*, per esempio cinque o dieci minuti dopo essersi posti la domanda.

Tempo totale di questa meditazione: minimo mezz'ora.
Nota importante: Il soggetto che afferma *Sussisto Assoluto* è, chiaramente, l'individuo, ma questa constatazione non concerne lui, indica la Reale Identità.

MEDITAZIONE PER CONSAPEVOLIZZARE IL SONNO

Prima di addormentarsi, ci si pone una domanda illuminante, per esempio: *Cos'è il tempo?*, e ci si addormenta meditando su essa. Questo favorisce la trasformazione del sonno in esercizio meditativo.

11 LIBRI DI ANDREA PANGOS EDIZIONI A SOLI 35,00 EUR

Per rendere più accessibili le conoscenze contenute nei libri di Andrea Pangos Edizioni, abbiamo deciso di fornire la collana completa (11 libri) di Andrea Pangos Edizioni, a chi si iscrive come socio ordinario (35,00 eur) all'associazione Alla Ricerca della Reale Identità.

Lo statuto dell'Associazione culturale Alla Ricerca della Reale Identità si trova a pagina:
<http://associazionerealeidentita.blogspot.com/>

Le spese di spedizione sono incluse nella quota associativa di 35,00 eur.

Il pagamento può essere effettuato:

- 1) tramite pay pal
- 2) carta di credito (pagamento sicuro)
- 3) con bonifico sul conto corrente bancario
Associazione alla Ricerca Della Reale Identità'
IT25 R063 4536 2321 0000 0001 588
Codice BIC (per pagamenti dall'estero) IBSPIT2V

Per il pagamento con bonifico è necessario spedire una copia del bonifico a andreapangos@gmail.com

Ogni socio riceverà (compresi nella quota associativa di 35 eur):
- 5 libri in forma cartacea (libri stampati) e
- 6 libri in formato elettronico (formato PDF, facilmente stampabile e leggibile su computer).

I 5 libri in forma cartacea saranno spediti via posta ordinaria senza spese di spedizione aggiuntive, mentre i 6 libri in formato PDF saranno spediti tramite e-mail.

I libri in questione sono (tra parentesi il numero di pagine e il prezzo ordinario di copertina):

A. Libri in forma cartacea

1. La maturazione del Consco – di Zoran Gruičić e Milica Gruičić (260 pag, 14,00 €)
2. Il Consco Maturo – di Zoran Gruičić e Milica Gruičić (198 pag, 14,00 €)
3. Guarire con le energie - di Zoran Gruičić e Milica Gruičić (220 pag, 12,50 €)
4. Il cavaliere delle Energie – Andrea Pangos (132 pag, 7,50 €)
5. Eternamente Qua – Andrea Pangos (248 pag, 12,50 €)

B. Libri in formato PDF

6. L'Esistenza senza tempo - di Zoran Gruičić e Milica Gruičić (176 pag, 15,00 €)
7. Essere - di Zoran Gruičić e Milica Gruičić (172 pag, 14,00 €)
8. Karma e incarnazione – Andrea Pangos (144 pag, 12,50 €)
9. Divenire – Andrea Pangos (141 pag, 14,00 €)
10. Amare – Andrea Pangos (135 pag, 14,00 €)
11. Realtà e Amore – Andrea Pangos (172 pag, 15,00 €)

La presentazione dei libri si trova a pagina:

http://www.andreapangos.it/tutti/Pagine/Menu_verticale/Libri/Pagina_principale_libri.html

Per maggiori informazioni o per ordinare i libri:
andreapangos@gmail.com