

RICERCA SPIRITUALE E FELICITÀ

Articolo di Andrea Pangos
Copyright © 2010

Gli argomenti di questo articolo sono trattati
durante i corsi di Andrea Pangos

Ora puoi avere tutti gli undici libri di
Andrea Pangos Edizioni
a soli 35,00 €

andreapangos@gmail.com

www.andreapangos.it

RICERCA SPIRITUALE E FELICITÀ

La ricerca spirituale è la ricerca della Felicità, la trasformazione dell'abitudine di produrre sofferenza in capacità di essere Felicità. Il sapere spirituale è conoscenza di come generare Felicità, liberandosi dalla sofferenza. La Somma Felicità è il Maestro spirituale Autentico.

La Somma Felicità è lo stato primario e Naturale dell'esserci. Primario, perché la Somma Felicità è l'esperienza primaria, che inizia con il concepimento e termina con la morte. Naturale, perché unico stato esperienziale non distorto.

Abbiamo tutti uguale "diritto" alla Felicità, che è più di un diritto, acquisito con il concepimento. I diritti sono concetti, mentre, in quanto esperienza primaria, la Somma Felicità ne è la base. Consapevolizzare la propria necessità di Felicità è un passo molto importante sul percorso spirituale, mentre consapevolizzare il bisogno altrui di Felicità significa avvicinarsi alla Compassione.

Ostacolare la Felicità altrui, anche producendo la propria sofferenza, significa ledere l'altrui "diritto" fondamentale, ma non servono tribunali e prigioni per i trasgressori. **Chi genera sofferenza è un costante giudice e una prigione di afflizione, il mondo quasi intero è un tribunale di continuo giudizio e una prigione di infelicità, strapiena.**

La globalizzazione della sofferenza ordinaria, tanto diffusa da essere considerata Naturale, è la ragione sostanziale per cui non ci sono leggi per sanzionare chi produce infelicità ordinaria, ma ci sono soltanto leggi che riguardano l'infelicità non ordinaria: stalking, torture, dolo, lesioni, attentati... Le leggi che punirebbero chi produce sofferenza ordinaria sarebbero comunque ingiuste. Chi la genera non può fare diversamente, succube com'è dei propri e altrui meccanismi nocivi. In questo senso, l'umanità quasi intera è un'organizzazione malavitosa planetaria, nel senso che danneggia la qualità della vita. Alcuni spacciano il modello sociale odierno come società del benessere, mentre è sicuramente un mondo di malessere, e da buoni spacciatori riescono anche a piazzare bene questo loro concetto allucinante.

Somma Felicità e Felicità quotidiana

La Somma Felicità è lo stato di totale Appagamento: Amore, Pace, pura esperienza di esserci, esente da pensieri e desideri.

Si produce in meditazione profonda con l'attività sensoriale esclusa, ma anche durante le attività quotidiane, nei momenti precedenti e seguenti l'Estinzione, Stato in cui cessa temporaneamente l'esperienza di esserci, quindi ogni esperienza.

La Somma Felicità è l'unica vera Felicità. Considerando però le esigenze della pratica vita quotidiana, il concetto/fenomeno di Felicità va osservato da una prospettiva più ampia, quella della Felicità quotidiana, che include il desiderare e pensare in modo consapevole. La Felicità quotidiana è la capacità di Amare integrata nei vari aspetti della vita.

La sofferenza

Nel senso strettissimo del termine, anche la Somma Felicità è sofferenza, solamente durante l'Estinzione c'è totale assenza di sofferenza. In un senso più ampio, la sofferenza è ogni esperienza diversa dalla Somma Felicità. Considerando però le dinamiche della quotidianità, la sofferenza è ogni stato esperienziale di minor qualità della Felicità quotidiana.

La sofferenza non va confusa con il dolore. La prima concerne l'attività emotiva e intellettuale, mentre il secondo riguarda il corpo fisico. Il dolore è naturale, la sofferenza è una patologia, tranne che nella misura in cui è causata dal dolore.

La sofferenza è comune e naturale, ma non Naturale. Comune perché diffusa, naturale perché ogni esperienza fa parte della natura¹³, inNaturale perché espressione distorta (non il contrario) della Naturalità, che è (Somma) Felicità, Salute.

La sofferenza insegna e impara

Si dice che la sofferenza insegna, che è una buona maestra. Vero che insegna, ma cosa? Che cosa significa che la sofferenza è una buona maestra? Lo è sempre, o quasi mai?

In genere, la sofferenza insegna nocivamente, in modo da imparare (lei stessa) a soffrire di più o diversamente, a variare come malattia. La sofferenza si può comunque utilizzare in modo consapevolizzante, per maturare la Felicità.

La sofferenza è salutare quando è una conseguenza della consapevolizzazione¹⁴, che è la trasformazione dei contenuti

¹³ Più precisamente, la natura è un'esperienza che fa parte dell'esperienza di esserci.

¹⁴ La sofferenza è salutare anche quando è utilizzata come segnale per cambiare ten-

esperienziali in Felicità. Questo tipo di sofferenza può essere definita come purgatoriale, nel senso che avvicina al Paradiso (della Felicità). La liberazione dall'identità immaginata ("ego") può produrre sofferenza da consapevolizzazione, che portando verso la Felicità è comunque un prezzo irrisorio da pagare, rispetto alla sofferenza costante, che caratterizza l'individuo mediamente consapevole. Esiste maggior difficoltà del soffrire costantemente?

La sofferenza non conduce al Paradiso post mortem, come si illudono alcuni, ma rafforza l'inferno vitale. Con la morte cessa la possibilità di fare esperienze, quindi di penare le pene dell'inferno e di godersi il Paradiso, che va quindi cercato in vita, prendendo spunto da chi è Felicità. Le indicazioni per l'inferno¹⁵ non serve cercarle, si trovano quasi dappertutto. Praticamente ogni individuo mediamente consapevole è un'indicazione, quasi ogni programma televisivo è una specie di navigatore che indica il tragitto verso una maggior sofferenza, gran parte delle pagine dei quotidiani sono vere e proprie mappe del regno dell'afflizione.

La sofferenza da consapevolizzazione può essere definita sofferenza spirituale, nel senso che è una conseguenza della maturazione spirituale. In questo senso, la sofferenza è spirituale nella misura in cui fa parte del processo di liberazione dall'afflizione. La sofferenza che non libera dalla sofferenza non è spirituale, ma demenziale.

La Felicità è autoesistente

Secondo alcuni senza sofferenza non ci può essere felicità, anche nel senso che per provare felicità bisogna prima aver provato sofferenza. In un certo senso, questo concetto è vero. Vista la sofferenza che caratterizza l'individuo mediamente consapevole, la maturazione della capacità di generare Felicità non può che iniziare dal suo soffrire.

Dalla prospettiva "gerarchica" invece, la sofferenza non può esserci senza la Felicità, nel senso che come esperienza primaria, la (Somma) Felicità è la base dell'esperienza *sofferenza*. La Felicità c'è sempre, dal concepimento alla morte. Integralmente, quando l'intero esserci vibra di Felicità. Minimamente, quando soltanto la base dell'esserci è Felicità. **La Felicità è un po' come l'acqua limpida, la sofferenza come la sporcia nell'acqua. Una volta tolta, rimane soltanto**

denza, per passare dal produrre sofferenza al generare Felicità.

¹⁵ Il concetto che dopo la vita c'è il rischio di finire all'inferno, è una delle ragioni dell'inferno in vita; in molti casi, la paura di morire e di cosa c'è dopo la morte è uno degli ingredienti chiave della sofferenza.

l'acqua pulita. La “dualità” Felicità-sofferenza esiste “soltanto” a causa di uno stato inNaturale, quello della sofferenza, appunto. In un certo senso è vero che senza sofferenza non c'è felicità, nel senso che quella che in genere viene definita felicità è sofferenza diminuita, non si tratta comunque della Felicità.

La Felicità è l'unico stato esperienziale autoesistente. C'è a prescindere dall'attività sensoriale, emotiva e intellettuale, che essendo espressioni della Somma Felicità (esperienza primaria) non possono esserci senza la Stessa, non sono autoesistenti.

La valenza dell'affermazione *senza sofferenza non può esserci felicità*, è simile a quella (di) *per conoscere l'unità bisogna prima conoscere la dualità*.

La conoscenza dell'unità è uno stato esperienziale, non concettuale, che non ha bisogno di paragoni tra dualità e unità, per conoscere se stessa unità¹⁶. L'unità, intesa come esperienza unitaria, conosce perfettamente se stessa, poiché è se stessa, Felicità.

I concetti *senza sofferenza non può esserci felicità e senza dualità non sarebbe possibile comprendere l'unità*, sono anche modi per dare una (pseudo)ragione alla sofferenza e alla (presunta) dualità; come dire *senza malattia non ci può essere salute, quindi ben venga qualche malanno*.

La sofferenza esiste effettivamente, mentre la dualità, intesa come separazione, non esiste in nessun caso. È soltanto un modo distorto di percepire l'unità¹⁷, che c'è sempre, anche durante la sofferenza. La sofferenza è “Felicità distorta”, quindi non Felicità. La dualità invece non è unità distorta o non unità, ma unità percepita erroneamente come dualità.

Mal comune mezzo gaudio e ne vale la pena, sono altre due espressioni fuorvianti. Mal comune significa sofferenza comune, ma per molti è più automatico cercare rifugio nelle disgrazie comuni, che non iniziare a liberarsi dalla sofferenza. *Ne vale la pena* significa conviene soffrire. *Merita gioire, per giungere a essere Felici(tà)*, è un concetto molto più salutare. Fare le cose con sofferenza non è comunque inutile, serve a farsi del male e a danneggiare anche altri.

Se le proprie idee sulla vita stimolano la produzione di sofferenza, è saggio cambiarle con concetti in funzione della

¹⁶ Chiaramente il pensiero questa è l'unità è un concetto, anche quando scaturisce dall'esperienza unità.

¹⁷ Si tratta dell'unità che si percepisce come dualità o trinità (conoscitore-conoscere-conosciuto).

Felicità. Funzionali quindi anche al trascendimento degli stessi concetti. La Somma Felicità è uno stato non concettuale, senza pensieri. È quindi saggio tenere considerazione il concetto che: *Essendo la Somma Felicità l'esperienza primaria e Naturale, la vita in funzione della Felicità è un percorso verso la Naturalzza*.

La sofferenza imbratta

La sofferenza non purifica, sporca. Considerando la quantità abnorme di sofferenza in circolazione, se la sofferenza purificasse veramente, Divenire del tutto sarebbe un gioco da ragazzi. Basterebbe aprirsi alla sofferenza mondiale, cosa non difficile essendo l'apertura alla sofferenza molto notevole in quasi tutti. Tra l'altro, se la sofferenza fosse un processo purificante (che purifica [da] se stesso), non ci sarebbe sofferenza, perché si sarebbe già eliminata da sé, oppure non si sarebbe mai prodotta, se non come embrione dissolto nel momento del proprio concepimento.

Gesù e sofferenza

L'insegnamento di Gesù si fonda sull'Amore, che è Felicità, ma per molti il cristianesimo è un percorso di sofferenza. Che cosa sarebbe successo se Gesù avesse utilizzato il concetto *Felicità*, invece di *Amore*? La Felicità sarebbe (stata) probabilmente fraintesa con il piacere. Quanta minor sofferenza produrrebbe l'umanità, se Gesù avesse definito chiaramente che l'Amore è la Felicità, che esclude la sofferenza?

L'insegnamento dei Vangeli discorda molto dai modi ordinari della vita, poiché la vita ordinaria è un percorso falsato di ricerca della Felicità, inoltre raramente il contenuto dei Vangeli è spiegato qualitativamente. **I Vangeli andrebbero utilizzati come manuale per la Felicità. Evangelizzare dovrebbe essere inteso come Felicizzare. Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta l'anima tua e con tutta la mente tua, significa Amando Dio Sarai Felice!**

Quanto meno soffrirebbero gli italiani, se al posto del crocifisso, nelle scuole ci fosse la frase evangelica *Ama il prossimo tuo come te stesso*? Questa esortazione religiosa ha un valore universale, non prettamente religioso, come il crocifisso. Leggerla stimola processi più positivi del percepire il crocifisso, simbolo di sofferenza, che di solito imprime matrici negative nel cosiddetto inconscio. E poi, quanto positivamente

influirebbe questo scambio di simboli sull'integrazione sociale?

Va considerato che per un'istituzione che vuole mantenere o aumentare il proprio potere, è controproducente indicare come raggiungere la Felicità. Chi è Felice non è manipolabile, non sente mancanze e non ha bisogno di guide.

Uno dei problemi fondamentali del cristianesimo, se non addirittura il principale, è che tra i suoi punti di riferimento ci sono l'Amore e la sofferenza, presi ambedue come stati positivi. Essendo la sofferenza una distorsione dell'Amore, è impossibile raggiungere questi due stati contemporaneamente, si tratta di due destinazioni quasi opposte. Cercare di conciliare la sofferenza con l'Amore, è come cercare di essere sani in modo malato e la sofferenza vista come stato positivo è sicuramente un'indicazione verso la malattia. Tendere o essere spinti a realizzarle ambedue, genera profondi conflitti interiori, proiettati poi all' "esterno", anche in forma di cosiddetta guerre sante. Senza Amore non c'è Verità e in questo senso i dogmi sono figli della sofferenza. Senza liberazione dalla sofferenza che si trasforma in Amore, la fede non può essere trasformata in Conoscenza, ma diventa cieca creduloneria.

Attaccamento all'individualità

La ragione spazio-temporale primaria della sofferenza è l'attaccamento all'individualità, prodotto anche dall'identificare il sé reale con l'individuo o con suoi segmenti (corpo, emozioni, pensieri...), la quale forma l'identità immaginata, ma ne è anche conseguenza.

L'attaccamento all'individualità è la forma basilare di attaccamento. Ogni persona percepita, ogni rapporto, ogni oggetto, ogni attività... sono apparizioni nella percezione, che è dell'individuo. L'individuo è un processo naturale, si tratta dell'individuazione di Dio, ma il suo attaccamento a sé impedisce la Salute, la Felicità che è di chi non ha percezione di individualità.

L'identificazione con l'individualità o con suoi segmenti, produce idee ed emozioni superflue che segmentano l'esserci, impedendogli di vibrare integralmente come Felicità. Quante idee ed emozioni rimarrebbero togliendo quelle che si basano sul pensiero *io sono il corpo* oppure *l'individualità è l'identità reale?* Le emozioni nocive e i pensieri superflui, sono primariamente una conseguenza dell'identificarsi con il limitato, l'individualità. **La Salute mentale implica**

l'immedesimazione illuminata con l'Infinito. L'identificazione dell'identità reale con l'individualità o peggio ancora con il corpo, può quindi essere definita come pazzia. Basti guardare le conseguenze che ne derivano: ruberie, conflitti, guerre, malattie, omicidi, suicidi, maltrattamenti...

Fino a che si tende a definirsi come individuo, non può esserci Felicità costante, che è (di) chi si è Scoperto Dio. Per percorrerla come via verso la Felicità, bisogna consapevolizzare l'illusorietà dell'individualità e la Realtà di Dio. Più si è consapevoli della Realtà di Se Stessi Dio e del fatto che come individuo si esiste soltanto come illusione, più qualitativa può essere l'esperienza di esserci.

Michela, Mauro, Giovanna, Roberto... non possono essere Felici(tà). La Felicità implica la scomparsa temporanea o definitiva dell'identità immaginata. Come potrebbe essere vera la felicità di un soggetto immaginario come l'identità immaginata?! Il nome proprio è funzionale a fini anagrafici e di comunicazione, ma l'idea di essere proprio Silvio, Maria, Franco, Elena..., è veleno per la vita. Quando c'è identificazione con il nome proprio, che in questo caso esprime anche la sintesi di concetti e immagini riguardo a "se stessi" (identità immaginata), il nome proprio è una prigione di sofferenza.

All'anagrafe si può trovare il certificato di nascita con il "proprio" nome, ma non si è certo quel nome. **Il nome proprio non è il Proprio Nome, che è Dio. Ritenerlo che il nome proprio sia il proprio nome, significa renderlo improprio.**

Sempre all'anagrafe si può richiedere il certificato di residenza, ma il vero luogo di residenza dell'individuo è lui stesso. L'intero tempo-spazio da lui percepito è una sua produzione, deriva dalla ("sua") esperienza di esserci. **Inoltre, il "Luogo" di nascita originale è Dio, poiché Origine di ogni individuo.**

L'identità immaginata è una patologia, eppure quasi tutti sprecano enormi risorse per nutrirla, anche perché non hanno la capacità di fare diversamente. Investire nell'identità immaginata significa sprecare la vita, sporcandosi di menzogne. Vuole dire mentire, ignorando comunque di farlo, perché ignari di Sé. Nutrire l'identità immaginata è come investire nella malattia, non nella guarigione. L'identità immaginata è composta da una moltitudine di personaggi, il che impedisce la Felicità, che è esperienza di unità.

Felicità e piacere

La Felicità non è il piacere, che è vario e parziale. La Felicità è unica e integrale.

La ricerca del piacere riguarda la produzione di appagamento attraverso il corpo fisico, l'attività sensoriale, emotiva e intellettuale. Può produrre appagamento, ma non Appagamento, Felicità. La mancanza di Appagamento è, tra l'altro, la ragione principale del sesso a pagamento.

La ricerca qualitativa della Felicità conduce invece all'Appagamento, all'indipendenza della qualità delle esperienze dall'attività fisica¹⁸, sensoriale, emotiva e concettuale. Indipendenza, nel senso che a prescindere dalle immagini, dagli odori, dai suoni, dai pensieri... che si costituiscono nel campo esperienziale: l'Amore permane unica "emozione", il Silenzio (Pace) è il "suono" sostanziale, l'attività tattile è sottilissima, mentre i pensieri, se ci sono, sono leggerissimi come piume e non impediscono la Felicità.

La ricerca del piacere può facilmente aumentare l'egoismo, insieme di processi che ostacolano l'esprimersi dell'Amore. La ricerca della Felicità implica invece la dissoluzione dell'egoismo, perché neutralizza l'identità immaginata ("ego"). Durante la Felicità non c'è un soggetto che è Felice, c'è soltanto la Felicità. Chiedendo *Sei Felice?* a "chi" è Felice (cioè alla Felicità stessa), la risposta *Sì!*, è della Felicità, che così conferma: *Sì, sono Felicità!*

La ricerca della Felicità porta sempre benefici alla comunità, l'aumento della qualità del singolo esserci stimola automaticamente altri a migliorarsi. La ricerca del piacere può invece danneggiare la collettività. Felicità e sofferenza sono ambedue contagiose. Maturando la capacità di produrre Felicità si diventa portatori di salute. Soffrendo, si contamina invece il mondo, proiettando l'infezione del proprio.

La sofferenza è causata anche dal cercare il mero piacere, che è sofferenza e quindi impedisce la Felicità. Le risorse generalmente investite nella ricerca del piacere andrebbero impiegate nella ricerca della Felicità. **Un problema sostanziale della maggior parte degli individui, è che cercano esperienze parziali, invece di cercare l'esperienza integrale, la Felicità.** Molti dicono di cercare la

¹⁸ L'attività fisica percepita è un aspetto dell'attività sensoriale, della percezione che costituisce in sé la percezione definita corpo in movimento.

Felicità, ma si illudono confondendola con il piacere. Così sacrificano l'integrale in onore del parziale, immiserendosi. D'altronde, non potrebbero fare diversamente, succubi come sono di incessanti meccanismi nocivi, propri e di altri.

Felicità e Beatitudine

Alcuni insegnamenti associano la felicità ai raggiungimenti nel mondo e la beatitudine all'indipendenza dal mondo. Questo dualismo si basa sostanzialmente sull'immaginazione che il mondo percepito sia veramente esteriore. **La (Somma) Felicità coincide invece con la Beatitudine esperienziale¹⁹, che rende possibile la piena consapevolezza che l'universo percepito è sempre interiore,** un'esperienza che l'esserci ha di sé attraverso l'attività sensoriale, che produce in sé la forma chiamata *universo*.

Ogni esperienza è un'autoesperienza dell'individuo in sé, anche quando percepisce quelli che sono comunemente definiti elementi esterni. Immaginare che il fenomeno percepito sia qualcosa di esterno a noi, significa ingannarsi. Non si può fare esperienza del fuori di noi, ogni nostra esperienza avviene in noi stessi. Affermare che gli oggetti percepiti sono esterni, significa anche dire che la percezione è esterna a noi stessi, il che è chiaramente impossibile, dato che si tratta della nostra percezione. **Questo significa anche che non possiamo essere arrabbiati con, per esempio, Michela, ma soltanto con la nostra proiezione Michela.** *Provo rabbia verso Matteo*, è un modo per dire che la nostra proiezione/percezione *Matteo* è fortemente caratterizzata dalla rabbia.

Consapevolizzare che ogni esperienza è interiore, matura la comprensione che per essere Felici non c'è bisogno di elementi "esterni", ma soltanto della Felicità, che è già in noi e va fatta sfociare nell'intero campo esperienziale. La ricerca della Felicità non consiste nell'acquistare qualcosa di "esterno", ma nel perdere gli ostacoli che impediscono alla Felicità di permeare l'intero esserci.

Ritenendo reale la dualità mondo interiore-esteriore, l'intelletto crea un mondo di concetti dualistici spesso in contraddizione tra loro, che allontanano dalle soluzioni sostanziali. Quando si basa sull'esperienza unitaria, può invece esprimersi in modo unificante, che chiarisce e dissolve i conflitti concettuali e non solo.

¹⁹ La Beatitudine intesa come Dio (Assoluto, Reale identità) è invece lo "Stato" senza esperienza.

La classificazione in mondo interiore-esteriore, è lecita se basata sul concetto di mondo esterno al corpo. Il mondo appare all'esterno del corpo, ma ambedue sono apparizioni nella percezione. Ne consegue che l'universo non può essere esterno all'individuo, e che l'individuo non è soltanto il corpo, che è un'esperienza dell'individuo di sé, in sé.

La ricerca del mero piacere continua a far fantasticare l'esistenza di un mondo veramente esteriore, dal quale trarre piacere. Siccome è un approccio menzognero, basato sulla falsità dell'immaginare il mondo percepito come esterno e sul falso concetto *io sono il corpo*, è naturale che produca uno stato falsato, sofferenza. La ricerca qualitativa della Felicità fa scomparire questo abbaglio.

Sia il ricercatore mondano che cerca la felicità nel mondo, sia il ricercatore spirituale che cerca Dio, sono alla ricerca della Felicità e non possono che cercarla e trovarla in se stessi producendola. Però, mentre il ricercatore mondano cerca la Felicità in modo errato, il ricercatore spirituale La cerca con qualità, anche consapevolizzando il mondo come propria proiezione e percezione in sé individuo e come Propria espressione di Sé Dio. La Felicità nel proprio mondo c'è quando è prodotto/sperimentato nella percezione compiutamente caratterizzata dalla Felicità.

Nutrendo i desideri e le aspettative, il ricercatore mondano può anche ottenere maggior piacere, ma potenzia l'attaccamento al mondo, cioè all'attività sensoriale che lo produce in sé, impedendosi la Felicità. **Liberandosi dagli attaccamenti, matura invece la capacità di produrre sempre maggior qualità dell'esperienza, fino all'esperienza Felicità.**

In quanto Origine della Felicità, Dio può essere definito come Felicità Senztempo. La ricerca della Felicità può essere quindi intesa in due modi, come ricerca della Felicità esperienziale e della Felicità Senztempo, non esperienziale. Si tratta di due modi di definire l'integrazione dell'esserci. Divenendo integralmente Felicità esperienziale, l'esserci si avvicina a Scoprire la Felicità Senztempo, mentre cercando con qualità la Felicità Senztempo, matura la capacità di essere pienamente Felicità.

La vita spirituale è un processo di rinuncia alla sofferenza in favore della Felicità, ma alcuni pensano che sia una vita di stenti e afflizione. In quanto esperienza primaria, la Somma Felicità è lo stato "più vicino" a Dio Immanifesto (Reale Identità) ed è Dio stesso inteso come Amore.

Ogni esperienza diversa dalla (Somma) Felicità è un peccato, inteso come stato di "separazione" da Dio, ma anche nel senso di esclamazione *Peccato mi sto rovinando la vita!*

Felicità e rapporti

Più si proietta il mondo, più si allontana la Felicità, che emerge con l'immergersi "in" Sé. Cercare la Felicità nel mondo immaginandolo esteriore, fomenta l'abbaglio *separazione* e assomiglia al cercare di asciugarsi tuffandosi in mare.

La maturazione della capacità di produrre Felicità, esige quindi anche il miglioramento del rapporto con il mondo, che consiste in sostanza nella consapevolizzazione che l'universo è un'esperienza interiore. **La Somma Felicità appare però soltanto con la scomparsa di ogni percezione di rapporto, nel senso di sensazione di separazione, perché è subentrata l'esperienza unitaria ed egualitaria.** La Felicità è anche piena percezione dell'unità tra conoscitore e conosciuto, mentre la Somma Felicità è uguaglianza tra conoscitore e conosciuto, cioè Pura conoscenza in essere.

La liberazione dalla sofferenza avviene sempre attraverso i rapporti consapevolizzanti, anche l'eremita ha un costante rapporto con parti sé e con il mondo percepito. Solamente quando c'è Felicità non c'è percezione di separazione e, in questo senso, non c'è rapporto. **La capacità di essere Somma Felicità matura quindi attraverso i rapporti illuminanti, ma non può esserci Somma Felicità derivante dal rapporto. La Felicità implica l'assenza di percezione di separazione e quindi l'assenza di percezione di rapporto.** La Felicità è anche consapevolezza che soltanto Uno È²⁰. La percezione definita *rapporto* implica la dualità, mentre la Felicità è esperienza unitaria. Quando c'è Felicità c'è piena consapevolezza dell'altro, ma anche del fatto che ogni rapporto percepito è un rapporto di noi in noi stessi, con le proprie proiezioni e percezioni. Questo non significa che la Felicità escluda il rapporto di coppia o altri tipi di rapporto, anzi ne migliora la qualità. Per chi è Felicità, l'interagire non è una ricerca della Felicità, ma un'espressione di Felicità. Dunque, è libero da aspettative, manipolazioni, attaccamenti... La Felicità non può essere data da altri, può soltanto essere scoperta in se stessi. In sostanza, nessuno può dare nulla a nessuno, ogni esperienza di dare-ricevere è un'esperienza di sé (chiaramente) in sé.

²⁰ Sia nel senso di Uno Totale (Totalità) che di Uno Reale (Dio, Assoluto, Reale Identità).

La Felicità è anche piena consapevolezza che ciò che è percepito come relazione e partecipanti alla stessa, sono esperienze interiori (non ci possono essere esperienze esteriori). Non si tratta, cioè, di individui esteriori, ma di segmenti interiori, di parti del proprio esserci. Ci sono chiaramente altri individui, ma non sono percepibili da noi, bensì esclusivamente da loro stessi. Ognuno può fare esperienza soltanto di sé, sperimentare soltanto il proprio mondo. Ogni individuo è un mondo a sé, che comunica con altri mondi (individui) tramite la Coscienza Originale, non attraverso il tempo-spazio, perché la dimensione spaziotemporale di ognuno inizia e termina in lui stesso.

I rapporti andrebbero quindi considerati anche come grande opportunità per maturare la Felicità, lasciando da parte l'attaccamento all'individualità e la politica delle ragioni e dei torti, il mondo delle aspettative e delle recriminazioni, la tendenza a concettualizzare la vita e i rapporti stessi...

Questo esige la trasformazione dell'idealizzazione (concettualizzazione) del rapporto in ottimizzazione. L'idealizzazione del rapporto, è l'insieme di concetti su come dovrebbe essere il rapporto e il tendere a realizzare tali condizioni. L'ottimizzazione del rapporto porta invece a condizioni sempre migliori per la liberazione dalla sofferenza dei partecipanti al rapporto. La mancanza di Felicità è la ragione primaria dell'idealizzazione del rapporto, legata anche all'idealizzare la perfezione, che a sua volta è un ostacolo per la Felicità. L'ottimizzazione, invece, elimina gli ostacoli per la Felicità. **L'ottimizzazione della vita non consiste nella realizzazione delle aspettative, ma nella formazione di condizioni ottimali, migliori in un dato momento, per l'integrazione dell'esserci.**

Essendo l'esserci la condizione di base per un rapporto (senza l'esperienza [di] *esserci* non ci può essere l'esperienza *rapporto*), nonché l'ambito di base in cui avviene ogni rapporto (ogni rapporto è percepito nell'esserci), il miglioramento sostanziale dell'ambito del rapporto è proprio l'aumento della qualità dell'esserci di chi partecipa al rapporto. Senza la maturazione della consapevolezza, il rapporto può produrre tutto al più contentezza, soddisfazione, gioia..., ma non Felicità. **La Soluzione non è la felicità nel rapporto, ma il rapporto che appare come unità nella Felicità.**

Felicità è Compassione

La Felicità è Compassione, pienamente consapevole della sofferenza altrui, senza però esserne turbata, così può essere costante Aiuto. La Felicità rigenera costantemente il genere umano, anche perché per Lei non esiste la (percezione di) separazione *io e l'umanità*. La Felicità è anche esperienza *io umanità, ovvero Io Dio manifesto come umanità*. La Felicità è la forma massima di empatia, non quella che risuona alle negatività, impedendo **di** aiutare veramente, ma l'Empatia che trasforma beneficamente.

Il problema sostanziale dell'umanità è la sofferenza, la medicina sostanziale è la Felicità. La sofferenza genera ulteriore sofferenza. Le guerre, la povertà, gli abusi... sono cause di sofferenza, ma anche sue conseguenze. La Felicità salva da tutto ciò. Tra l'altro, esclude anche l'avidità, che è sintomo di mancanza e provoca povertà. Il Salvatore è colui che produce costantemente Felicità, la salvezza spirituale è il salvarsi dalla sofferenza.

Quando nel mondo regnerà la Felicità, praticamente non ci saranno né conflitti né carenze. Il mondo di chi è Felicità, nel quale regna la Pace, può essere visto come indicazione di ciò che avverrà a livello globale, una volta raggiunta la massa critica di individui Divenuti del tutto.

Felicità e desideri

La ricerca della Felicità non è la via della realizzazione dei desideri, ma dell'indipendenza dai desideri.

La Felicità quotidiana può essere caratterizzata dai desideri, ma senza attaccamento. La Somma Felicità esclude invece ogni desiderio ed è anche impossibilità di desiderare qualcosa. Più sono i desideri, più la Somma Felicità è lontana²¹. La Somma Felicità è anche il modo ottimale per non subire la cosiddetta tentazione di un desiderio, nel senso che oltre a non aver bisogno di nulla, non può nemmeno produrre idee e desideri. Nulla può tentare o aumentare l'Appagamento (della) *Somma Felicità*.

Con l'integrazione dell'esserci diminuisce la quantità e l'intensità dei desideri e l'attaccamento agli stessi. Così il non realizzarli incide sempre meno negativamente sulla qualità dell'esserci, perché è sempre più appagato di per sé, indipendentemente dalle forme

²¹Questo non vale per i desideri in funzione della Felicità, per esempio il desiderio di meditare.

che si costituiscono in lui. Tutto questo anche perché maturando si producono sempre meno idee ed emozioni superflue, pure perché ci sono sempre meno desideri. Esiste quindi una correlazione diretta tra numero di pensieri, emozioni e desideri.

Felicità e gioia

La Somma Felicità esclude la gioia, più precisamente non ha la capacità di gioire. La Felicità quotidiana può invece esprimersi come gioia e attraverso i piccoli piaceri quotidiani, per realizzare i quali non produce sofferenza superflua, cioè stati inferiori alla gioia.

Considerare la gioia e la Felicità come elementi non spirituali, denota l'incapacità di aprire il cuore alla pienezza della vita. Alcuni reprimono la propria espressività, perché succubi della "spiritualità" concettuale, confondono l'equanimità con la rigidità, maturando così il ruolo di statue di marmo spirituali. L'Equanimità è la Somma Felicità, perché ugualmente Somma Felicità dinanzi a tutto.

Il ricercatore spirituale è aperto alla gioia e ne fruisce (della) come accesso alla Somma Felicità. La Somma Felicità è meditazione massima, la gioia può essere anche un passaggio verso questo massimo stato esperienziale, sia durante l'esercizio meditativo appartato, sia durante le attività quotidiane. Meditare con qualità produce gioia come soglia della Somma Felicità.

Tranne che nel caso della Somma Felicità, l'incapacità di gioire esprime l'incapacità di abbandonarsi alla Reale Identità. **Come ci si può veramente abbandonare a Dio che è l'Infinito, se non si è capaci di lasciarsi andare alla gioia?**

Felicità e corpo fisico

La materialità del corpo fisico può produrre piacere, non Felicità. Il corpo è un segmento dell'esserci, mentre la Felicità è Globalità dell'esserci. Il corpo è un'esperienza parziale, la Felicità è un'esperienza integrale. Non si può quindi trovare la Felicità attraverso le varie forme di percezione corporeo-sensoriale, che sono una segmentazione dell'esperienza globale del puro esserci.

In meditazione profonda si può dimostrare, ma soltanto a se stessi, che l'esperienza corporea può produrre piacere, ma non Felicità: quando con la cessazione dell'attività sensoriale scompare anche la percezione *corpo*, aumenta l'appagamento e può emergere l'Appagamento.

Se si vuole utilizzare il concetto *felicità fisica*, la Felicità relativa al corpo fisico c'è quando è percepito come illusoria apparizione nella Felicità, la quale rende il corpo quasi impercettibile, anche durante le attività che altrimenti sarebbero fonte di stress o di sensazione di pesantezza.

Felicità ed emozioni

Le emozioni sono positive nella misura in cui sono in funzione della Felicità, rimanendo comunque un ostacolo per la Somma Felicità. Finché ci sono emozioni, diverse dall' "emozione" Felicità, non ci può essere (Somma) Felicità.

La sete di emozioni è in sostanza una sete di Felicità, una sorta di richiamo che la Somma Felicità, dal profondo dell'esserci invia ai vari segmenti dell'esserci, perché tendano vibrare come Felicità. La sete può essere placata veramente soltanto divenendo Somma Felicità. Cercando di dissetarsi con stati diversi dalla Felicità, soltanto si diversifica la sete. Affinché possa cessare la sua sete, l'esserci deve diventare integralmente luogo di Ristoro, quando l'intero campo esperienziale beve da se stesso il nettare Felicità, prodotto da lui stesso. Si tratta dell'Oasi globale che appare quando l'intero deserto emotivo scompare.

Felicità e pensieri

La Somma Felicità non solo è senza pensieri, ma è anche incapace di produrli, tanto vibra super sottilissimamente. Rispetto alla Somma Felicità, anche i pensieri superleggeri sono sofferenza.

La quotidianità, l'attività creativa, la ricerca scientifica, l'attività letteraria... esigono però il pensiero. La Felicità quotidiana può produrre pensieri non superflui, le cui vibrazioni sono armonizzate con la vibrazione Felicità. **Il pensare della Felicità quotidiana è il Vuoto mentale che produce pensieri che non Lo turbano.**

L'intelletto dualistico agisce sostanzialmente in funzione del piacere e dell'ottenere qualcosa. L'intelletto unitario è invece in funzione della Somma Felicità, che è "oltre" il concetto di guadagno, perché come esperienza primaria precede ogni perdita-guadagno e perché tutte le esperienze, tranne la costante Somma Felicità, sono ottenimenti o perdite parziali.

In caso di riflessioni e constatazioni illuminanti, i pensieri sono ponti sul percorso verso la Felicità, mentre quelli superflui (onanismo intellettuale) sono elementi di afflizione ²². I pensieri superflui stimolano desideri superflui, mentre il desiderio consapevole di Felicità, sollecita l'eliminazione di pensieri superflui e il costituirsi di quelli essenziali, come: *Qual è la Reale Identità?, Cos'è la mente?, Qual è l'Origine?, Cosa devo fare per essere Felice?, Io sono, Sussisto Assoluto...*

Il percorso verso la Felicità è anche un percorso di maturazione della capacità di pensare. Tale capacità implica le facoltà di non pensare e di pensare consapevolmente, in modo da poter osservare l'inizio, la durata e la fine dei pensieri e, volendo, prolungare a piacimento l'intervallo tra un pensiero e l'altro.

Sofferenza e sopportazione

La sofferenza è di per sé sopportazione di una malattia.

La credenza che bisogna sopportare i pesi della vita, è una delle ragioni della sofferenza. Invece di sopportarli, si dovrebbe supportare i processi vitali favorendo l'integrazione dell'esserci, affinché l'esperienza *vita* diventi leggerezza della Felicità.

Il concetto di sopportazione stimola la sottomissione e la dominazione, che andrebbero sostituite dalla trasformazione dei processi in Felicità. In ambito pseudospirituale, la sopportazione concorre anche a sviluppare l'immagine di un "se stessi" che sopporta, sentendosi proprio per questo più spirituale. Tale convinzione fa parte della falsa spiritualità e nutre l'identità immaginata di tipo spirituale.

"Sottomettersi" a Dio non significa nutrire idee su Dio e su se stessi come sottomessi a Lui, comportandosi di conseguenza. **Sottomettersi a Dio non significa negare se stessi concettualmente, ma vuole dire consapevolizzare la propria illusorietà individuale, Scoprendo Dio come Unica Realtà e Reale Identità.**

La sopportazione è causa e conseguenza di conflitti e di altri stati nocivi, mentre la trasformazione benefica li fa scomparire, non perché li reprime, come nel caso della sottomissione, ma perché fa vibrare l'esserci sempre più di Felicità.

²² Chi cerca l'appagamento nel pensiero, farebbe bene a considerare che i pensieri sono soltanto minuscoli segmenti dell'esserci.

Dio non vuole nulla da nessuno

Uno dei concetti più devianti sulla sofferenza è l'idea che la sofferenza di qualcuno sia una conseguenza della cosiddetta volontà di Dio. Se fosse veramente così, Dio sarebbe sadico.

Tra l'altro, **Dio non vuole e nemmeno può volere (niente da nessuno):**

- in quanto Consapevolezza senza esperienza di Sé o altro, Dio Immanifesto non ha percezione di nessuno, nemmeno di Sé.

- ogni volere implica (la volontà di) un cambiamento, che esige il tempo. Dio manifesto, inteso come Amore, non può cambiare, è destinato a rimanere Amore. Dio Immanifesto è (il) Senzatempe.

- **il volere è inscindibile dal pensiero e Dio (sia Immanifesto sia manifesto come Amore) non pensa.**

- affermare che Dio vuole qualcosa significa asserire che è Imperfetto, mentre Dio Immanifesto è Perfezione Assoluta²³, Origine della perfezione relativa (sperimentabile) che è la Felicità, che può essere definita come Dio manifesto.

Quanti tra coloro che parlano di volontà di Dio, si sono chiesti in modo illuminante cosa significa il concetto *volontà di Dio* e se Dio ha veramente volontà? Quanti si sono risposti qualitativamente? Per dare una risposta effettiva riguardo alla (presunta) volontà di Dio:

- nel caso che con il concetto Dio si intenda l'Amore (Felicità), bisogna divenire integralmente Felicità, almeno per un breve periodo.

- se invece con il concetto *Dio* si intende l'Origine della manifestazione, è necessario consapevolizzare (non sperimentare) Dio Immanifesto, il che implica l'Alternanza tra la Felicità e l'Estinzione e il divenire consapevoli di quest'Ultima.

L'idea che Dio voglia la sofferenza di qualcuno, magari come conseguenza della presunta giustizia divina (la giustizia implica il dualismo giusto-ingiusto e quindi l'intelletto, sconosciuto a Dio), è un modo di razionalizzare in modo deviato le ragioni della sofferenza. Si tratta di una razionalizzazione figlia anche dell'idea che ci sia una causa spiegabile dell'esistenza del mondo, mentre non c'è. **Ogni spiegazione è un pensiero, che esige il tempo-spazio, mentre il mondo è una conseguenza di cause inspiegabili, perché Precedenti il tempo-spazio.**

²³ Una Perfezione non spiegabile e non sperimentabile.

Quasi contrapposta all'idea che Dio vuole la sofferenza di qualcuno, c'è quella che Dio prova felicità se ci avviciniamo a Lui. Si tratta di una proiezione esperienziale su Ciò che è senza esperienza, una specie di proiezione sul "genitore" Dio, della contentezza dei genitori relativa ai propri figli, magari perché svolgono bene i loro "compiti". **La vita non è un compito e Dio né apprezza né disprezza.** Inoltre, il Dio che cambierebbe stato d'animo (che non ha) in base a ciò che accade alla manifestazione, sarebbe imperfetto.

La realizzazione dei desideri

La realizzazione dei desideri può produrre gioia, ma l'attaccamento al loro realizzarsi è un ostacolo per la Felicità. **Ogni desiderio riguarda il futuro, la Felicità è Presenza integrale ora-qua.**

La soddisfazione che deriva dalla realizzazione di un desiderio può essere una molla per agire, ma implica la potenziale delusione del non avverarsi del desiderio, nelle sue varie forme: attaccamento ai frutti delle azioni, aspettative, paura di non riuscire nell'intento... Quando non è usata in modo consapevolizzante, è una molla arrugginita, che non offre garanzie di Felicità, anzi le esclude. Offre comunque la garanzia del saliscendere tra piacere per desideri realizzati e delusione per quelli che non lo sono.

La molla qualitativa dell'agire è la Felicità, che non agisce in funzione dei risultati, ma semplicemente come pura espressione di Sé. La Felicità è libera dall'agente immaginario (identità immaginata), che immagina di avere libero arbitrio e di essere un fautore importante degli avvenimenti. Quando gli eventi coincidono con le sue aspettative, l'agente immaginario si sente forte, capace, intelligente... per il risultato ottenuto, mentre se non realizza l'obiettivo può facilmente sentirsi incapace, deluso, frustrato, magari in colpa verso se stesso, per non aver realizzato le proprie o altrui aspettative. Così si prende meriti e addossa demeriti per avvenimenti che dipendono da lui molto parzialmente. **Sono le condizioni onnicomprensive a produrre gli eventi. Non è l'onda a far accadere le cose, ma l'Oceano.** Il significato comunemente dato al concetto di libero arbitrio è molto discutibile, ma rari riescono a scorgerne la velleitarietà, anche perché ancorati al bisogno di potere personale, che li rende sardine e impedisce loro di scoprirsi Oceano.

Attrazione e repulsione

L'attrazione riguarda il desiderio di esperienze piacevoli, più precisamente soltanto ritenute tali, perché ogni esperienza diversa dalla (Somma) Felicità è spiacevole. La repulsione riguarda invece il desiderio di non fare esperienze spiacevoli, pur essendo lei stessa un'esperienza spiacevole. La Felicità, non la Somma Felicità, può essere caratterizzata dall'attrazione, ma senza attaccamento all'oggetto della stessa.

Essere attratti dalla Somma Felicità può essere l'attrazione di maggior qualità, ma perché sia effettiva è necessario produrre la prima Somma Felicità, altrimenti si tratta di un'attrazione concettuale verso ciò che si pensa essere la Somma Felicità. **Desiderare la (Somma) Felicità è certamente positivo, ma maturarla è fondamentale.**

Vista l'abitudine della maggioranza di produrre sofferenza, è lecito affermare che la maggioranza ne è attratta, ma non nel senso che le piace la sofferenza e agisce in modo da realizzarla, bensì perché viene fagocitata dalla (produzione di) sofferenza, senza possibilità di non produrla.

Osservando da questa prospettiva, non è vero che l'uomo cerca di evitare le esperienze spiacevoli. Gran parte degli esseri umani sono delle prove viventi di costante produzione di sofferenza. Soltanto consapevolizzandosi, si può veramente tendere a evitare le esperienze spiacevoli, perché ci si libera dalla sofferenza, anche affrontandole in modo illuminante.

Il trascendimento dei desideri

Il trascendimento dei desideri consiste nell'eliminazione delle cause di quelli nocivi e dell'attaccamento ai restanti. Questo si può ottenere anche con le preghiere: *Chiedo alla Reale Identità di eliminarmi le cause dei desideri nocivi e Chiedo alla Reale Identità l'eliminazione dell'attaccamento ai desideri*, ma anche dell'affermazione *Abbandono i desideri alla Reale Identità.*

La sostanza del trascendimento dei desideri consiste nel volgersi verso l'Origine (Se Stessi Dio), che coincide con il cercare la Reale Identità e implica la neutralizzazione dell'identità immaginata. **Volgendosi verso l'Origine, si trasforma l'abitudine di proiettare il mondo, in capacità di ritrarlo in sé, il che aumenta la capacità di produrre Felicità.**

Più ci si volge verso l'Origine²⁴, più ci si libera dalla produzione di desideri, anche perché producendo stati sempre più qualitativi, si dipende sempre meno da quelli di minor qualità. Aumenta inoltre la comprensione che la realizzazione dei desideri può portare soltanto a una soddisfazione limitata. **La soddisfazione è parzialità, sofferenza. La Felicità è integralità.**

*Abbandono la sofferenza alla Felicità.
Mi apro totalmente alla Felicità in me.*

²⁴ Il volgersi verso l'Origine può essere facilitato anche dalla richiesta: Chiedo l'eliminazione degli ostacoli per volgermi verso l'Origine.