

ॐ
TM

Vivere l'Illuminazione

(Il Vangelo di Paramahansa Nithyananda)

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Le tecniche di meditazione incluse in questo libro devono essere praticate solo sotto la diretta supervisione di un insegnante ordinato del Nithyananda Dhyanapectam e consultando il tuo medico personale per determinare la tua forma fisica e la capacità di eseguire le tecniche. Esse non intendono sostituire l'assistenza medica, l'esame, la diagnosi o il trattamento. Se qualcuno prova queste tecniche senza aver prima partecipato ai programmi di meditazione del Nithyananda Dhyanapectam e senza la diretta supervisione di un insegnante ordinato del Nithyananda Dhyanapectam, lo farà interamente a proprio rischio; né l'autore né Nithyananda Dhyanapectam né Nithyananda Publishers saranno responsabili delle conseguenze delle loro azioni.

Publicato da:

Nithyananda Publishers

Nithyanandapuri, Off Mysore road

Bidadi - 562109, Bengaluru

Karnataka, India

BOOK TITLE

Published by KAILASA's Nithyananda University Press | Copyright © 2021

First Edition 2021

Nithyananda University

9720 Central Avenue, Montclair, CA 91763 USA

www.nithyanandauniversity.org

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher.

This book is not a platform, guide or instruction for learning or practicing any meditation, siddhi, process, asana, kriya, diet, or other technique that is described or pictured in this book. Any such technique included in this book is for illustrative and informative purposes only and should be practiced only under the guidance of a trained teacher or Acharya. .

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Vivere l'Illuminazione significa attuare il proprio potenziale illimitato e sperimentare il massimo in ogni attimo della vita.

Vivere in questo spazio divino significa vivere la vita migliore e rendere il più grande servizio alla società.

|

INDICE

Prefazione	17
Introduzione	19
■ Fluisci con l'Amore	20
Che cos'è l'amore?	21
L'amore non può essere creato	22
L'amore guarisce cinque tipi di irrequietezza	22
L'amore porta grande coraggio	25
Sii aperto, non filosofare!	25
L'ego disconnette - L'amore connette	27
Sii un amante in ogni momento	29
Innanzitutto, ama te stesso	30
Ama l'esistenza e senti che ti sta amando	31
L'amore è diverso dal rispetto	31
L'amore è la radice di ogni religione	32
Tre tipi di amore e la loro integrazione	34
Entra nell'Amore senza causa	35
Amore, odio e bisogno di attenzione	36
L'unità dell'Amore	38
Ama e libera, non possedere	40
L'amore nelle relazioni	42
Meditazione - senti l'Amore straripare in te	44
■ Non c'è Nulla di cui Preoccuparsi	45
Cos'è la preoccupazione?	45
Come si radica la preoccupazione?	47
Vedi ciò che è così come E' – e vai oltre	48
La preoccupazione: un'eredità tramandata	51
Preoccupazione e dilemma: il nostro software interno	53
Consapevolezza: il virus benigno!	55

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Non preoccuparti delle opinioni altrui	56
Lavora partendo dall' ispirazione, non dalla preoccupazione	57
Non lasciare spazio libero alla preoccupazione	57
La preoccupazione è solo un'illusione	59
Abbandonati e rilassati	60
L'ego sotto mentite spoglie	61
Esci dalla tua zona di confort	62
Smetti di preoccuparti della tua ricchezza	64
Abbandona le preoccupazioni, prenditi cura della tua salute	65
In che modo la meditazione aiuta	66
Meditazione	66
■ Eccelli senza stress	68
Cos'è lo stress?	69
La mente non è una macchina	69
Connettere ciò che è senza connessione	70
Divario di identità	71
La mente è un processo	72
Anche la mente è un'illusione	72
Come prendiamo le decisioni?	73
Trascendi il tempo - sii nel presente	74
Chiacchierio interiore	76
Le parole causano stress	77
Effetti psicologici dello stress	77
Lo stress è correlato al lavoro?	78
Oltre lo stress	80
Tecnica di meditazione	81
■ Affronta le tue paure e sii libero	82
Cos'è la paura?	83
Big Bang e il buco nero dentro di te	83
Come superare la paura	90
Tecniche di meditazione	92

■ Il Dolore è un ottimo insegnante	96
Cos'è il dolore?	97
Il cambiamento cognitivo	105
Tecniche di meditazione	107
■ Il Desiderio è un'energia dinamica	111
Riconosci i tuoi veri desideri	112
Il vero desiderio di appagamento	113
Desiderio, conoscenza e azione	113
Volgere la consapevolezza dall'oggetto al soggetto	114
Sperimenta la vita in ogni momento	114
Il potere dell'amore	115
Dalla lussuria all'amore	117
Tecniche di meditazione	121
■ Il senso di colpa è il peccato originale	125
Cos'è il senso di colpa?	126
Tre tipi di sensi di colpa	126
Senso di colpa creato dalla famiglia d'origine	127
Senso di colpa creato dalla società	128
Senso di colpa creato da te	130
Sollevati da solo	131
Il senso di colpa: una manifestazione dell'ego	132
Moralità	134
Regole	136
Il senso di colpa e responsabilità	141
Il senso di colpa utile	142
Il senso di colpa può provocare malattie fisiche	142
Accettazione: la splendida via d'uscita	143
Il senso di colpa può al massimo cambiare i sintomi	144
Il sistema sociale vedico <i>versus</i> il sistema basato sulla politica	144
Sei completo come sei	145
Senso di colpa perché si segue un altro maestro	148
Tecniche di meditazione	149

■ Sei il migliore, perché confrontare?	151
Confronto e gelosia	152
Per quale ragione fare il confronto?	152
I Desideri <i>versus</i> le Necessità	155
Fare, avere ed essere	155
Tu sei unico	156
La gelosia non esiste in concreto	156
Come superare la gelosia	159
■ Non sei ciò che pensi di essere!	162
L differenza fra Serietà e Sincerità	163
Perfezionismo	164
La vita è oltre la tua logica	165
Cos'è l'ego?	166
Doppie identità	170
Tipi di ego	172
"Io" e "Mio"	174
l'Ego <i>versus</i> il Maestro	174
Tecniche di meditazione	176
■ La gratitudine è sufficiente!	179
Gratitudine: cosa e perché	180
Sii grato per il semplice esistere	181
Ogni cosa è un dono	183
Riverisci l'altro con gratitudine	183
Ringrazia il tuo corpo	185
Tutto è di buon auspicio, celebralo!	186
La gratitudine può bruciare i tuoi <i>Karma</i>	192
La Gratitudine: la preghiera e religione per eccellenza	193
Il colpevole è l'aspettativa, lasciala andare!	195
Il tuo stesso linguaggio corporeo può cambiare con la Gratitudine	196
Meditazione	196

■ Puoi liberarti dal labirinto mentale	198
Esperimento di dieci minuti	199
La natura della mente	199
Consapevolezza	200
La catena che non esiste	202
Dalla paura alla libertà	206
Mente inconscia o subconscia, un puro mito	209
“Lascia Andare!” Irradia consapevolezza, energia e intelligenza	210
Mito del corpo-mente	210
Vivere intensamente nel presente	213
Sii il testimone	221
False identità	223
Tecniche di meditazione	227
■ Il Ciclo <i>karmico</i> può essere interrotto	230
Cos'è il <i>Karma</i> ?	231
Il presente è la totalità di tutte le decisioni passate	232
<i>Karma</i> e PPS	233
<i>Karma</i> : totalità di scelte consapevoli	234
Tutto nella vita è una tua scelta	234
Samskara nei sette strati del corpo	237
Tre tipi di <i>Karma</i>	239
La via d'uscita dall'irritazione quotidiana: vivere il tuo <i>prarabdha Karma</i>	240
L'uscita dal ciclo del <i>Karma</i>	241
Principio cosmico di causa ed effetto	243
Il vibrante cosmo vivente	243
Reazione o risposta	244
I maestri non hanno <i>Karma</i>	245
Solo l'intenzione conta	245
Missione o macchina?	248
Qual è il <i>Karma</i> di questa nascita? Una miniatura del tuo <i>Karma</i> totale	249
Come dissolvere questo <i>Karma</i> di nascita? semplicemente respirando	249
Responsabilità	252
<i>Karma</i> e il prossimo corpo	252
Illuminazione: ritorno a casa	256

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Tecniche per superare il <i>Karma</i>	257
Divinità e maestri illuminati: le tue vie per l'estinzione del <i>Karma</i>	257
Miti sul <i>Karma</i>	261

■ **La Morte è una Celebrazione** **265**

Storia di Yayati	266
Percezione comune della morte	267
Perché abbiamo paura della morte?	267
Nel mistero della morte si trova la risposta alla vita	269
Entrare nella morte	269
Il distacco supremo	270
Un nuovo inizio	271
Mistero dei misteri	272
Morte in mia presenza - prima dell'illuminazione	274
Morte in mia presenza - dopo l'illuminazione	277
Ciò che ricordi nell'ultimo momento conta	281
La mia esperienza di morte	282
Cosa succede al momento della morte	286
La morte avviene ogni giorno	288
Il mondo di Veglia <i>versus</i> il Mondo dei Sogni	289
L'arte di morire	291
Spazio per il nuovo	292
Conquista la morte - sii nel presente	292
"Sì" assoluto	293
Morte propizia	294
La realtà è un sogno	294
Vita e Morte <i>versus</i> Veglia e e Sonno	295
Consapevolezza: controlla i sogni e il sonno profondo, la vita e la morte	297
Controllare la vita, la salute ... e la morte	301
La morte si sta dissolvendo nello spazio cosmico	302
Tecniche di meditazione	303
Tecnica di meditazione 2	304

■ **Sei Intelligenza** **306**

Intelligenza naturale	307
-----------------------	-----

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

I bambini nascono intelligenti	308
Le forze trainanti della paura e della brama	309
Come si misura l'intelligenza?	310
La Spontaneità: intelligenza diretta	310
La chiave della consapevolezza	311
Oltre le regole per arrivare alla responsabilità	312
Qui e ora	313
Accogli le persone, le situazioni, la vita	314
Oltre la mente c'è la porta che conduce all'Intelligenza amorevole	315
Capire, non pensare	315
Nelle profondità della mente	317
Intelligenza del corpo	318
L'energia intelligente di autoguarigione	322
Compassione, intelligenza, beatitudine	323
"Tu" non sei necessario per gestire la tua vita	323
Accettazione dell'inevitabilità della vita	324
Intelligenza universale: macrocosmo e microcosmo	325
L'intelligenza cosmica ci risponde	326
L'intelligenza non è l'esperienza ma le lezioni apprese dall'esperienza	329
Attaccamento emotivo: il blocco stradale sull'autostrada dell'Intelligenza	330
Intelligenza garantita per gestire la vita	331
l'Intelletto <i>versus</i> l'Intelligenza	331
Intelligenza dagli errori	332
L'intelligenza per capire che la vita è un sogno	332
Intelligenza <i>versus</i> visualizzazione	333
Tecnica di meditazione: abbandona l'intelletto	334
■ La responsabilità ti eleva	335
La compassione è responsabilità ed energia	337
Una svolta cognitiva	337
Un impegno per servire alle persone	339
l'Ego <i>versus</i> la Responsabilità	339
La responsabilità non è serietà: il mondo è solo un sogno	340
Fiducia e pazienza	340
Responsabilità per gli altri	341

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Responsabilità dell'illuminazione	341
Stato, non status	342
■ La leadership è uno stato, non uno status	343
Contesto	344
Cos'è la leadership?	345
La consapevolezza del Leader	348
Lo stato di un leader <i>versus</i> lo status di un leader	349
Processo decisionale e stress	351
Produttività	352
L'interpretazione del misticismo orientale: impatto degli engrammi sulla produttività	353
La rappresentazione freudiana della mente inconscia	354
Impatto dei <i>samskara</i> sull'intuizione e sull'innovazione	355
Tecnica di meditazione	360
■ L'Intensità è la Via Infallibile	362
Che Cos'è l'Intensità	363
L'intensità ardente	365
"Diventare" <i>versus</i> "Essere"	366
"Essere" è Intensità	367
Vivere intensamente	368
L'intensità è indipendente dalla natura del compito	370
Interesse <i>versus</i> intensità	371
Sii intenso in qualunque cosa tu faccia	372
Intensità e i quattro stati della consapevolezza	374
Come ottenere l'illuminazione? La voglio veramente tanto e con urgenza	378
Vivere intensamente	379
L'intensità decide l'età	381
L'intensità ti prepara per l'esperienza suprema	381
L'esperienza spirituale profonda	382
L'esperienza della morte per Ramana Maharishi	384
Il potere dell'intensità - Ramakrishna Paramahansa	386
L'intensità del Buddha	386
Intensità nella mia prima esperienza spirituale	387
Spinto dall'intensità	390

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Chiedi e ti sarà dato	391
Intensità: la tecnica suprema	391
Tecnica di meditazione per ottenere l'intensità	392
Tecniche di meditazione per essere intensi	393
■ L'innocenza riacquisita apre molte porte alla vita	395
Cos'è l'innocenza?	396
Rimani vuoto	400
Il silenzio è lo spazio del disimparare e dell'imparare	406
Afferra con innocenza	407
Sii vulnerabile	414
Abbandonarsi con fiducia	418
Spiritualità: la via all'obbedienza innocente	422
Abbandona la furbizia e sii spontaneo	425
Innocenza, totalità, maturità	429
■ Sei parte della consapevolezza collettiva	436
Materia, energia e oltre	437
Il mondo quantico	437
La materia è energia che vibra	439
Il mondo di infinite possibilità	439
La vera natura	440
Percezione dello spazio-tempo	443
La realtà consiste di undici dimensioni	448
Il caos è ordine - l'ordine è il caos	448
Colui che vede – ciò che è visto – il vedere	451
La Consapevolezza collettiva	454
■ La pace globale inizia da te	462
La pace globale: un derivato della beatitudine individuale	463
Guardarsi dentro	465
Come gestire la sofferenza nel mondo	466
Come liberarsi della sofferenza nel mondo	467
Aumentare la positività collettiva per ridurre il caos	468

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Studi degli effetti della meditazione sulla pace	468
Meditazione sulla pace globale	469
L'inevitabile tocco amorevole degli esseri illuminati	469
La missione di Nithyananda	471
Tecnica di meditazione per la pace globale	471
■ Sannyas è la scommessa definitiva	472
<i>Sannyas</i>	473
Scorri come un fiume	475
<i>Sannyas</i> non è rinuncia	477
Vivi nella realtà!	480
Samsar e <i>Sannyas</i>	483
Risvegliati alla libertà	491
* Namò Arihanta!	499
Integrità: il tratto di un <i>sannyasi</i> !	501
La vita è per l'illuminazione!	505
Il condizionamento è il colpevole	506
Gioisci della transitorietà!	510
Resa, amore, compassione, <i>Sannyas</i>	513
Quando avviene il <i>sannyas</i> , il momento è giusto	517
Ricordi di un amico d'infanzia di Nithyananda	520
Il vero amore non interferisce	521
■ L'illuminazione è la chiave per riconquistare il tuo regno	524
Perché gli esseri illuminati avvengono sul pianeta terra	525
L'illuminazione è ...	528
Vivere l'illuminazione	536
L'Ego <i>versus</i> l'Illuminazione	538
Prima e dopo	539
Desiderio profondo, nessuna qualifica	539
Tecniche graduali <i>versus</i> tecniche rapide per l'Illuminazione	541
L'espressione porta all'esperienza	542
Un corpo sano dà fiducia all'Illuminazione	543
La Società illuminata	543
L'energia suprema che dura per sempre	544

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il più grande servizio all'umanità: mantenere viva la scienza dell'illuminazione	544
I 10 principali motivi per illuminarsi	545
■ Perché meditare?	546
Qual è il vero scopo della vita?	547
Cos'è la beatitudine?	548
Cos'è la meditazione?	548
Qual è il modo giusto di approcciare la meditazione?	549
Perché meditare?	550
Benefici della meditazione	554
Pensieri di auto-guarigione	555
Benefici della meditazione	559
Da "Meditazione nella vita" a "Vita in Meditazione"	561
Quando meditare?	562
Paure comuni riguardo la meditazione	564
La realtà come sogno	567
Uno scorcio di ricerca scientifica sulla meditazione	569
■ Nithya Dhyaan – Meditazione della beatitudine della vita	572
Nithya Dhyaan - Meditazione della beatitudine della vita	573
■ Nithya Yoga per il corpo, la mente e oltre	582
Cos'è lo yoga?	583
Riduci la distanza tra realtà e sogno	584
Uno stato dell' essere	585
Patanjali - fondatore dello yoga	585
Raghupati Yogi maestro di yoga	585
Muovi il corpo con intenzione e avrai il risultato!	586
Prove scientifiche	587
Preparare il corpo per ricevere l'energia dell'illuminazione	588
Lo scopo del Nithya Yoga	589
■ Otto passaggi per una vita felice ogni giorno	591
Vivere nella beatitudine	592

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

■ Il Maestro – Vivere l'Illuminazione.	605
Storia del leone e del cucciolo	606
E' necessario avere un maestro?	612
Significato di un maestro	612
Imparare dal maestro	613
La relazione eterna	615
Dio e maestro	616
Cinque modi per relazionarsi con il maestro	618
Le fasi del rapporto fra guru e discepolo	619
Che atteggiamento avere con il maestro: sii aperto	621
Cos'è l'iniziazione?	623
La storia d'amore suprema	625
Risvegliarsi allo scopo della vita e al maestro	627
Arrendersi : la tecnica suprema	632
Il maestro – lusso supremo	635
La presenza del maestro	635
Upanishad	636
Dubbi e fede	637
Sospetta della tua identità, non del maestro	638
"Sii semplicemente" alla presenza del maestro e avverrà	639
Sentirsi connessi	640
Il potere di smuovere anche le rocce	641
L'hardware e il software cambiano	643
Effetto fantasma del DNA	643
Vasudeva Kutumbaha	644
Domande e risposte	645
■ Tecniche di meditazione	650
Meditazioni statiche	651
Meditazioni dinamiche	661
Tecniche relative al respiro	665
Potenti meditazioni istantanee	672
Suono	685
Visualizzazioni	691

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

■ Guarigione Spirituale Nithya - puoi anche guarire	697
Cos'è la guarigione?	698
I Chakra e la scienza della guarigione	698
Che cos'è la guarigione spirituale Nithya (Nithya Spiritual Healing)?	699
Benefici per la salute di Nithya Spiritual Healing	702
Servizi	703
■ Sperimenta il tocco dell'illuminazione vivente	704
Ananda Darshan	705
■ Condivisioni Benedette	709
Esperienze di guarigione	710
Programmi di meditazione	711
Appendice	713
Glossario	720

PREFAZIONE

Molti intellettuali di fama, scienziati inclusi, hanno registrato che c'è stato un aumento nel livello della consapevolezza dell'uomo negli ultimi tempi. Sia che si abbia a che fare con l'Età dell'Acquario, che con quanto predetto dai gruppi rock, o con la fine metaforica del mondo come predetto dai Maya, non è questa la questione.

La domanda è: come possiamo definire la consapevolezza? Come esseri sociali, le cui vite sono state guidate da che comandamenti morali e legali, il nostro faro di comportamento è sempre stato la coscienza. Ma la coscienza non è la consapevolezza.

La consapevolezza è la coscienza che c'è qualcosa di più nella nostra vita rispetto ai piaceri materiali che cerchiamo. La consapevolezza è che la tensione dentro di noi ci dica che c'è qualcosa di più elevato di quello che vediamo. È il faro della coscienza interiore che ci guida ad uno stato dell'essere in cui realizziamo che siamo più di quello che pensiamo di essere.

Gli esseri umani sono molto più che semplici macchine bio. Questo è il motivo per cui anche il computer più potente non sarebbe mai in grado di sostituire l'uomo. Può sostituire la mente e il corpo, ma non l'energia dell'essere umano. Potrebbe essere il motivo per cui deriviamo dagli animali. Ma la verità è che siamo in grado di andare oltre.

Da tempo immemorabile saggi di tutte le culture hanno riflettuto in profondità su questo problema semplice ma intangibile di ciò che si trova dentro di noi. 'Chi sono Io', è stato il ritornello di molti saggi. Molti hanno trovato la risposta. Le loro risposte derivavano dall'esperienza. Le scritture di tutte le grandi religioni sono le espressioni di questi saggi maestri, per trasmettere a noi la loro esperienza. Quando sono in vita, gli stessi maestri sono l'esperienza che stanno vivendo, e possono condividerla direttamente.

Paramahansa Nithyananda è una tale esperienza.

Questo libro è il primo volume sull'essenza della saggezza di Nithyananda che sia stato finora espressa. Nithyananda ha parlato in una serie di programmi strutturati. Ha commentato grandi scritture come la Bhagavad Gita e parlato sia al grande pubblico che a piccoli gruppi in privato nel corso degli ultimi cinque anni. Questo libro è l'essenza di questi insegnamenti.

Questo libro ti fa capire perché assumiamo un modo di fare e ci spiega come possiamo cambiare il modo in cui agiamo, per poter essere in sincronia con l'energia del cosmo. Le tecniche di meditazione riportate in questo libro ti aiutano a sperimentare la sincronicità.

La comprensione e l'esperienza del fatto che siamo tutt'uno con l'energia al di fuori di noi, espande la nostra consapevolezza. Ci rendiamo conto che siamo un tutt'uno con ogni individuo benché ci siano differenze di cultura, colore, linguaggio, religione o tribù. Ci rendiamo conto che siamo tutti onde nello stesso oceano cosmico.

Questa esperienza è Vivere l'Illuminazione. Questa esperienza è Nithyananda.

Anche se c'è un certo ordine nel modo in cui i capitoli sono strutturati, puoi andare avanti o tornare indietro nella lettura, a tua scelta. Tutti i capitoli sono interconnessi con il filo conduttore che è Vivere l'Illuminazione. Eppure, ogni capitolo è un percorso individuale verso l'esperienza e non un passo in

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

sequenza. In questo libro, i riferimenti di parole non in lingua inglese sono stati spiegati a piè di pagina sulle prime tre ricorrenze della parola, e spiegate anche nel glossario.

Nel momento in cui vai più in profondità nell'esperienza e senti il bisogno di interagire con gli altri che sperimentano una simile esigenza, visita la sezione Living Enlightenment di www.lifebliss.org. È inoltre possibile raggiungere uno fra le centinaia "Life Bliss Centers" dei Centri in tutto il mondo e interagire con gli altri che sono già su questo percorso.

Questo libro è un viaggio sorprendente fra le Verità Essenziali e un dono da un maestro illuminato di questo millennio.

Nithyananda Editori

INTRODUZIONE

Se sei qui, significa che l'Esistenza vuole che tu sia qui in questa forma. Non sei qui per caso, sei un avvenimento. Sei un miracolo consapevole dell'Esistenza. Non pensare che questo sia solo un pensiero positivo. Questa è la verità pura e semplice. Se ti fidi di questa verità, inizierai a sperimentare la vita al suo apice.

Comprendi, l'esistenza sta cercando di esprimersi attraverso di te. Ciò che chiami il tuo vero potenziale non è altro che l'espressione dell'Esistenza attraverso di te. Quando lo renderai possibile liberamente, inizierai a realizzare il tuo potenziale infinito. Quando inizi a diventare il compimento dell'Esistenza, diventi energia fluente, che è ciò che io chiamo Vivere l'Illuminazione. Vivere l'Illuminazione significa vivere attraverso il flusso dell'energia dell'Esistenza, in sincronia con i suoi avvenimenti miracolosi.

Quando vivi in questo modo, scoprirai che non esiste nessuna barriera personale, nessun bagaglio emotivo, nulla che ti trattiene nella vita. La vita scorre continuamente come un fiume, portando felicità e appagamento in ogni momento.

In questo libro troverai le più profonde verità e potenti tecniche per superare le barriere personali e risolvere i tuoi conflitti emotivi. Troverai anche verità che demistificano la tua rilevanza in questo vasto cosmo, così inizierai a muoverti su un piano di coscienza più elevato.

Questo libro è per chiunque desideri vivere una vita appagante. Rivela i segreti del sé, dell'Esistenza e del mondo. Ad ogni individuo spetta di iniziare a sperimentare lo scopo supremo dell'assumere una nascita umana sul pianeta terra. Questo significa sperimentare l'esperienza di:

Shakti, l'energia per capire e cambiare tutto ciò di cui hai bisogno per cambiare nella vita

Buddhi, l'intelligenza per comprendere e accettare tutto ciò che non hai bisogno di cambiare nella vita

Yukti, la chiarezza per capire e realizzare che per quanto cambi, qualunque cosa tu veda come realtà, è essa stessa un sogno in continua evoluzione.

Bhakti, la devozione, il sentimento di connessione profonda con Ciò che è immutabile, eterno e definitivo,

e

Mukti, la liberazione definitiva nell'illuminazione vivente quando tutti questi quattro sono integrati.

-Paramahansa Nithyananda

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

FLUISCI CON L'AMORE

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La psicologia spiega che i pensieri sorgono nel cervello e le emozioni nel cuore. Indipendentemente da dove essi provengano, i pensieri e le emozioni sono inseparabili. Le antiche scritture dicono che sono i pensieri a formarci. Allo stesso modo le emozioni. Noi diventiamo ciò che sono le nostre emozioni. Amministrare le nostre emozioni è fondamentale per trasformare le nostre vite.

Cos'è l'amore?

Ogni volta che guardiamo qualcosa, la prima cosa che facciamo è quella di calcolare cosa possiamo ottenerne. Può essere una persona o un oggetto, non fa differenza. La paura e la brama iniziano a far funzionare i nostri pensieri per calcolare quello che possiamo ricavare dalla situazione. La nostra attenzione mette al centro il tale oggetto o la tale persona.

È possibile rivolgere la nostra attenzione verso il nostro spazio interiore e domandare: 'Come posso contribuire?', 'Cosa posso aggiungere?', 'Come posso arricchire gli altri?' Se il processo è solo per chiedere, 'Cosa posso trarre da ciò?', allora è guidato dalla lussuria. Se il processo chiede, 'Come posso arricchirlo?' è guidato dall'amore! La lussuria è un'energia che chiede. L'amore è un'energia che dà.

A dire onestamente, è molto difficile definire l'amore esattamente. Semplici parole non possono esprimerlo con precisione. Sto cercando di usare qualche parola qua e là in modo che una di queste faccia un clic dentro di te.

L'amore è una esperienza intensa nel proprio spazio interiore. Molti di noi pensano che l'amore sia una scelta. Pensiamo che l'esperienza e l'espressione dell'amore siano una scelta. Noi pensiamo che, se lo vogliamo, possiamo gestire l'amore; in caso contrario lo possiamo lasciar andare. No! Non è una scelta come pensiamo. È una necessità di base della vita.

Quando dico la vita, non intendo solo il respirare e rimanere in vita. Voglio dire essere vivi al livello profondo dell'essere. Come vivida Consapevolezza. Riuscire ad esprimere l'amore, riuscire a sperimentare l'amore, è l'unico modo di essere vivi in quanto Consapevolezza. Se non sperimenti ed esprimi l'amore, potrai anche ispirare ed espirare, ma non potrai dire che sei un essere vivente. Ci sono così tanti animali, piante e altre cose che respirano giorno dopo giorno. Continuerai ad esistere come loro, questo è tutto.

Una breve storia:

Un discepolo chiese a un maestro Zen, 'Un maestro illuminato parla?'*

Il maestro disse, 'No, una persona illuminata non parla mai. Solo chi non conosce l'illuminazione parla.'

Poi il discepolo chiese, 'Quindi un maestro illuminato sta in silenzio?'

Il maestro disse, 'No, un maestro illuminato non sta mai in silenzio. Se sta in silenzio, allora non è illuminato.'

Il discepolo era perplesso. Chiese, 'Tu dici che non parla né sta in silenzio. Che cosa fa?'

Il maestro rispose: 'Egli canta! Il suo essere canta. Egli non parla e neppure tace. Il suo stesso essere canta.'

* Zen – Pratica del buddismo giapponese. Termine che deriva da *dhyana*, meditazione.

Che si tratti di energia, tempo, talento o gioia, solo quando ne sei traboccante puoi per davvero condividere.

L'amore è l'esperienza più elevata in un essere umano. Quando l'esperienza accade, noi non saremo in grado di possedere l'esperienza, sarà solo l'esperienza a possederci! Questo è ciò che intende il maestro. Quando l'esperienza ci possiede, qualunque cosa facciamo sarà come una bella canzone. Ogni parola che pronunceremo sarà poesia. Il nostro essere sarà così leggero. Semplicemente fluttueremo. Il nostro camminare sarà una danza. Il nostro linguaggio del corpo irradierà grazia. Tutte le nostre espressioni saranno di grande servizio all'umanità.

Tutti gli esseri umani nascono come esseri amorevoli. Un neonato irradia amore senza alcuna ragione. Al momento della nascita conosce qualcuno di chi gli sta intorno? No! La sua energia è amore immotivato. Crescendo, la società ci infonde paura e la brama e noi orientiamo il nostro amore in funzione di brama e paura. A quel punto non è più l'amore senza una causa. È amore per un motivo. Diventa soffocante. Iniziamo a provare altre emozioni come la gelosia, la paura e la rabbia. Sperimentiamo solo l'amore con una causa, un motivo. Ma con un po' di consapevolezza e risveglio, è possibile rigenerare il nostro amore iniziale.

L'amore non può essere creato

L'amore non potrà mai accadere solo per via di una nostra decisione logica. La nostra impostazione mentale stessa deve essere creata in modo tale che diveniamo amore e che le nostre azioni parlino d'amore. La nostra logica dovrebbe iniziare ad irradiare un amore che è oltre la logica! Quando il vero amore accade in noi, non saremo neppure consapevoli del fatto che stiamo amando. Solo gli altri saranno consapevoli del fatto che stiamo irradiando amore.

Quando il vero amore accade, trabocchiamo di così tanta energia che avremo il coraggio di condividere tutto ciò che abbiamo con gli altri. Otteniamo una fiducia straordinaria perché sappiamo che in noi è successo! Sia che si tratti di energia, tempo, talento o gioia, solo quando stiamo traboccando possiamo davvero condividere. Allo stesso modo, l'amore accade solo spontaneamente, mai attraverso la costrizione. Se cerchiamo di creare l'amore, sarà come aprire forzatamente i petali di un fiore per farlo fiorire. Ciò può essere chiamato fioritura? No.

L'Amore è un fiore che sboccia nel profondo del tuo essere e invia una dolce fragranza che condividiamo con gli altri.

L'amore guarisce cinque tipi di irrequietezza

La parola 'amore' è carica di tanti significati diversi, interpretazioni e commenti.

In primo luogo, lasciamo fuori l'idea di amore disinteressato e spirituale. Consideriamo in primo luogo il normale, semplice amore con tutta la sua possessività, gelosia e tutti gli effetti collaterali che provoca! Anche quell'amore può fare tanto bene per il corpo e la mente. Più avanti parleremo di amore altruista, spirituale o amore maturo.

L'altro giorno stavo leggendo un articolo in una rivista. Il titolo era, 'Vivi per sempre'. Ero stupito di leggerlo. Dava undici tecniche per estendere la vita per almeno venti anni ed era supportato da statistica e sondaggi. Tutte le undici tecniche erano connesse all'amore. Diceva che anche prendersi cura di un animale domestico rilascia un ormone in noi che ci permette di vivere a proprio agio con il nostro corpo. Se la cura

**Ogniquale volta
esprimi amore,
divieni un canale di
energia che guarisce.**

per il nostro animale domestico fa così tanto, sicuramente la cura per il marito o per la moglie farà molto di più!

L'articolo parlava di come le persone muoiono presto se sono single o vedove e di

come la vita si allunghi con l'amore. Parlava anche di come le probabilità di avere cancro o depressione siano meno quando si ha l'amore nella vita. Anche ciò che chiamiamo amore ordinario, semplice infatuazione, può fare miracoli per il corpo e la mente. Ci può dare una profonda sensazione di guarigione e di benessere.

Secondo il Tantra*, in una persona avvengono cinque tipi di irrequietezza e tutti questi possono essere guariti dall'amore ordinario, dal semplice prendersi cura gli uni degli altri. Ancora una volta, non sto parlando di amore spirituale o di devozione o di amore disinteressato. Quello viene dopo. Una breve storia:

Uno studente si innamorò di una ragazza della sua stessa classe.

Un giorno venne rapito da un gruppo estremista e mandato presso un campo oltre il confine per delle esercitazioni. Un paio di mesi più tardi tornò alla sua patria per diffondere terrore.

Entrò nel suo villaggio per scoprire che la famiglia della sua amata era stata uccisa dai terroristi.

Incontrò la ragazza e iniziarono a parlare. Lei gli disse quanto odiava ciò che stava accadendo e lo pregò di interrompere quello che stava facendo. Gli disse che lo avrebbe sposato solo se si fosse arreso alle autorità

Il ragazzo si arrese immediatamente unendosi all'esercito che combatteva gli insorti, portando sempre con sé in tasca una fotografia della ragazza.

Parliamo prima di amore semplice, pratico, che condividi con qualcuno per qualche motivo, o perché la persona ti supporta socialmente o ti supporta quando affronti delle difficoltà o semplicemente perché vuoi mantenere un buon rapporto con quella persona. Per una qualsiasi di queste ragioni forse puoi mostrare amore. Anche questo tipo di amore ti guarisce dai seguenti cinque tipi di irrequietezza

Il primo tipo di irrequietezza accade a causa delle circostanze. Talvolta, in un particolare luogo o situazione ti senti inquieto. Se ti allontani da quel luogo o situazione, ti senti più calmo. Anche in circostanze non confortevoli, se mostri un gesto d'amore a qualcuno, o se qualcuno mostra un gesto d'amore verso di te, le cose possono migliorare immediatamente! Può guarirti.

Il secondo tipo di irrequietezza è fisico. L'irrequietezza fisica non è altro che una tensione costante nel corpo senza una ragione particolare. Si dice che tutta questa tensione può essere alleviata quando esprimi a qualcuno dell'amore. Potresti chiederti, 'Come può l'amore togliere l'irrequietezza fisica?' Prendiamo ad esempio, una madre che abbia un bambino da accudire, essa si sentirà continuamente ringiovanita nonostante il bambino la stia facendo impazzire! A causa dell'elemento amore, farà fronte alla tensione. Diversamente, prendersi cura dei bambini non è un lavoro facile!

Il ringiovanimento accade per via dell'amore e della attenzione che la madre prova per il bambino. Qualunque tensione o irrequietezza nel corpo scompare quando ci si prende cura di qualcuno, quando sorridi a qualcuno, quando esprimi amore con il linguaggio del tuo corpo, anche se è di tanto in tanto.

Il tuo amore per l'insegnante o per il maestro può guarire la tua irrequietezza spirituale.

Quando ci si esprime con la testa, si chiama intelligenza. Quando ci si esprime attraverso il cuore, ciò è percepito come amore. Quando ci si esprime attraverso l'essere, ciò viene sperimentato come energia. Quando ci si rilassa nel proprio essere, senza espressione alcuna, è beatitudine! In ognuno di essi vi è la stessa energia espressa in quattro modalità differenti.

Così, ogni volta che esprimi amore, esprimi anche energia. L'amore è energia concentrata, che si prende cura. Così, naturalmente, ogni volta che esprimi amore diventi un canale per l'energia di guarigione. Quando sei un canale per l'energia, non solo guarisci gli altri, ma guarisci anche te stesso.

La terza forma di irrequietezza è mentale. Qualsiasi irrequietezza mentale può essere guarita dall'amore. La ricerca indica che quando ci si prende cura degli animali domestici o si gioca con i bambini, viene ridotta la possibilità di attacchi di cuore e viene anche ridotto il rischio di malattie mortali!

La quarta forma di irrequietezza è quella emotiva. L'irrequietezza mentale è diversa dall'irrequietezza emotiva. L'irrequietezza mentale è puramente intellettuale e può essere controllata facilmente. Ma l'irrequietezza emotiva non può essere controllata da un paio di parole di consolazione. Essa può essere guarita solo quando esprimi amore. Quando cominci ad irradiare amore, inondi il tuo essere con energia. Quando il tuo essere è aperto a queste alte energie, guarisce l'irrequietezza emozionale.

In ultima analisi, arriviamo all'irrequietezza spirituale. Ci sono così tante persone che possono sedersi con gli altri, che possono sedersi con la televisione, che possono sedersi con i giornali, ma che non possono sedersi con sé stessi. Questo è ciò che viene chiamata irrequietezza spirituale. Irrequietezza spirituale significa che non puoi sederti con te stesso. Puoi dare appuntamenti a tutti gli altri, ma non a te stesso!

Il tuo amore per l'insegnante o il maestro può guarire la tua irrequietezza spirituale. Molte persone vengono e mi dicono,

'*Svamiji*', il solo sederti in tua presenza ci mette in uno stato di calma, ma quando ritorniamo a casa, non siamo in grado di rimanere in quello stato di calma. Perché è così? Quando si è alla presenza di una persona illuminata, si comincia a relazionarsi, si comincia ad esprimere il proprio amore verso di lui automaticamente. Questo guarisce l'irrequietezza spirituale.

Se osservi quando parlo, spesso lascio dei lunghi intervalli tra le parole. Gli intervalli sono effettivamente utilizzati per ridurre la tua irrequietezza spirituale. Quando ti siedi davanti alla televisione, sei in grado di sederti così comodamente perché le informazioni sono proprio spinte nel tuo essere senza una pausa. Non viene data la possibilità di sperimentare la propria irrequietezza. Così mentre la tua irrequietezza viene in realtà sostenuta e accresciuta, non lo sperimenti e ti senti molto a tuo agio.

Ma qui, se hai la pazienza di sederti e ascoltare queste parole con intervalli, la tua irrequietezza diminuirà e la tendenza della tua mente ad essere in attesa del successivo pensiero si ridurrà. Diventi automaticamente ricettivo e queste parole non solo toccheranno la testa, ma toccheranno nello stesso modo, direttamente il cuore. Se sei completamente rilassato e a tuo agio senza troppi pensieri, il tuo essere si aprirà, e recependo appieno ogni cosa ne sarà guarito. Se la tua mente è calma, il solo ascoltare è sufficiente. Non c'è alcun bisogno di meditare in separata sede successivamente. L'ascolto stesso può creare l'esperienza in te.

Se il tuo ascolto non è corretto, allora è difficile che l'esperienza accada.

J. Krishnamurti*, il famoso filosofo dice: 'Ascoltare è Dio'. L'ascolto profondo e totale, senza irrequietezza è divino. Questo di per sé è Dio. Se guardi in profondità nel tuo essere, è la stessa presenza del maestro,

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

a suscitare in te amore e a guarire l'irrequietudine spirituale. Quindi anche l'amore semplice, normale, guarisce tutti i cinque tipi di irrequietezza.

L'amore porta grande coraggio

Un bell'avvenimento è accaduto nella vita di Ramanuja*. Se studi la sua vita vedrai come egli abbia usato ogni passo della sua vita per muoversi verso l'illuminazione.

*Quando l'insegnante di Ramanuja * lo iniziò, gli diede un canto speciale. L'insegnante gli disse di non trasmettere il canto a nessuno e che, se lo avesse fatto, sarebbe andato all'inferno. Ramanuja gli chiese che cosa sarebbe successo agli altri con i quali l'avesse condiviso.*

L'insegnante disse che sarebbero stati condotti alla salvezza.

Cosa avremmo fatto? Naturalmente avremmo taciuto, pensando: 'Perché andare all'inferno inutilmente?'

Ramanuja immediatamente si mise in piedi su un podio nel tempio e chiamò a sé l'intero villaggio. Pronunciò ad alta voce il canto dato dal suo maestro e disse alla gente: ' Che te tutti andiate in paradiso! Io non sono preoccupato di andare all'inferno. Che tutti te raggiungiate il cielo! '.

Quando si è profondamente innamorati, ci si sente come se tutto il proprio essere fosse aperto e pronto ad andare a qualsiasi estremo per il bene di chiunque. Sei pronto ad andare verso qualsiasi confine, in quanto non vi è nulla da proteggere nel tuo essere. Il tuo essere è totalmente aperto. Non ti senti insicuro quando sei folle di amore. Ecco perché le persone che sono innamorate fanno sempre cose rischiose.

Prendono il rischio perché sentono che non hanno nulla da perdere. Non c'è insicurezza al riguardo di nulla. Si sentono così espansivi. L'amore dà grande coraggio ed energia. Esso ti apre. Ti rende finalmente disponibile a te stesso. Al momento attuale, non sei disponibile a te stesso. L'amore può renderti disponibile a te stesso. Quando l'insegnante vide quello che Ramanuja aveva fatto, ammise di aver imparato una lezione dal suo discepolo e dichiarò che Ramanuja aveva raggiunto altezze più grandi di lui. Egli disse a Ramanuja, 'Ora sei in uno spazio diverso '.

Sii aperto, non filosofare!

Se ti osservi, avrai una disposizione mentale ben definita nei confronti delle persone con cui vivi tutti i giorni. Saprai praticamente tutti i dialoghi che potrebbero accadere tra te e gli altri. Saprai esattamente che iniziando la conversazione in un certo modo, l'altra persona risponderà allo stesso modo! Se cominci il dialogo in un'altra maniera, saprai esattamente come la risposta dell'altra persona cambierà. Hai nella tua testa un copione virtuale di tutti i possibili dialoghi di ogni giorno.

Basta che qualcuno si presenti con un nuovo dialogo o comportamento e diventi un po' agitato o disturbato, non sapendo come rispondere o reagire. Questi sono i pochi minuti in cui inizi a chiederti come rispondere. In caso contrario, conosci il dialogo per l'intera giornata. Sai come si dovrebbe iniziare, quando prenderà una piega e come andrà a finire. È un dialogo morto. Non c'è vita in esso.

Il problema è che noi tutti siamo praticamente diventati dei filosofi.

L'amore è davvero un successo del cuore che ogni individuo dovrebbe sperimentare.

Non capiamo che la vita non è filosofia. È energia che scorre spontanea. È nuova ad ogni momento. La filosofia si occupa di ripetere sempre le stesse cose in modi diversi, tutto qui.

Non c'è niente di fresco in essa. La vita è fresca in ogni momento. La filosofia toglie alla vita la freschezza.

Una breve storia:

In un paese dieci filosofi vennero imprigionati. Erano tenuti insieme in una cella. Decisero che in qualche modo sarebbero dovuti fuggire dalla prigione. Si sedettero e fecero un grande piano. Si procurarono lo stampo della chiave della porta della prigione e ne fecero una copia.

Infine, scelsero la data di fuga. L'intero piano fu chiaramente delineato. Decisero che in una notte particolare, due di loro avrebbero aperto la porta della prigione con il duplicato e avrebbero fatto un segnale agli altri. Dopo che tutti gli altri fossero fuggiti i due avrebbero proseguito, dopo aver chiuso la porta dietro di loro.

Il giorno della fuga arrivò e due di loro andarono ad aprire la porta. Il resto del gruppo attese il segnale. Aspettarono ed aspettarono ma non riceverono il segnale. Passarono tre ore. Improvvisamente i due che erano andati ad aprire la porta tornarono e dissero: 'Dobbiamo abbandonare il nostro piano di fuga. Non può accadere oggi. Dovremo farlo un altro giorno. Dovremo riprogrammare la nostra fuga'. Gli altri domandarono, 'Perché? Cos'è successo?'. Risposero: 'Cosa possiamo farci? Quelle stupide guardie hanno dimenticato la porta aperta!'.

Quelli che filosofeggiano non possono pensare a qualcosa di nuovo! Sono nella stessa vecchia impostazione mentale. Se c'è qualche cambiamento o qualche nuova situazione, non possono pensare in modo creativo per affrontare il problema, perché non sono aperti. Sono come un circuito chiuso.

Nel gestire le nostre vite siamo diventati come dei filosofi. Siamo bloccati in schemi del passato. Non siamo mai nel momento. Se succede qualcosa di nuovo siamo perplessi.

La persona che sperimenta la 'presenza sempre vivente' sperimenta la vita nella sua freschezza. Egli è anche colui che è aperto e disponibile. Egli sperimenta costantemente l'unità con tutto ciò che lo circonda. **Comprendi**, essere aperti significa rispettare ogni cosa come tuo pari. Significa considerare tutti allo stesso livello ed essere aperto al cambiamento. 'Disponibile' significa che ti è chiaro che la sorgente di tutto in questo universo è l'Esistenza e che sei disponibile ad essa in ogni momento. Questo è il significato di essere disponibili. Significa riconoscere la profondità dell'Esistenza e che tutte le cose ne fanno parte. Se sei aperto e disponibile, non sei più un filosofo. Sei pronto ad aprirti alla vita con amore.

Con la filosofia, hai delle idee preconette, diventi molto assertivo. Quando sei troppo assertivo, non puoi amare. L'assertività è un'aggressione che non permette all'amore di entrare. Quando sei troppo sicuro e pieno di preconetti, dove trovare lo spazio necessario affinché l'amore entri? L'amore ha bisogno di un bello spazio per fiorire.

Con la filosofia, non c'è spazio affinché l'amore si assesti nella sua posizione esistenziale. Se davvero vuoi sperimentare il gusto del nettare, puoi sperimentarlo esclusivamente attraverso un insieme di idee al riguardo? No! Hai bisogno di gustare il nettare direttamente, di dargli un po' di spazio, permettergli di riempirti e stabilirsi nel suo stato esistenziale. Solo allora conoscerai il suo sapore. Allo stesso modo, per sperimentare l'amore, solo un paio di idee non ti aiuteranno. È necessario consentirgli di crescere, nel tuo

La consapevolezza può fare due cose. Può creare l'ego o può creare l'assenza di ego.

spazio interiore, nella sua dimensione esistenziale. Allora lo conoscerai. Lascia che accada nel tuo cuore, non nella testa. Decidi di essere con il cuore. Allora crescerà e accadrà.

Un fallimento nella testa potrà diventare un successo nel cuore! L'amore è davvero un successo del cuore che ogni individuo dovrebbe sperimentare. È facile rimanere nella testa. Si tratta, dopo tutto, di un intelletto mondano e

consuetudinario. Scendere verso il cuore richiede coraggio, perché con il cuore non c'è nulla di consuetudinario, tutto è fresco.

A livello della testa hai una solida identità e degli schemi abituarini. A livello del cuore non c'è identità, nessuno schema. Si tratta di uno spazio aperto. Per entrarci è necessario un coraggio poderoso. Ecco perché a molte persone l'amore mette timore. Si tratta di un territorio sconosciuto. Nella testa c'è una comoda consuetudine.

L'Ego disconnette -L'amore connette

Se il cosmo è un grande oceano, siamo tutti parte di esso. Siamo una cosa sola con l'oceano, non singole gocce nell'oceano. Quando pensiamo a noi stessi come singole gocce, i nostri limiti e i nostri sentimenti ci fanno sentire separati. Questo è quello che viene chiamato ego. Diventiamo guidati da sentimenti di 'io' e 'mio'. Fino a quando questa separazione resta, non sperimentiamo mai l'energia dell'oceano, che è l'amore, non possiamo mai sperimentare quell'amore impetuoso e senza causa.

L'amore è essere nel flusso dell'Esistenza, essere con esso totalmente.

Finché rimaniamo una goccia nell'oceano, diciamo 'no' alla vita. Né amiamo né ci fidiamo. Non ci sentiamo beati perché la beatitudine è possibile solo per chi sa amare e avere fiducia. Accade solo a chi sa come sentirsi parte dell'oceano. La beatitudine è possibile solo quando il nostro cuore dice 'sì', quando il 'no' scompare del tutto dal nostro essere. 'No', è oscurità, 'sì' è luce. 'No', è ego, 'sì' è assenza di ego. 'No', è la via della persona inconsapevole. 'Sì', è la via del risvegliato.

Tutto il conflitto, tutte le sofferenze nella nostra vita sono causate dal nostro dire 'no'. 'No', è lotta, una guerra con l'Esistenza. 'Sì', è amore, pace con l'Esistenza. 'Sì', è il profondo accordo con la totalità di ciò che siamo - l'oceano. Beatitudine è un altro nome per questo accordo, quest'armonia.

Il modo per essere nella beatitudine è di dissolversi nell'oceano, non di essere una goccia, ma di fondersi con l'oceano. Essere una goccia è essere con l'ego. L'ego è la radice di ogni miseria. Quando l'ego è assente, la beatitudine giunge a noi da ogni recondito angolo dell'oceano dell'esistenza, come se stesse solo aspettando che l'ego scomparisse.

L'ego è uno stato di coscienza chiuso. Tutte le finestre e le porte sono chiuse. La vita stessa diventa isolata e incapsulata. Il nostro ego ci circonda come una capsula. Il nostro ego è come una capsula sigillata; non c'è nemmeno una piccola apertura per permettere a qualsiasi cosa di entrare. Si chiude a causa della paura e si ritira in sé stesso. Questo è il modo in cui creiamo miseria per noi stessi.

L'amore è essere nel flusso dell'Esistenza, essere con esso totalmente. L'ego è come gelido ghiaccio. L'amore è come acqua liquida. Solo quando siamo liquidi diventiamo parte dell'oceano. A quel punto non abbiamo destinazioni o mete personali.

Semplicemente muovendosi con il piano del cosmo, ogni momento è beato ed incredibilmente statico.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La mente è parte dell'ego. Sa come chiudere, ma non sa come aprire. Amare significa aprirsi, rendersi. Significa aprirsi all'Esistenza, ai fiori, alle api e alle stelle. Come aprirci a questa bellissima musica che permea l'intera Esistenza? Come aprirci a questa celebrazione che va avanti continuamente - fiori che danzano nel vento, alberi che godono del vento e delle stelle, perennemente in uno stato di beatitudine? Ad eccezione dell'uomo, ogni altra cosa sembra essere in armonia.

L'uomo è andato fuori dall'armonia perché ha quella che viene chiamata 'consapevolezza', che non è presente negli altri esseri viventi.

La consapevolezza può fare due cose. Può creare ego o può creare l'assenza di ego. Se crea ego, viviamo nell'inferno. Se crea assenza di ego, viviamo in paradiso. L'intero mondo è in paradiso senza saperlo. Quando l'uomo entra in paradiso, egli vi entra avendone piena conoscenza. Questa è la grandezza e la bellezza dell'uomo. Questo è anche il pericolo d'altro canto, perché è più facile entrare nella trappola dell'ego e non entrare nel paradiso che entrare nel paradiso intenzionalmente. Il problema è che abbiamo dimenticato chi siamo e per cosa fummo creati. Siamo imperatori dell'amore, ma sogniamo di essere mendicanti. Abbiamo tutto il regno dell'Esistenza nel nostro essere e tuttavia continuiamo a mendicare per cose mondane. Continuiamo a raccogliere cose terrene, non sapendo che abbiamo tesori infiniti, inesauribili, nel nostro essere. Siamo oceani, ma abbiamo sete perché ci siamo disconnessi da noi stessi. Ma non importa quanto disconnessi siamo, non importa quanto abbiamo dimenticato e da quanto tempo abbiamo dimenticato, poiché può essere ricordato in un singolo momento e possiamo riconnetterci immediatamente.

L'amore è il collante.

La beatitudine nasce dall'amore. L'amore è la poesia che ti collega di nuovo all'Esistenza. L'amore è la spada che colpisce l'ego e ti rimescola con l'oceano. Quando il cuore è pieno di amore, tutta la tua vita si trasforma da prosa a poesia, da frastuono a musica e da dissonanza ad armonia.

Semplicemente esistere, è così una gioia assoluta. 'Essere' semplicemente è quanto basta. Ma bisogna essere sensibili per sentire la gioia di essere. Dobbiamo sviluppare delle antenne. Queste antenne sono ciò che noi chiamiamo amore. L'amore sente la gioia di essere semplicemente. Quando sviluppi le antenne dell'amore, la vita non è più fatta di pensieri indipendenti, ma diventa un sentire continuo. Così l'ego inizia a dissolversi. Nel momento in cui ci siamo spostati dal pensare al sentire, resta solo un ulteriore passo e questo è dal sentire all'essere. Ed è molto semplice.

Il primo passo è difficile, passare dal pensare al sentire. L'ego ha allenato la mente a pensare così tanto, ecco il perché. Il secondo passo viene quasi automaticamente. Non c'è niente che dobbiamo fare per farlo accadere. Dal sentire all'essere, non c'è per nulla distanza. Può accadere in qualsiasi momento. Il poeta può diventare il mistico in qualsiasi momento. Lui è quasi lì. Il vero problema è come uscire del nostro pensiero ed entrare sempre più nel sentimento.

Basta seguire il cuore. Basta amare di più, questo è tutto! Senti di più. Godi di più in modo da poter alimentare il tuo cuore. Guarda l'alba, il tramonto, le nuvole, gli arcobaleni, gli uccelli, i fiori, gli animali, le rocce, e la gente, e guardali con consapevolezza. Guarda nei loro occhi. L'esistenza è così multidimensionale. Esplora ogni dimensione come un poeta. Lodala. Sentila. Sii estatico! Espandi la tua consapevolezza e sperimenta ogni singolo dettaglio dell'Esistenza con amore. Lentamente, l'ego perderà la sua presa e scomparirà.

Dal sentire all'essere, non c'è affatto distanza. Può accadere in qualsiasi momento.

L'unica barriera all'amore è la paura. Quando le cose cominciano ad accadere, diventiamo paurosi perché con l'amore entriamo in una fusione. Questo minaccia le basi stesse del nostro ego. L'ego è separazione, mentre l'amore è una fusione. La paura che proviamo non è altro che la paura dell'ego in dissoluzione.

Lascia che la paura sia lì. Rimarrà in giro per un po'. Se solamente lo ignoriamo, l'ego ci lascerà. Quando la paura di perdere l'ego ci lascia, è un grande giorno. Da allora in poi la crescita diventa semplice, facile e spontanea. Allora *noi* non siamo, solo *l'amore* è.

Sii un amante in ogni momento!

Incontra ogni situazione della vita con amore profondo. Presto diventerai puro amore. Che si tratti di una persona o del tuo lavoro o di un passante o di Dio o d'altro, incontralo con profondo amore, per amore dell'amore. Se sei un pittore, sii completamente innamorato della pittura. Se sei un ballerino, sii completamente innamorato della danza. Se stai lavorando con il computer, trattalo con il massimo amore e perditi in esso. Basterà essere completamente sincero ed innamorato in ogni momento.

Il vero amore ti mantiene nel momento.

Se stai dipingendo e allo stesso tempo stai pensando in quale galleria mettere il dipinto o a quanto venderlo, allora sia molto chiaro che non sei perso nell'amore. Sei innamorato solo di una cosa in particolare, ed è il denaro in questo caso. Se stai ballando e intanto calcolando quanto otterrai una volta finita la danza, allora sia molto chiaro che non sei perso nell'amore. In questo modo ti stai mettendo

sempre di più in schiavitù. Perfino quando un maestro accade nella tua vita ti comporti con lui allo stesso modo.

Dico alla gente, 'Io ti sto mostrando la luna indicandola con il mio dito. Se guardi la luna, esprimerai quello che io sperimento. Invece se ti aggrappi al mio dito, non vedrai la luna, e neppure ti rilascerai!'

Se ti perdi in ogni momento, diventi amore. Dopodiché, quando stai lavorando, lavori con la massima focalizzazione, dato che sei in profondo amore con il lavoro. In questo modo, la tua intera vita diviene un profondo amore meditativo.

Poi cominci a percepire, a relazionarti e a rispettare tutto in quanto essere vivente, proprio come lo sei tu. Cominci anche a sentire i pensieri dell'altra persona. Cominci a rispondere ed a relazionarti con l'altra persona senza che lui o lei si stiano aprendo a te. Senti il cosmo come una presenza translucida, sempre viva. Hai un'intelligenza eccezionale. Sai esattamente come connetterti alle cose. Tale è il potere dell'amore.

Il vero amore ti mantiene nel momento. Ti dà una consapevolezza straordinaria. Questo è il motivo per cui è così potente. Niente è di una intensità maggiore che "essere nel momento. L'amore è vivere la vita momento per momento, nella sua totalità. Non si tratta della relazione di due persone o con un qualsiasi oggetto. È solo amore per amore dell'amore, questo è tutto. Se ottieni una visione momentanea del vero amore vissuto nel momento, puoi nutrirlo dentro di te e farlo crescere fino a fargli riempire tutto il tuo essere e la tua vita. Quella scintilla è sufficiente!

Quando non ami te stesso, diventi cinico e negativo nei confronti della vita.

Allora divieni un magnifico creatore dato che l'energia dell'amore è anche energia creativa. È per questo che i poeti esprimono così tanta creatività. Si perdono nell'amore e diventano creatori beati. Dalla freschezza del momento accade la creatività.

Il mistico Sufi* Jalaluddin Rumi† dice: 'Ovunque tu sia, qualunque sia la tua condizione, cerca sempre di essere un amante!' L'intera Esistenza è in un profondo idillio con sé stessa. Tu ne fai parte. Quindi è nella tua natura essere un amante in ogni momento. Solo essendo così puoi sperimentare il vero completamento della tua natura originale.

Innanzitutto, ama te stesso!

Il grande problema odierno è che la maggior parte delle persone non amano sé stesse. La società non ci insegna mai che è possibile amare sé stessi.

Comprendi che se non ami te stesso, non potrai in alcun modo amare un'altra persona. Solo quando puoi perdere te stesso per te stesso, puoi perdere te stesso per gli altri. Addirittura, ci viene insegnato, che possiamo amare noi stessi solo alla condizione di avere un motivo. Se facciamo bene, ci amiamo. Se falliamo, ci odiamo. Questa stessa logica la applichiamo agli altri. Li amiamo solo per una qualche ragione, mai senza causa o motivo.

Quando non ti ami, diventi cinico e negativo nei confronti della vita. Quando eri in solitudine nel grembo di tua madre, eri completamente amorevole e beato. Nella tua solitudine, nel grembo materno, hai sperimentato il tuo amorevole sé. Ecco perché, ogni volta che ti coricherai sentendoti insicuro, assumerai una postura fetale. La beata solitudine è la tua natura originaria. Una volta venuto al mondo, la società ti condiziona a credere che hai bisogno di compagnia e della televisione per essere amorevole e felice. La società non ha mai educato la tua qualità originale. La tua qualità originale è la beata solitudine. Se entri di nuovo in contatto con essa, ti calmerai e ti sentirai in pace e rilassato con te stesso.

Per qualche minuto ogni giorno, siediti semplicemente da solo e senti un amore traboccante nei tuoi confronti. Senti quanto sei un essere meraviglioso. Senti quanto ti sei dato per scontato. Sentiti come parte dell'Esistenza e per questo amati. Sciogliti nel sentimento d'amore per te stesso. Se pratici questo tutti i giorni ti accorgerai che mentre un tempo eri duro ed egocentrico, ora sei diventato gentile e amorevole.

Quando ti calmi profondamente in te stesso, in pace ed amore, la beatitudine scoppia. Quando la tua tempra è ripulita, quando il tuo sistema nervoso è nettato dalla pace, la beatitudine scoppia. Inizierai ad esprimere la stessa beatitudine che viene espressa dal linguaggio del corpo del maestro.

Così quando le persone ti ameranno, non ti sentirai in colpa o indegno dato che tu ami te stesso allo stesso modo in cui loro amano te. Diventi pronto a ricevere amore dagli altri. Di solito, quando gli altri mostrano amore verso te, ti senti in colpa o indegno perché non senti di meritarlo. Una volta che, dentro di te, sarai calmato con amore profondo, accetterai l'amore degli altri con gioia.

* Sufi – La dimensione mistica dell'Islam.

† Jalaluddin Rumi – Poeta Sufi Persiano del 13° secolo.

Ama l'esistenza e senti che ti sta amando

L'Esistenza non è un oggetto. È un essere di energia vivente. Ogni singolo albero, ogni singolo stelo di pianta risponde al tuo amore e al tuo odio, ad ogni tuo pensiero.

Cleve Backster*, un esperto di poligrafo, ha condotto diversi esperimenti per esaminare la risposta delle piante alle emozioni ed ai pensieri umani. Ha scoperto che le piante possono rispondere al pensiero umano in un modo simile a come risponde l'essere umano. Il solo pensiero, da parte di una persona, di bruciare le foglie di una pianta avrebbe come risultato una traccia irregolare sulla registrazione del poligrafo! Backster* chiamò questa risposta 'Percezione Primaria' - la capacità delle piante, degli animali e delle cellule umane di percepire e rispondere a qualsiasi pensiero.

In una circostanza, Backster* registrò grafici che riportavano una linea piatta, tale linea piatta avrebbe indicato che le piante erano in uno stato di shock. Chiese al proprietario della pianta se avesse fatto qualcosa per danneggiarle. La donna gli disse, 'Ho tostato alcune delle sue foglie per ricavare il peso secco!'

Quando cominci ad amare l'Esistenza, questa inizia a risponderti in modi bellissimi. Cominci ad elevarti al di sopra di tutte le differenziazioni che ti circondano - le differenze tra persone, tra situazioni, tra emozioni, tra tutto e qualsiasi cosa. Tutto si fonde nell'unità. Questa è la verità. Ogni cosa è parte di un unico Tutto.

L'amore è l'unica cosa che può farti realizzare questa verità. In India esiste la tradizione del pellegrinaggio spirituale nella quale la gente si sposta a piedi in lungo e in largo per il paese, visitando molti templi e centri. Mi chiedevo come fossero in grado di farlo, soprattutto passando attraverso le foreste, dormendo in aree con animali selvatici ed elemosinando. Il segreto è che cominciando a sentirsi connessi con la natura così completamente, la natura li protegge meravigliosamente. Che piova o vi sia il sole, gli animali e gli alberi, tutto, si prende cura di loro. Anche se questo può essere difficile da capire da un punto di vista logico, è la verità.

Se cominci a vivere con un po' di rispetto e amore per l'Esistenza e tutte le sue creazioni, sarai in grado di riconoscere che queste cose accadono, allo stesso modo, anche nella tua vita. La natura semplicemente ricambierà il tuo amore in molti modi meravigliosi.

L'amore è diverso dal rispetto

Molto spesso, l'amore è confuso con il rispetto. Fin dalla giovane età, i bambini vengono educati a mostrare sempre rispetto, ma mai a mostrare amore. È possibile ascoltare persone che insegnano ai bambini: 'Dovresti rispettare gli anziani!'. Difficilmente sentirai dire, 'Dovresti amare gli anziani.' Questo è il problema.

Il rispetto mette in te il primo senso di colpa per essere inferiori. Ti fa sentire separato dalla persona a cui mostri rispetto. Dall'altro lato, l'amore semina in te i semi della gioia e dell'unità. Ti fa sentire connesso con l'altra persona e con ogni cosa nell'Esistenza. Con il rispetto c'è la paura. Con l'amore, c'è un rispetto autentico, nonché la possibilità che accada una comprensione profonda. Solamente con il rispetto, non è possibile che accada una grande comprensione. Con l'amore, c'è la possibilità che accada una eccezionale

* Cleve Backster - Un esperto di poligrafo che, usando l'attrezzatura della macchina della verità, studiò il comportamento delle piante sottoposte a pericoli o emozioni.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'amore è come le radici dell'albero e tutte le religioni sono come le foglie e i rami.

comprensione e trasformazione. L'amore per sua natura è trasformazione. Ti ammorbidisce e ti sgela. Il Professore accademico Nicholson, compose dei versi Sufi*^{*} sull'amore:

L'Amore, solo l'Amore può uccidere ciò che sembrava morto,

Il gelido serpente della passione. Solo l'Amore

Con lacrimevoli preghiere e ardente bramoso nutrimento,

Rivela una conoscenza che le scuole mai possedettero.¹

Qualsiasi cuore di pietra può essere sciolto dall'amore. Solo l'amore può sciogliere la tua durezza. Solo l'amore può tenerti poroso.

Il rispetto crea distanza tra te e l'altro. L'amore colma la distanza tra te e l'altro.

Solo per via del fatto che persone non hanno sperimentato l'amore, il rispetto viene presentato come norma di un comportamento accettabile. Il rispetto è più facile, ma non è autentico. L'amore potrebbe essere difficile, ma solamente perché non molti sanno come averci a che fare, ma è autentico.

Con l'amore, il rispetto è automatico e autentico. Con il semplice rispetto, viene forzata una parvenza dell'amore che non potrà mai essere autentico.

L'amore è la radice di ogni religione

L'amore è il segreto di tutte le religioni. Non vi può essere una logica che riguarda Dio, ci può essere solamente amore.

L'amore è la religione originale e la radice di tutta la spiritualità. Tutte le altre religioni sono germogli. L'amore è come la radice dell'albero e tutte le religioni sono come le foglie o i rami. Anche le più grandi religioni sono solo delle branche principali in confronto alla religione dell'amore!

L'amore non ha alcun tempio né scritture. Come le radici che si trovano sottoterra, ma che forniscono il nutrimento per la vita. Senza di esse, l'intero albero muore. Mediante l'amore, molti rami e foglie vengono creati. Ma che cosa facciamo? Ci aggrappiamo ai rami e alle foglie, invece di aggrapparci alla radice. Quando ci aggrappiamo alla radice, prendiamo il nutrimento diretto.

Quando ci aggrappiamo ai rami gioiamo solo di una dimensione del nutrimento. Quando divieni più amorevole entri nell'invisibile tempio dell'amore.

Le radici degli alberi contengono le informazioni a riguardo di tutti gli alberi di questo mondo, proprio come una goccia di rugiada contiene le informazioni su tutti gli oceani del mondo. Se comprendiamo la struttura di una goccia d'acqua, capiremo tutto ciò che riguarda tutti gli oceani sulla terra. Capiremo proprio il composto che viene chiamato acqua. L'acqua, in qualsiasi luogo, non può essere altro che la sua composizione chimica. Quella composizione è radicata nella più piccola particella, questa è la goccia di rugiada.

* Sufismo – Dimensione mistica dell'Islam

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Allo stesso modo, l'uomo è un atomo di amore. L'amore non è altro che la qualità dell'Esistenza. Se l'amore è noto, si può fare esperienza dell'intera Esistenza. Comprendi che la composizione dell'uomo non è fisica, chimica e neppure psicologica, è spirituale. Nessuno ci può insegnare cos'è. Bisogna sperimentarlo in prima persona. Tutte le altre conoscenze sono trasferibili: fisiche, chimiche, scientifiche e psicologiche. Tutte queste conoscenze sono facilmente trasferibili. Solo la conoscenza spirituale non lo è. Non può essere insegnata come tale, ma se ne può fare l'esperienza!

Una breve storia:

Un giorno un maestro chiese ai suoi discepoli come si potesse stabilire il momento in cui la notte finisce e il giorno inizia.

Uno di loro rispose: 'Quando si può guardare in lontananza e dire se un animale è una mucca o un cavallo.' Il maestro disse, 'No'.

Un altro discepolo rispose: 'Quando si può guardare un albero in lontananza e dire se si tratta di un pino o di un albero di mango.' Il maestro di nuovo disse, 'No'.

Chiesero al maestro, 'allora maestro, come si può fare?'

Il maestro rispose: 'Quando puoi guardare in faccia ogni uomo e riconoscere in lui vostro fratello. Quando puoi guardare in faccia ogni donna e riconoscere in lei vostra sorella. Se non vi è possibile fare questo, allora non importa che ora del giorno sia, è ancora, solamente notte.'

Il maestro può dare alcuni suggerimenti, piccoli suggerimenti qua e là. Poi dobbiamo trovare la nostra strada con attenzione, cautela. L'amore è solo un suggerimento, ma se seguiamo l'amore lentamente, molto lentamente, saremo sorpresi dal fatto che Dio diventi sempre più una realtà. Egli non è più solo un pensiero, non è più semplicemente un'idea, ma qualcosa che possiamo sentire. Più in profondità entriamo nell'amore, più ci avviciniamo a sentirlo. Il giorno in cui ci dissolviamo nell'amore ci fondiamo con l'unità.

L'amore è il segreto di tutte le religioni. Malgrado ciò, le persone sono perse nella logica e nella teologia. La teologia è tanto lontana dalla religione quanto nessuna altra cosa può esserlo. Non può esserci alcuna logica al riguardo di Dio, può esserci solo amore. Dio è nella poesia. Egli è nella musica e nella danza, ma mai nella logica.

Dio non è un'idea che può essere raggiunta attraverso processi logici. Egli è un'esperienza interiore, così profondamente interiore che uno deve andarci assolutamente da solo per scoprirlo.

Da tempo immemorabile, la conclusione di molti mistici è stata che la materia è incollata insieme dall'amore. Una forza invisibile mantiene gli atomi e le molecole insieme. Essi non cadono a pezzi a causa di questa forza invisibile. La scienza deve ancora scoprire questa energia ultima. Essa ha individuato alcune delle sue manifestazioni, come la forza di gravità e l'elettricità, ma queste sono solo manifestazioni grossolane. Il giorno in cui la scienza dovesse scoprire l'amore, sarebbe il giorno in cui religione e scienza si troverebbero in comunione l'una con l'altra avendo un linguaggio unico.

Per ora, gioisci anche solo perché l'amore è possibile. Sii gioioso dato che l'amore è il tuo potenziale interiore. Con l'amore puoi sollevarti alle vette ultime. Con l'amore niente è impossibile, visto che l'amore stesso può trasformarsi in Dio.

Tre tipi di amore e la loro integrazione

Molte persone confondono la lussuria con l'amore. Questa è una delle più grandi tragedie. La persona che pensa che la lussuria sia amore rimane confinata al piano fisico. Essa non si solleva mai più in alto di questo. Non ha alcuna idea che vi sia un piano più elevato. Rimane nel seminterrato della sua casa. Il sesso è il seminterrato. Non è il posto in cui vivere. Può essere utilizzato per altri scopi, ma non può essere la tua casa. La tua casa è al di sopra di esso.

L'uomo ha tre piani di esistenza, che sono il piano animale, umano e divino. Il primo è il piano della lussuria, che è il piano animale. Si tratta di una forma rudimentale di amore. Non è che l'amore non sia presente lì. L'amore è mescolato o inquinato dalla brama grossolana e dal desiderio, questo è tutto.

Nel momento in cui il nostro essere diviene più raffinato, entriamo nel secondo piano, l'amore umano ordinario. L'amore umano ha tracce di possessività e gelosia. Dal momento che l'amore umano è fondato su una maggiore comprensione rispetto all'amore animale, l'altra persona non viene utilizzata semplicemente per il proprio tornaconto.

L'amore umano è in grado di vedere l'altro come fine a sé stesso. Il terzo tipo di amore è l'amore divino. È l'amore nella sua forma più alta, quasi una preghiera. Non c'è possessività. Non c'è nulla di terreno in esso. Diventa una forza invisibile ma potente. Questo avviene quando l'amore diventa preghiera e sentiamo per la prima volta una tranquilla contentezza. Dico tranquilla perché gli altri due tipi di amore ci tengono sempre alla ricerca di qualcosa di più o ci fanno mancare qualcosa. Non c'è quiete in loro. Quando il terzo tipo di amore accade, anche il sesso diventa un atto profondo e divino oltre il semplice piacere fisico.

In India, la gente considera un luogo, in cui tre fiumi si incontrano, sacro. Si tratta di una metafora perché l'uomo è un luogo in cui si incontrano tre forze: fisica, psicologica e spirituale. Quando queste tre forze si incontrano *davvero*, vi è grande gioia e beatitudine.

Non dovresti ricevere alcun beneficio dalla relazione. Solo allora comprenderai la parola 'amore'.

Di solito viviamo in compartimenti. Il nostro corpo vive in un compartimento, la nostra mente vive in un altro e la nostra anima in un terzo. Il corpo non è consapevole della mente. La mente non è consapevole del corpo. L'anima non è nota alla mente. Il corpo è ignaro dell'anima. Sono insieme, ma non si conoscono tra loro.

Il primo passo nella meditazione è di avvicinarli, di farli conoscere e collegarli in una profonda amicizia in modo che una fusione diventi possibile. Quando tutte e tre le dimensioni si fondono in un punto, nasce la quarta dimensione. Dall'incontro delle tre, nasce la quarta. Questa quarta è Dio o l'Esistenza o il Divino o un qualsiasi altro nome tu voglia attribuirgli.

L'intera opera della spiritualità è quella di creare un'alchimia in cui il corpo si scioglie nella mente, la mente si scioglie nell'anima, l'anima si scioglie nella mente, e la mente si scioglie nel corpo. Gradualmente, lentamente, diventano un fenomeno integrato. L'amore è il risultato di esso.

Con l'amore niente è impossibile, visto che l'amore stesso può trasformarsi in Dio.

Se l'oggetto dell'amore viene rimosso, allora l'intero mondo diventa quell'oggetto d'amore.

Entra nell'Amore senza causa

Le persone mi dicono che sentono così tanto amore diffondersi verso di me. Io dico sempre loro, usate quell'amore che scorre, come un portale per saltare verso l'intera umanità. L'amore verso il maestro è come il cibo. Se lo digerisci, diventi energico e irradi la stessa energia nella tua vita.

Buddha* dice: 'Io vivo nella comune.' Vuole dire, 'Non dirigere la tua attenzione verso di me. Dirigi la tua attenzione verso il mondo intero.' Se l'oggetto dell'amore viene rimosso, allora l'intero mondo diventa quell'oggetto d'amore. Allora non potrai mai entrare nella sofferenza.

La prima cosa che dobbiamo capire è che le relazioni possono avvenire senza causa, senza alcun motivo. Solo allora capiremo che l'esperienza dell'amore è molto più importante che l'oggetto dell'amore.

È necessario che almeno, una relazione nella vita, esista senza alcun motivo. Se non hai una simile relazione, che ti sia chiaro, anche se hai denaro, in fondo sei sempre povero.

Da oggi in poi comincia a relazionarti con qualcuno senza alcuna ragione. Non ci dovrebbero essere vantaggi economici o fisici nel rapporto. Se una volta ogni tanto, provi l'amore senza causa, poi anche se condividi il denaro, se condividi il corpo, è ok. La qualità è totalmente diversa. Io non sono contro il denaro o contro il matrimonio. Io non sono contro il rapporto fisico, ma se ciò diventa il centro della tua vita, stai perdendo qualcosa di molto importante. Questo è ciò che voglio rendere noto qui. Perdi una dimensione importante o un importante centro di energia del tuo essere.

Mi viene in mente breve storia:

C'era una ragazza cieca che si odiava perché era cieca. Odiava tutti tranne il suo ragazzo.

La ragazza gli disse che se solo avesse potuto vedere il mondo, l'avrebbe sposato.

Alcuni giorni più tardi, il suo medico le disse che qualcuno le aveva donato un paio di occhi. Ella fu operata ed aprì gli occhi per vedere le cose, compreso il suo ragazzo.

Il suo ragazzo le chiese, 'Ora che puoi vedere, mi sposerai?' La ragazza rimase scioccata quando vide che il suo fidanzato era cieco. Disse: 'Mi spiace, ma non posso sposarti perché sei cieco.'

Il suo ragazzo si allontanò tristemente. Le disse solo, 'Solo una cosa cara, prenditi cura dei miei occhi.'

Ecco perché si dice che bisogna creare il proprio essere. Devi risvegliare il centro dell'amore in te. Dovresti avere almeno una relazione nella vita dalla quale non aspettarti nulla oltre alla semplice relazione. Dovresti sviluppare una relazione dalla quale non ricevi nessun vantaggio, che sia esso economico, confort fisico o notorietà e fama. Avere almeno una relazione ... potrebbe anche essere con un albero, con la luna o il sole. Il criterio è che non dovresti trarre alcun beneficio dal rapporto. Solo allora comprenderai la parola 'amore'. Solo allora il centro dell'amore in te sarà risvegliato.

Dico sempre alle persone, 'Per mezz'ora, tutti i giorni, fai del lavoro che non ti porta soldi, nome e fama. Solo per mezz'ora, vai in qualche tempio o chiesa, pulite e spazzate il pavimento, offrite qualche servizio.

* Buddha – Maestro illuminato e fondatore della religione del Buddismo

Per trascendere sia l'amore che l'odio, per prima cosa dobbiamo abbandonare le aspettative.

Non pianificare di diventare un membro del comitato in quel posto! Non pensare che ti porterà una buona reputazione e un posto in paradiso ... no. Non guardare nient'altro che quel lavoro per mezz'ora.

Inizialmente penserai, 'Questa mezz'ora è una perdita di tempo!' Dopo alcuni giorni, ti renderai conto che, solo in quella mezz'ora, sei veramente vivo! Solo per quella mezz'ora non si è guidati dalla paura o dalla brama.

Sorridi alle persone intorno te senza che vi sia alcun calcolo. Ci si sente stranamente sinceri in un modo mai provato prima.

Se ti osservi in altri momenti, vedrai che addirittura, sorridi solo dopo un qualche calcolo mentale. Anche prima di ridere, considera chi è la persona accanto a te. In base a questo, decidi di quanti centimetri aprire la bocca, quanto gentile devi essere, come ti devi mostrare. Per superare questi condizionamenti, solo per mezz'ora prova questa tecnica che non ti porta soldi, che non ti porta nome e fama, che non ti dà alcuna posizione sociale, che non ti dà nulla in cambio. Allora capirai che cosa intendo per le parole 'rapporto senza motivazione'. Vedrai presto che, la vera vita per te, è solo in quella mezz'ora!

Al momento presente, ogni tua azione è guidata dalla paura e dalla brama. Sei alimentato dalla paura e dalla brama. Ecco perché ti senti solo e stanco.

Se provi questa tecnica, ti renderai improvvisamente conto che, il corpo e la mente iniziano ad operare senza bisogno della paura e della brama! Una volta che avrai imparato questo semplice trucco di come mettere in movimento il tuo corpo senza paura e brama, sia molto chiaro, puoi inoltrarti nell'amore. Impara come bussare all'energia dell'amore. Impara a gestire la tua vita mediante la bellissima energia dell'amore. Solo allora saprai che cosa si intende con la parola 'amore'.

Un nuovo centro verrà risvegliato in te. Una nuova energia inizierà ad irradiarsi in te. Allora capirai come le relazioni d'amore e senza causa, sono possibili.

Amore, odio e bisogno di attenzione

Fintantoché l'amore è soggetto a condizioni, l'odio e l'amore sono lati opposti della stessa medaglia. Nel il momento in cui riteniamo che le nostre aspettative siano minacciate l'amore si trasforma in odio.

Nell'amore di questo tipo, l'amore è presente solo finché permangono le condizioni previste. Nel momento in cui cambiano le condizioni, anche l'amore cambia.

Spesso ciò che noi crediamo sia amore è in realtà in funzione di tempo e spazio. Fino a quando la distanza tra i due amanti è grande e il tempo di contatto è minimo, sentono amore l'uno per l'altro. Tuttavia, una volta che si avvicinano e trascorrono più tempo insieme, sentono che dopo tutto, non sono così tanto innamorati! È per questo che si dice che 'il disprezzo è il figlio della familiarità'. La familiarità può anche convertire l'amore in odio. Per trascendere sia l'amore che l'odio, per prima cosa dobbiamo abbandonare le aspettative. L'aspettativa è il primo nemico dell'amore.

Nella nostra vita, le relazioni attraversano per tutti diverse fasi. Se osservi molto attentamente, in qualunque fase ci troviamo, quando chiediamo amore in realtà stiamo chiedendo solo l'attenzione dell'altra persona. Quando diciamo che una persona non ci ama, in realtà intendiamo dire che l'altra persona non ci dà abbastanza attenzione. La necessità di base per qualsiasi essere umano è l'attenzione da parte degli altri. Il

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

bisogno di attenzione, insieme alla nostra dipendenza dagli altri per la sopravvivenza, è ciò che noi sperimentiamo come amore.

La dipendenza dagli altri può essere psicologica, fisica o spirituale. Ad esempio, quando aspetti che qualcuno ti dia una spalla su cui piangere, sei dipendente da lui o lei psicologicamente. Quando aspetti che qualcuno ti fornisca dei soldi o soddisfi i tuoi piaceri corporei, sei dipendente da lui o di lei fisicamente. In qualunque modo le persone stiano soddisfacendo questa dipendenza, tutto quello che sta bollendo in pentola, alla fine è l'attenzione che ci danno! Tutta la questione dell'amore non è altro che ottenere, in qualche modo, l'attenzione dell'altro.

Nella prima sessione del nostro campo di meditazione, chiedo alle persone di fare onestamente una lista di almeno una o due persone che nella loro vita amano realmente. Di solito all'inizio, la gente se ne viene fuori una lunga lista: marito, moglie, padre, madre, fratello, sorella e così via. Essi includono persone che vorrebbero compiacere o che hanno bisogno di compiacere al fine di essere, loro stessi felici. Nel frattempo che, mi sentono parlare del vero amore, cominciano a cancellare i nomi dalla loro lista uno ad uno! Comprendi che quello che cancellate, allora non era veramente lì fin dall'inizio.

Molti includono certe persone nella loro lista d'amore perché queste danno loro la sensazione di 'sentirsi bene'. Cosa intendo per sensazione di 'sentirsi bene'? Si tratta di un certificato che dice: 'Tu sei buono. tu sei questo, tu sei quello' ecc. Amiamo chiunque ci faccia dei complimenti, non è così? Ci pensiamo due volte prima metterci a fare discussioni con loro.

Segretamente nutriamo il nostro buon nome, usando gli altri in nome dell'amore. Se declinano la loro approvazione nei nostri confronti, possiamo andare in depressione, quindi continuiamo a compiacerli e amarli. In questo modo, c'è sempre qualche motivo nascosto per il nostro amore.

Alcune persone mi dicono, 'No Swamiji, io non amo mio figlio o mia figlia per nessuno di questi motivi. Chiedo loro, 'Va bene, se tuo figlio improvvisamente inizia a prendere le sue decisioni, se improvvisamente non si inserisce bene nella tua cornice, se non segue la tua guida, se non vive in base alle tue regole, il tuo amore per lui sarà lo stesso?'

Mi dicono, 'No, non lo sarà. Il mio amore si ridurrà un po!'

Cosa significa ciò? Amiamo le nuove generazioni fintantoché sono estensioni della nostra vita. Finché rientrano nel nostro schema di pensiero, finché vivono secondo le nostre convenzioni li amiamo. Stiamo solamente dando soddisfazione ai nostri desideri attraverso di loro. Appaghiamo le nostre vite attraverso di loro. Qualunque cosa non siamo riusciti a compiere nella nostra gioventù, cerchiamo di realizzarla attraverso di loro. Li utilizziamo come un'estensione delle nostre vite. Se volevamo essere medici e per qualche ragione non abbiamo potuto diventarlo, li ispiriamo a diventare medici. Finché agiscono e vivono come estensione della nostra vita, la relazione è bella. Ma nel momento in cui cominciano a decidere da soli, nel momento in cui sentono che li stiamo soffocando, nel momento in cui si alzano e dicono 'no', la relazione prende una svolta diversa.

Una breve storia:

C'erano tre adulti che bevevano il loro tè mattutino insieme. I loro figli stavano giocando sul pavimento. Stavano discutendo al riguardo di che cosa avrebbero fatto se un pericolo li avesse minacciati, tutti dichiararono che per prima cosa avrebbero preso i figli e sarebbero scappati.

Le persone illuminate sperimentano sé stesse in quanto intero universo.

Improvvisamente, la valvola di sicurezza del bollitore scoppiò creando un'esplosione di vapore nella stanza. In pochi secondi, erano tutti fuori dalla cucina - ad eccezione dei bambini che giocavano sul pavimento!

Il nostro amore non è così grande come affermiamo! Noi non conosciamo neppure la reale profondità del nostro amore, questo è il problema. Diciamo e facciamo molte cose in nome dell'amore. Ma la realtà può essere esageratamente diversa da tutto ciò. Se integriamo in noi, l'emozione dell'amore, allora può diventare un'espressione altamente sincera e autentica della nostra natura originale.

L'unità dell'amore

I bambini sentono di essere adulti solo quando dicono 'no' ai loro genitori. È un istinto fondamentale. Quando dicono 'no', ritengono di essersi stabilizzati in quanto individui. Ecco perché, in tutto il mondo, i ragazzotti si ribellano sempre. Che sia in Occidente o in Oriente, in tutti i paesi del mondo, in tutte le culture, i giovani dicono 'no'. Quando dicono 'no', si sentono forti.

Ma il nostro amore dipende solo dal 'sì'. Finché riceviamo 'sì', anche il nostro amore è nel 'sì'. Quando otteniamo un 'no', cominciamo anche noi a dire 'no'. Questo è chiamato amore orizzontale. Inizia e termina orizzontalmente. Ricomincia di nuovo e termina di nuovo. Finisce sempre per un motivo o per l'altro. C'è un altro amore chiamato amore verticale. Non finisce mai perché non comincia mai. È sempre lì sotto forma di energia. È consapevolezza. L'amore verticale vi è quando improvvisamente ci rendiamo conto che stiamo vivendo all'interno di ognuno, proprio come viviamo all'interno del nostro corpo!

C'è un bellissimo esempio dato nelle *Upanishads* *:

Un maestro chiese al suo discepolo: "Ti piacciono tutti i tuoi cinque sensi?"

Il discepolo disse: 'Sì.'

Il maestro chiese: 'Cosa succederebbe se uno dei tuoi sensi mancasse, avresti la stessa quantità di gioia?'

Il discepolo rispose: 'No, sarebbe venti per cento meno e se mancassero due dei miei sensi sarebbe quaranta per cento in meno.'
Il maestro improvvisamente disse: 'Cosa succederebbe se avessi cinque sensi in più?'

Il discepolo rispose: 'Naturalmente il mio godimento sarebbe cento per cento in più.'

Se mi venisse dato un corpo in più, naturalmente godrei di tutto, il doppio. O se mi venissero dati cinque corpi, naturalmente godrei delle cose cinque volte di più '.

Se fossi capace di fare esperienza di te stesso come se stessi vivendo in tutti i corpi del mondo, immagina quanta gioia o estasi sperimenteresti! Sarebbe incommensurabile, eterno e definitivo. Questo è ciò che le persone illuminate sperimentano ininterrottamente. Essi sperimentano sé stessi in quanto intero universo.

* *Upanishads* - Scritture che formano l'essenza dell'antico testo dei Veda. Significa letteralmente 'sedersi in compagnia del Maestro'. Ci sono undici *Upanishads* principali che sono state commentate dal Maestro illuminato Adi Shankara

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Vivono una grandiosa estasi. Ecco perché non hanno bisogno di nulla dal mondo esterno. Sono bastanti a sé stessi. Sono stabiliti nella forma più alta d'energia d'amore.

Nella vita di Krishna[†], l'intero succedersi del Ras Leela^{†*} è un amore senza causa, l'amore Divino che permea l'intero universo. Il Ras Leela^{*} viene male interpretato da molte persone le quali credono che Krishna^{*} avesse una relazione fisica con le allevatrici di mucche. Comprendi, Krishna^{*} è un essere super conscio e il Ras Leela^{*} accadde quando Krishna aveva circa otto anni! Non c'è in alcun modo affinità con una relazione fisica. Fu un avvenimento spirituale puro e senza motivazioni.

Radha[‡], l'amata di Krishna, era attaccata a Krishna, ma non provò mai veramente gioia pura. Aveva costanti cambiamenti di umore con possessività e gelosia. Durante il *Ras Leela*, Krishna, come essere super conscio, le diede l'esperienza di vederlo contemporaneamente con ogni singola pastorella presente là. Voleva mostrarle che egli è in ogni forma fisica, non solo nella sua forma. Tale è la manifestazione degli amorevoli esseri divini!

C'è un'altra bella poesia di Jalaluddin Rumi[§], il mistico Sufi^{**}. Egli scrive,

Uno andò alla porta dell'Amato e bussò.

Una voce chiese: «Chi è lì fuori?»

Rispose: «Sono Io».

La voce disse: «Non c'è spazio per Me e Te».

La porta venne serrata.

Dopo un anno di solitudine e di privazione tornò e bussò.^{††}

Una voce da dentro disse, «Chi è lì fuori?»

L'uomo disse: «Sono Te.»

La porta per lui fu aperta.

Nell'amore reale, non c'è dualità. C'è solo l'unità con tutti e tutto. Questa è l'ultima tappa dell'amore.

* Krishna - Maestro illuminato dell'India che rivelò le Verità della Bhagavad Gita.

† *Ras Leela* - La interazione avvenuta sul piano spirituale, tra il maestro illuminato Krishna e le gopis, le donne devote ed allevatrici di mucche

‡ Radha - capo delle *gopis*, le allevatrici di mucche devote del maestro illuminato Krishna

§ Jalaluddin Rumi - Poeta Sufi Persiano del 13° secolo

** Sufismo-dimensione mistica dell'Islam

L'eccitazione o l'energia, è collegata all'esperienza stessa, non all'oggetto.

Ama e libera, non possedere

Finché il nostro amore accade nei confronti di un determinato oggetto, anche se l'oggetto è una persona, cercheremo di ridurre quella persona al livello di un semplice oggetto. Questo è esattamente quello che facciamo quando ci sentiamo possessivi o attaccati ad un'altra persona. Allo stesso modo in cui cerchiamo di possedere dell'arredamento o una casa o un qualsiasi oggetto, allo stesso modo cerchiamo di possedere anche la persona. Vogliamo che la persona sia proprio come noi vogliamo che lui o lei sia, il che significa che stiamo riducendo la persona a semplice materia.

Quindi comprendi, ogni volta che il nostro amore o la nostra attenzione è rivolta verso qualcosa in particolare, saremo solo materialistici, creeremo sofferenze per noi stessi e per gli altri. Andremo solo a soffocare l'oggetto o la persona. Invece, se rivolgiamo la nostra attenzione verso l'esperienza dell'amore in sé, andremo a liberare l'oggetto ed inoltre saremo liberati dall'oggetto. Questa è la bellezza dell'amore che accade proprio come amore e che non ha un oggetto come fine.

Quando inizi a possedere qualcuno leghi anche te stesso. Se stai camminando tenendo il cane al guinzaglio, sia molto chiaro che anche tu sei legato. Non pensare che solo il cane sia legato. Anche tu sei legato. Non pensare che solo il cane non possa scappare, anche tu non puoi scappare! Potresti pensare di stare tenendo la corda ed il cane potrebbe pensare di essere lui a tenere la corda. Chi lo sa?

Mettiamo sempre la nostra attenzione nel posto sbagliato e perdiamo l'opportunità di vedere la verità. Quando poniamo la nostra attenzione su un oggetto perdiamo l'esperienza interiore dell'amore che sta accadendo. Ci inganniamo sul fatto che l'eccitazione e la gioia accadano a causa dell'oggetto. Non capiamo che l'eccitazione e la gioia dell'amore non succedono a causa dell'oggetto ma a causa nostra. È un'energia che accade in noi. Se fosse stato per l'oggetto, allora ogni qualvolta che l'oggetto venisse in contatto con noi, avremmo la stessa eccitazione, dico bene? Ma non succede così. Anche se l'oggetto continua ad essere lì, la temperatura dell'eccitazione dopo un po' di tempo scende, il che significa che l'eccitazione o l'energia non è legata all'oggetto. È in relazione al soggetto, che siamo noi. È correlata all'esperienza stessa, non all'oggetto.

Una breve storia:

Un collezionista d'arte viaggiò verso un villaggio. Vide un gatto bere del latte da un vecchio, antico piattino fuori da un piccolo negozio del tè. Il collezionista d'arte si rese conto del valore del piattino e volle comprarlo.

Si avvicinò al proprietario del negozio e gli chiese: 'Signore, posso comprare questo gatto per due dollari?' Il proprietario del negozio rifiutò dicendo che non voleva vendere il gatto.

Il collezionista d'arte disse: 'Voglio un gatto perché la mia casa è infestata dai topi. Per favore mi venda il gatto. Sono pronto a pagare dieci dollari.'

Il proprietario del negozio disse: 'Va bene, venduto! Prendilo!'

Allora il collezionista d'arte disse: 'Io prenderò il gatto, ma puoi darmi anche il piattino? Così non dovrò comprarne uno nuovo. Il gatto sarà felice poiché è già avvezzo a questo piattino. Perché non me lo dai?'

Il proprietario del negozio disse: 'No! Questo è il mio piattino portafortuna. Grazie ad esso che ho venduto sessantotto gatti nell'ultima settimana!'

Il collezionista d'arte voleva prendere il piattino ma ottenne solo il gatto. Anche noi perdiamo quello che veramente andrebbe sperimentato nella vita poiché corriamo dietro all'oggetto e non al soggetto.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La prossima volta che sei con qualcuno, quando sei con un tuo amico con il quale sei completamente aperto, ricordati di praticare questa tecnica.

Siediti semplicemente accanto a lui o lei. Non preoccuparti per quello che stai per fare o dire. Siediti semplicemente, e null'altro! Questa è la tecnica. In realtà, parlare non è nient'altro che evitare l'altra persona. Poiché non puoi guardare negli occhi dell'altro, continui a parlare. Questa è la verità.

L'altra persona ascolta in modo tale da poter iniziare a parlare ogni volta che tu fai una pausa! Se una persona ti sta ascoltando, significa che sta pensando a qualcos'altro o che si sta preparando per il suo turno. Si siede lì in modo che possa iniziare una volta che tu finisci.

Ora, se provi questa tecnica, essa può portarti insieme in uno spazio completamente diverso. Quando sei con il maestro o con un tuo amico o il tuo amato, con chiunque con il quale ti senti profondamente connesso, con chiunque sei molto aperto, puoi provare questa tecnica. Ti condurrà direttamente all'illuminazione. Che sia ben chiaro, non sto insegnandoti questa tecnica per avere delle relazioni migliori o per sviluppare la tua personalità. No! Ti sto dando questa tecnica affinché tu possa direttamente sperimentare l'amore puro che può condurre all'illuminazione.

Il problema principale è che non ti sieda mai in modo rilassato. O sei guidato dalla brama, il che significa che hai fretta di dire o fare qualcosa, o non sai quello che stai facendo e così ti coglie la paura. Cerchi solo di finire il tuo lavoro per scappare! O sei nella brama o sei nella paura. Ma in questo momento, rilassati semplicemente. Non essere né nella paura né nella brama.

Semplicemente siediti nel momento presente. Senti esclusivamente la presenza dell'altra persona. Accetta l'altra persona così come lui o lei è, così come quell'essere è, e senti ciò che succede in te. Prova per qualche giorno. Improvvisamente vedrai che fai stai facendo esperienza di uno spazio diverso, uno spazio che non avevi mai sperimentato prima nella tua vita.

Questa è una tecnica presa dagli *Shiva Sutras*^{**}, una collezione di tecniche per l'illuminazione fornite da Shiva[†]. Con questa tecnica effettuerai un salto quantico dalla forma al senza forma, dall'amore possessivo all'amore senza causa.

Puoi essere attaccato al tuo amato o Dio o maestro o amico o chiunque sia. Per progredire da quell'attaccamento, per spostarsi dalla forma al senza forma, questa è la tecnica. Con essa puoi fare un salto quantico nell'amore. Con questo salto vedrai che l'amore accade non come un attaccamento a un particolare oggetto ma come una energia traboccante che non cerca alcun attaccamento nel mondo esterno. È solo il tuo stesso traboccare che condivide, ecco tutto. Succede indipendentemente dal fatto che l'oggetto sia lì o meno.

Quando l'amore accade come un traboccare senza causa, liberi semplicemente te stesso e l'altra persona dal tuo stesso attaccamento e dalla possessività, visto che la possessività, come sai, non lega solo l'altra persona ma anche te. Essa tortura l'altra persona tanto quanto te! L'amore vero semplicemente vi libera entrambi. Dà libertà a te e all'altra persona.[‡]

* Shiva Sutras - Raccolta di insegnamenti del maestro illuminato Shiva, in epigrammi in qualità di tecniche. Include il Vignana Bhairava Tantra, la Guru Gita, il Tiru Mandiram ed altri.

† Shiva- Maestro illuminato dell'India che fornì Verità universali sotto forma di scritture quali gli Shiva Sutras.

**Il vero amore vi libera
veramente entrambi.
Dà libertà a te e
all'altra persona.**

Quando viaggio in giro per il mondo, la gente mi chiede: 'Hai dormito bene questa notte? È un nuovo posto per te.' Io dico loro: 'Solo quando hai attaccamento verso una abitazione particolare, allora un'altra abitazione diventa per te un nuovo posto e hai delle difficoltà.

Quando non hai attaccamento verso nessuna casa, ti senti a casa ovunque tu vada!'

Non ho mai la sensazione che un posto sia mio o non mio. Mi sento completamente a casa in qualunque posto. Il confort è sempre dentro di noi, mai fuori. Quando non c'è confort in noi, lo cerchiamo fuori. Sentirci a nostro agio dentro di noi è il risultato dell'energia d'amore senza causa. Quando non ci sentiamo attaccati ad una casa, ci sentiamo a casa in tutto il mondo. Siamo totalmente rilassati in qualunque posto del mondo.

La gente mi chiede: '*Swamiji*, come sei in grado di viaggiare così spesso e non sentirti inquieto?' Questa domanda viene soprattutto da persone che viaggiano per affari. Dicono: 'Se andiamo in uno o due posti e ritorniamo, ci vuole una settimana per riprenderci, calmarci e ritornare alla nostra routine e sentirci a nostro agio, per sentirci di nuovo come noi stessi. Come fai a viaggiare così incessantemente?' Il segreto è lo stesso che ti ho detto prima. Io non sento attaccamento o collegamento a nessuna casa, quindi mi sento connesso al mondo intero! C'è una profonda sensazione di essere a casa ovunque nel mondo intero. Con questa sensazione, ovunque vai, sperimenti una profonda, rilassata beatitudine ed estasi poiché quella beatitudine non viene dalla casa all'esterno ma dalla casa all'interno.

L'amore nelle relazioni

Nella vita reale, cerchiamo sempre di esprimere il nostro amore verso gli altri in un modo tangibile. Solo l'amore dimostrato in modo tangibile è considerato amore al giorno d'oggi.

Il vero amore è come una comunanza. È una risonanza tra due esseri. Può essere sentito senza alcuna espressione. Non ha bisogno di comunicazione perché sta già accadendo come comunione.

Se ami veramente una persona, allora il tuo linguaggio del corpo lo mostrerà. Può essere troppo perché lo si possa esprimere in parole. Sentirai che le parole sono inadeguate e che ridurranno l'amore che senti. Ma se stai usando le parole, allora da qualche parte l'amore non è davvero accaduto. Quando hai bisogno di parlare per esprimere amore, allora in qualche modo c'è in esso una menzogna! Stai usando le parole solo per decorare la bugia.

L'amore reale libera perché non ti obbliga ad esprimerlo in ogni momento. Semplicemente è. Oltre a ciò il vero amore ti dà la libertà di esprimere apertamente quello che vuoi esprimere. Puoi facilmente esprimere qualsiasi cosa come la disapprovazione o la rabbia e non sarà fraintesa come una riduzione dell'amore.

Oltre a questo, con il vero amore, non ci saranno dominazione o giochi di potere nelle relazioni. Ogni persona sarà come un bel fiore che è sbocciato per irradiare la sua unica fragranza, ecco tutto.

Con il vero amore, non ci saranno neppure paura o insicurezza. Nell'amore normale, la distanza fisica tra due persone provoca molta insicurezza e cali di fiducia.

**Il vero amore non
cerca un
vantaggio.
Opera sulla pura e
semplice fiducia, è
al di là di spazio e
tempo.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Una breve storia:

Un giovane soldato andò dal suo superiore e disse: 'Signore, il mio amico non è ancora tornato dal campo di battaglia. Chiedo il permesso di uscire per recuperarlo'.

L'ufficiale disse: «Permesso rifiutato. Il tuo amico è molto probabilmente morto. Non voglio che tu rischi la vita andando là.»

Il giovane soldato andò lo stesso e ferito mortalmente tornò trasportando il cadavere del suo amico.

Il traboccante amore senza causa è sempre totale nella sua espressione.

Il superiore era furioso. Gridò: 'Te lo avevo detto che era morto. Ora vi ho perso entrambi. Dimmi, ne è valsa la pena uscire la fuori per portare un cadavere?'

In punto di morte, il soldato rispose: 'Sì, ne è valsa la pena, signore. Quando sono arrivato era ancora vivo. Mi disse che era certo che sarei andato'.

Il vero amore non mira all'utilità. Opera sulla base di una assoluta fiducia ed è altresì al di là dello spazio e del tempo.

Di questi tempi vedo la gente regalarsi reciprocamente tante cose per mostrare il proprio amore. Il farsi regali è diventata un'espressione d'amore. Se farsi regali accade come un traboccare senza causa, va bene. Ma se è una condizione da soddisfare, diventa un problema! Allora diventa un povero sostituto dell'amore reale.

Finché l'amore reale è lì, nessuna relazione può diventare noiosa. Renditi conto, finché l'amore è lì, ogni oggetto o persona è unica. Ad esempio, se un collega del tuo ufficio muore, niente si fermerà nella tua vita. Insieme ad altri, andrai a consolare i suoi familiari e la vita andrà avanti, tutto qui. Ma cosa succede se sei innamorato del collega che è morto? La vita non sarà mai più la stessa, ho ragione? Ogni volta che sei innamorato di un qualche oggetto o persona, oppure qualcuno è innamorato di te, tutta la relazione diventa unica. L'amore rende le cose uniche.

Uno degli *ashramiti* †* un giorno mi chiese, '*Swamiji*, ogni giorno vedi tutti noi, tutti i nostri errori e confusioni. Ogni giorno è per te la stessa cosa. Non sei annoiato di noi?' Era una domanda molto onesta! Dissi loro: 'Gli esseri illuminati, semplicemente a causa del loro amore, sentono che ogni persona è unica. Essi non guardano alle persone come dei meri numeri. Vedono ognuno come unico'.

Ecco perché, con tanta pazienza, i maestri continuano a lavorare a favore di tutti. Se fosse solo una questione di numeri, sarebbe molto diverso. Quando hai questo amore, il tuo spazio interiore è tale che non esiste una ragione logica dietro le tue azioni. Ti senti solo connesso e irradi amore, questo è quanto!

Oltre a questo, il traboccante amore senza causa è sempre totale nella sua espressione. Non reca con sé le usuali diluizioni della brama o della paura. Quindi chiunque ami, lo ami completamente senza alcuna riserva. Incurante del modo in cui egli è, lo amerai. Quando ami in questo modo, anche se la persona lascia la tua vita, non avrai rammarico.

Quando una persona muore, ti affliggi solamente poiché rimpiangi di non averla amata completamente. Tu puoi amare completamente solo quando il tuo amore è completo. Questo non ha niente a che vedere

† Ashramiti – I residenti in un ashram

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

con la persona. Non importa che tipo di persona sia. Questa è la bellezza del vero amore. Ama per amore dell'amore, non per amore dell'altra persona.

Se ti affliggi per la perdita di una persona, che ti sia molto chiaro, stai soffrendo poiché hai mancato nell'amarla totalmente. Le la avessi amata totalmente, gli avresti detto addio con totale tranquillità, non con afflizione. Tu ne soffri solo perché in qualche modo hai fallito qualcosa. Persino se è il tuo stesso padre o marito o moglie, è la stessa cosa. Se tu avessi irradiato verso di loro il tuo amore senza causa quando erano vivo, allora nel momento in cui se ne andarono non vi sarebbe stato alcun rimpianto. Ma se li hai amati con delle razionalizzazioni, quando se ne vanno, le incompletezze del tuo amore verso di loro, creano degli strascichi. Questi strascichi sono ciò che senti come afflizione.

Meditazione – senti l'amore straripare in te

Siediti confortevolmente per conto tuo e chiudi gli occhi.

Focalizzati sulla regione del cuore. Escludi ogni altra cosa. Focalizzati solo sul cuore.

Visualizza il tuo cuore come una illimitata riserva dalla quale possono fluire benedizioni.

Senti intensamente ogni battito del cuore. Lascia che ogni battito risuoni in te.

Tra i battiti del cuore, senti accadere l'energia dell'amore.

Nella più profonda parte del tuo corpo, della tua mente e anima, l'energia dell'amore attende di esser riconosciuta.

Invita l'energia d'amore del cuore a fluire e in queste parti e riempirle.

Apri lentamente gli occhi.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

NON C'E NULLA DI CUI PREOCCUPARSI

Cos'è la preoccupazione?

Abbiamo parlato a lungo dell'amore. L'amore riguarda il nostro rapporto con gli altri. L'amore riguarda anche il rapporto con noi stessi. Senza amare noi stessi non possiamo amare gli altri. Ciò che ci impedisce di amare noi stessi è la costante preoccupazione o l'irritazione che creiamo. Sia che le cose vadano bene o male, siamo preoccupati. Non c'è niente di più corrosivo per la nostra autostima della preoccupazione. Cos'è questa preoccupazione?

La preoccupazione è il divario tra le tue aspettative e la realtà.

Una breve storia:

Un uomo entrò in un bar sembrando preoccupato e sconvolto.

Il barista gli chiese, 'Cosa succede? Sembri che qualcosa ti preoccupi molto.'

L'uomo disse: 'Mia moglie e io abbiamo litigato e mi ha detto che non parlerà con me per un mese.'

Il barista lo consolò, 'Va bene. Un mese non è così lungo.'

L'uomo disse: 'Lo so. Il mese è finito oggi!'

Ognuno ha la sua serie di preoccupazioni! Se ti chiedo di cos'è che ti preoccupi, mi dirai, 'Non ho un lavoro'. Il tuo vicino di dirà: 'Il mio lavoro è la mia preoccupazione principale!' Qualcun altro dirà: 'I bambini sono la mia preoccupazione.' Un'altra persona dirà:

'Non ho bambini!'

Il sogno di una persona è la preoccupazione di un'altra persona! Non troverai affatto una logica in ciò.

Cosa s'intende con 'preoccupazione'? La preoccupazione si presenta ogni volta che le cose non stanno accadendo come vorresti. È il divario tra le tue aspettative e la realtà. Senti che tuo figlio dovrebbe rimanere a casa con te, viceversa lui sente che dovrebbe stare da solo. Senti che il tuo stipendio dovrebbe essere più alto. Il tuo capo sente in un altro modo. Vuoi finire il tuo progetto entro un certo tempo. Le cose stanno avvenendo lentamente e sembra un compito impossibile. Queste sono tutte cause della preoccupazione. Quello che vuoi non corrisponde a quello che gli altri vogliono e si aspettano.

Continuamente ti aspetti che le cose accadano in un certo modo. Che sia importante come la tua carriera o spicciolo come l'ora alla quale tuo marito dovrebbe essere a casa per un pasto, imponi costantemente la tua volontà su quello che sta succedendo e te ne preoccupi.

Come si radica la preoccupazione?

La preoccupazione prende piede dai tuoi stessi pensieri e parole. Ci sono due cose che accadono continuamente in te. Il primo è il dialogo, e il secondo è il monologo o quello che chiamo 'chiacchierio interiore'. O stai parlando con le persone all'esterno oppure chiacchieri dentro di te continuamente. In ogni caso, le parole ed i pensieri sono i 'blocchi da costruzione' che costruiscono la preoccupazione.

Quando parli con gli altri, quello che dici è strettamente guidato dalle regole sociali. Automaticamente non utilizzi parole vietate o 'politicamente scorrette'. Ma quello che dici dentro, nessuno a parte te lo conosce. I pensieri che generi interiormente danno forma alle tue vere preoccupazioni.

Khalil Gibran*, un poeta libanese, dice meravigliosamente: 'Parli quando cessi di essere in pace con i tuoi pensieri!' e dice 'La nostra stessa verbalizzazione avviene perché non siamo in grado di gestirci pacificamente nell'interiorità'.

Accade questo: c'è una continua corrente di parole che accade in te ventiquattro ore al giorno, sette giorni alla settimana. Da questa corrente emergono alcuni picchi. Questi picchi sono ciò che senti ed esprimi come preoccupazioni. Le preoccupazioni non sono altro che picchi nella corrente di pensieri costantemente in movimento dentro di te.

Questi pensieri sono per lo più negativi. Questo è il problema. Se ti chiedo di scrivere la storia della tua vita in un paio di pagine, scriverai alcuni incidenti evidenziando come e quando ti ci sei imbattuto. Non evidenzierai i diversi avvenimenti gioiosi che sono accaduti nel frattempo. La mente è esercitata a registrare solo cose negative. Persino quando accade qualcosa di gioioso, tu ti ricordi solo del momento in cui è finito, mai dei momenti in cui sentisti gioia. Perché anche quando sei al culmine della gioia, stai sempre a preoccuparti del momento in cui la gioia finirà! La mente è addestrata, fin dalla tenera età, a pensare che la vita vada da una preoccupazione all'altra o da un dolore all'altro, mai da una gioia all'altra.

In una classe, l'insegnante trovò che un ragazzo era seduto con una faccia molto triste.

Essa gli chiese: 'Cosa è successo? Perché hai un aspetto così preoccupato?'

Il ragazzo disse: 'Sono i miei genitori. Mio papà lavora tutto il giorno per fornirmi dei buoni vestiti e un'ottima istruzione. Mi compra tutto quello che voglio. Mia madre mi cucina il miglior cibo e si prende cura di me dalla mattina fino all'ora di andare a letto.'

L'insegnante chiese: 'Allora qual è il tuo problema? Perché sei preoccupato?'

Il ragazzo rispose: 'Ho paura che possano scappare.'

La mente ha una identità certa solo con il dolore, mai con la gioia! Ecco perché anche il ricordare dei momenti gioiosi può essere doloroso.

La gioia non viene mai registrata in qualità di pensieri, ma il dolore sì. Ecco perché le nostre registrazioni interne sono sempre pensieri negativi. La gioia è come una registrazione assente! Ad esempio, se tutta la

*Khalil Gibran – Poeta libano-americano principalmente noto per il suo 'Il Profeta'.

**Persino quando
accade qualcosa di
gioioso, tu ti
ricordi solo del
momento in cui è
finito.**

tua vita fosse rappresentata su un asse del tempo, su quell'asse i momenti di gioia sarebbero semplicemente degli spazi vuoti! Non ci sarebbe alcuna registrazione in corrispondenza di essi. Ma i momenti di preoccupazione e sofferenza vengono chiaramente registrati come brutte impressioni.

Su un bel muro bianco, se c'è un piccolo segno nero e ti chiedo che cosa riesci a vedere, cosa dirai? Dirai solamente che vedi il segno nero. Non vedrai il grande spazio bianco che lo circonda! Così arrivi alla conclusione che il tuo asse temporale è composto solo da preoccupazioni e sofferenza.

La mente ha una identità certa solo con il dolore, mai con la gioia. La gioia non viene mai registrata in qualità di pensieri.

Vedi ciò che è così come È – e vai oltre

Vedere quello che c'è lì, senza alcun giudizio. Ma la maggior parte delle volte vediamo le cose solo attraverso la nostra

preoccupazione. Quando vediamo tutto così com'è, c'è solo gioia, e quando c'è gioia, nessun pensiero viene registrato in te. Ci sono solo spazi vuoti. Ecco perché quando sei gioioso ti senti leggero, perché niente viene registrato. Quando vedi tutto attraverso la preoccupazione, ulteriori pensieri vengono registrati in te e ti senti pesante.

C'è un detto comune: 'Non vediamo le cose come sono. Vediamo le cose come siamo.' Se senti che c'è qualcosa di sbagliato in quello che stai vedendo, allora dovresti guardare indietro in direzione di te stesso perché ciò che vedi all'esterno è solo un riflesso di ciò che è dentro di te. Se senti dentro puro amore, allora all'esterno vedi solo puro amore. Ha sempre a che fare con te, non con quello che stai vedendo.

Come puoi tenere lontani i pensieri da ciò che veramente È? Come puoi goderti il momento in continuazione?

Prova questa semplice tecnica. Quando vedi qualcosa, per esempio una persona o una situazione, o un libro, o qualcosa del genere, normalmente sorgono in te immediatamente vecchi pensieri e reazioni abitudinarie. Apporta la consapevolezza che questi pensieri e queste memorie condizionate offuscano il tuo giudizio e visualizza il frantumarsi di questi pensieri. Poi, guarda la situazione, la persona o l'oggetto questa volta con occhi nuovi, come se lo vedessi per la prima volta! All'improvviso vedrai quanto ti sei perso, a causa delle tue preoccupazioni e pensieri.

Se capisci che ogni cosa è di buon auspicio, lascerai cadere le aspettative.

Persino quando vedi tuo marito, moglie, fratello o qualcuno, guardali come se li stessi vedendo per la prima volta. Improvvisamente, ti rendi conto che non solo la preoccupazione non sorge, ma anche che inizi a vedere tutti allo stesso modo, che siano estranei o familiari. Questa è la strada giusta. Nessuno è consueto o immutabile. Non conosci neppure tua moglie. Tutti cambiano costantemente in ogni momento insieme all'Esistenza. Solo la tua mente sta cercando di farli sembrare permanenti.

Una volta che inizi a vedere ciò che è così com'è, tutta la tua energia si integrerà in te. Non c'è più preoccupazione, niente più conflitto. La preoccupazione sorge perché i tuoi pensieri respingono ciò che vedi. Una volta che il conflitto scompare, tutta l'energia investita nella preoccupazione diviene disponibile per integrarsi! *

Qualcuno chiese a J. Krishnamurti*, il famoso filosofo indiano, come mettersi in sintonia con ciò che È. Egli dice magnificamente: 'Semplicemente non nominarla, ti ritroverai in sintonia con essa!'

Di solito, quando vediamo qualcosa, o cerchiamo di identificarci con essa o cerchiamo di condannarla. Ad esempio, se ti viene detto che sei arrogante, o lo accetti oppure cerchi di non essere arrogante! Di solito non capisci, non vai oltre l'arroganza. Tu puoi solo capire ciò che è all'interno del tuo quadro di riferimento, ciò con cui sei abituato. Per questo motivo, sei prigioniero di una visione limitata delle possibilità. Per capire davvero, è necessario andare oltre questo punto di vista limitato. Per farlo, non devi più dare un nome all'arroganza, tutto qui! Non ci sarà altra arroganza. Basta solo nominarla e si avvia il conflitto. È così che vedi ciò che È - senza nominarlo.

**La preoccupazione è
un'eredità
indesiderata
tramandata dai nonni
ai genitori ai bambini.**

Un uomo salì su un autobus e si sedette accanto a un giovane. Egli notò che il giovane era un bippy. Indossava solo una scarpa.

Gli chiese: 'Hai perso una scarpa?'

Il giovane rispose: 'No, ne ho trovata una!'

Smetti di nominare qualsiasi situazione, persona o cosa! Basta guardare, questo è tutto. Non dare spazio a pensieri che accettano o condannano.

All'inizio c'è la costrizione a dare un giudizio su tutto ciò che vedi perché questa è la tua abitudine. Ma quando sperimenti la grande energia che viene rilasciata in te vedendo ciò che È, vuoi restare in quel modo, libero da pensieri, preoccupazioni e sofferenze.

Quando vedi ciò che è così com'è, sei in paradiso. Quando vuoi vedere quello che vuoi vedere, sei all'inferno. Se capisci che tutto è di buon auspicio, lascerai cadere le aspettative e vedrai le cose come sono, perché tutto è di buon auspicio.

Una breve storia:

Un discepolo continuava a chiedere al maestro: 'Maestro, dov'è il paradiso?'

Finalmente un giorno, il maestro gli chiese: 'Vuoi davvero saperlo?'

Il discepolo si sedette e disse: 'Sì!'

Il maestro disse: 'Va bene, il mio primo discepolo Hemachandra è in paradiso.' Dopo aver pronunciato queste parole il maestro chiuse gli occhi e andò in meditazione.

Il discepolo sapeva che sarebbe passato molto tempo prima che il maestro riaprì gli occhi. Così, andò a chiedere ad alcuni discepoli se sapessero dove viveva Hemachandra. Sembrava nessuno lo sapesse.

Alla fine, un discepolo disse: 'So come guidarti lì, ma io stesso non ci sono mai stato. È in una lunga valle oltre una catena di montagne coperte di ghiaccio.'

* J. Krishnamurti - Famoso filosofo indiano.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il discepolo scrisse attentamente le istruzioni e tornò dal maestro. Gli disse: 'Maestro, vorrei fare una visita a Hemachandra!'

Il maestro era profondamente assorbito da alcuni lavori. Senza nemmeno alzare lo sguardo, gli disse: 'Vai avanti.'

Il discepolo iniziò il suo viaggio. Camminò molti giorni, superando arsura, pioggia, neve e molto altro ancora. Si sentì esausto, sul punto di morire. Gli ci vollero cento giorni per raggiungere la valle. Quando finalmente la raggiunse, guardò e pensò: 'Questa valle non sembra affatto un granché. Ho visto molte valli più belle di questa. Perché il maestro ha chiamato questo paradiso?'

Si guardò intorno e andò ancora avanti e finalmente trovò la capanna di Hemachandra. Hemachandra fu molto contento di vederlo. Gli servì del cibo e chiese come stavano andando le cose al maestro e agli altri discepoli.

Per tutto il tempo, il discepolo stava pensando tra di sé, 'Il Maestro ha chiamato questo posto paradiso? Non posso crederci.'

Dopo una settimana di permanenza, se ne andò e tornò dal suo maestro. Gli ci vollero altri 100 giorni per tornare a casa. Egli andò direttamente dal maestro e disse, 'Hai detto che il posto è il paradiso. Ma quello è il posto più ordinario che io abbia mai visto!'

Il maestro rispose: 'Oh Dio! Se fossi stato più esplicito riguardo alle tue intenzioni, al momento della tua domanda, ti avrei detto la verità.'

Il discepolo chiese: 'Quale è la verità?'

Il maestro rispose: 'Hemachandra non è in paradiso. Il paradiso è in lui!'

Quando vivi in intimità con l'Esistenza, senza alcuna aspettativa, vedendo ciò che è così com'è e trovandone le benedizioni, recherai il paradiso in te! Il paradiso non è geografico, è psicologico. Non è fisico, è mentale. Se lo decidi, puoi essere in paradiso proprio adesso.

Molte persone si preoccupano di ciò che vedono nei loro sogni e vengono da me per ricevere delle interpretazioni. Dico loro che non siamo nemmeno in grado di accettare ciò che accade nella realtà, quindi perché preoccuparsi per ciò che accade nei nostri sogni?

Un giorno, un uomo fece uno strano sogno e fu molto curioso di sapere cosa il sogno significasse.

Andò dal suo maestro, gli parlò del sogno e chiese una spiegazione.

Il maestro gli disse: 'Vieni da me con i sogni che ti vengono nel tuo stato di veglia. Li elaboreremo. I sogni del tuo sonno non appartengono né alla mia saggezza, né alla tua immaginazione.'

Se fossi ancora preoccupato dei tuoi sogni, dovresti sapere che i sogni ti parlano degli stati che la tua mente attraversa durante il giorno. Impara dai tuoi sogni e pensa a come trasformare la mente durante il giorno. Ad esempio, se pensi troppo alla lussuria quando sei sveglio, i tuoi sogni saranno lussuriosi. Se ti preoccupi troppo di passare gli esami con dei voti alti, sarai agli esami nei tuoi sogni! Se ti preoccupi troppo delle relazioni, combatterai con qualcuno nel tuo sogno. Quindi svegliati a ciò che i tuoi sogni ti indicano. Non c'è molto altro da interpretare nei tuoi sogni. Svegliati e vedi quello che è così com'è.

La preoccupazione : un'eredità tramandata

La preoccupazione è un'eredità indesiderata tramandata dai nonni ai genitori ai bambini. I bambini sono come delle spugne. Assorbono facilmente il linguaggio del corpo e l'atteggiamento dei genitori. I genitori non sono nemmeno consapevoli che stia accadendo. Ad esempio, se un bambino sente la madre ripetere quattro o cinque volte una certa preoccupazione, egli semplicemente interiorizza l'abitudine. Egli cresce ripetendo delle asserzioni senza necessità, il che è un attributo della preoccupazione.

Alla fine, porta con sé la preoccupazione nel matrimonio e poi entrambi lui e sua moglie devono averci a che fare, sebbene in origine la preoccupazione fosse di sua madre. La trasmetteranno ai loro figli, a meno che non smettano di menzionarla e imparino a convivere con ciò che È.

Un uomo stava spingendo in una carrozzina il suo bambino. Il bambino stava urlando al massimo volume che la voce gli permetteva. Per tutto il tempo l'uomo continuò a ripetere tranquillamente: 'Stai calmo Giorgio. Non urlare. Andrà tutto bene.'

Sua moglie gli disse di tacere.

Una donna che stava osservando la scena disse alla moglie: 'Perché sei così scortese con lui? Sta facendo davvero del suo meglio per calmare tuo figlio!'

La moglie la guardò con risentimento, indicò il marito e le disse: 'Giorgio è lui'.

Quando i genitori esprimono costante preoccupazione, i bambini crescono pensando che la vita vada avanti solo per via della preoccupazione! Comprendi che la vita continua non a causa nostra, ma nonostante noi!

Un uomo si era appena trasferito in una parte remota di un villaggio. Un giorno, venne visto lanciare manciate di briciole di pane attorno alla sua casa.

Il vicino che lo stava osservando gli chiese: 'Cosa stai facendo?'

L'uomo rispose: 'Sono impegnato a tenere lontane le tigri'.

Il vicino ne fu sorpreso. Disse: 'Ma non ci sono tigri da queste parti!'

L'uomo rispose: 'Infatti è molto efficace, non è vero?'

Questo è il modo in cui siamo addestrati a preoccuparci! L'altro giorno ho letto un sondaggio a proposito della preoccupazione. Diceva che il quaranta per cento delle cose di cui ci preoccupiamo non si verificano mai, il trenta per cento sono nel passato e non ci si può fare niente, il dodici per cento riguardano faccende di altri che non sono affari nostri, il dieci per cento riguarda malattie che sono per lo più immaginarie, dell'otto per cento di queste avrebbe senso preoccuparsene, ma il gioco non vale la candela. Possono essere superati semplicemente mettendo la fede in azione. Perciò, in realtà, lo zero per cento delle nostre preoccupazioni valgono lo sforzo!

È possibile prendersi cura di qualcosa senza doversene preoccupare.

Cambiando i pensieri, cambia il dilemma.

Le persone credono a tutto ciò che gli viene detto dalle statistiche! Per questo sto parlando usando delle statistiche. Diversamente basterebbe una sola riga: non preoccuparti, fallo e basta. Le cose andranno come devono!

Il problema è che i genitori si aspettano che i loro figli si preoccupino! Se non si preoccupano, li etichettano come incuranti. È possibile prendersi cura di qualcosa senza doversene preoccupare. Prendersi cura è *agire*, preoccuparsi è *chiacchierare*. Non c'è utilità nelle chiacchiere. Chiacchierare è come cercare di attraversare un ponte prima di esservi arrivati.

Un ragazzo stava accompagnando sua madre al villaggio vicino. Erano quasi arrivati al villaggio quando si ricordarono un particolare ponte che era molto vecchio e inutilizzabile.

La madre divenne molto ansiosa e disse: 'Non attraverserò mai quel ponte in automobile'.

Suo figlio disse: 'Vediamo come ci sembra quando arriviamo'.

La madre disse: 'Sono sicura che il ponte si romperà se tenteremo di attraversarlo'.

Il figlio rispose: 'Vediamo quant'è resistente. Non lo attraverseremo senza controllarlo attentamente'.

La madre disse: 'Se succede qualcosa a te o a me, tuo padre non mi perdonerà mai.' Continuò ad andare avanti così, diventando sempre più sconvolta.

In breve tempo raggiunsero il punto in cui si trovava il ponte. Il ponte era stato sostituito con uno nuovo!

Ci sono due cose da capire: pianificazione cronologica e preoccupazione psicologica. È necessaria una pianificazione cronologica per impostare un programma per le attività o i progetti da completare. Ad esempio, decidi: 'Mi alzerò alle sei del mattino, faccio la mia meditazione, poi faccio la doccia alle sette del mattino e andrò in ufficio per le otto del mattino. Finisco di lavorare alle cinque del pomeriggio. e ritorno a casa alle sei».

Questo tipo di pianificazione va perfettamente bene. Ma prima di arrivare a ciascun compito nella tua lista, inizi a creare ansia al proposito. Pensi ai pro e ai contro di ciascuno, ecc. Questo si chiama preoccupazione psicologica! Questo non è necessario. La pianificazione cronologica va bene, ma la preoccupazione psicologica non è necessaria. È come cercare di attraversare un ponte prima che vi si arrivi.

La preoccupazione è uno schema inculcato in profondità dentro di noi

Viene spesa così tanta energia per le preoccupazioni, ed è completamente inutile. Il significato della storia che ho appena raccontato, non è che il figlio fosse incurante. Egli si prende cura ma senza preoccuparsi, questo è tutto. Perché mettersi a contemplare il ponte prima ancora che arrivi?

Comprendi che la sensibilità è una cosa diversa dalla preoccupazione. Puoi essere molto sensibile nel momento, ma per nulla preoccupato. Se osservi i bambini, sono molto sensibili nei tuoi confronti quando sei malato. Ma non si preoccupano come te. Finché il bambino è sensibile alle esigenze degli altri, va perfettamente bene. Non c'è bisogno che si preoccupi per far vedere che è sensibile.

In effetti, c'è da esser felici che non stia moltiplicando le preoccupazioni in casa!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Tu puoi ripulire le parti fisiche della tua casa come i tappeti e i pavimenti, ma per quanto riguarda lo spazio all'interno della tua casa? Questo spazio è l'energia che circola in tutta la casa. Cattura tutti i pensieri che irradia. Detta lo stato d'animo della casa. Le tue preoccupazioni si appoggiano come ragnatele nello spazio della tua casa. Ecco perché quando entri in casa, sperimenti uno schema abitudinario di preoccupazione. Gli schemi ricorrenti rimangono nello spazio della tua casa ti agguantano al tuo ritorno. Comprendi che la tua configurazione mentale si installa nello spazio della tua casa. Contaminando lo spazio della tua casa, sottoponi gli altri all'ambiente impuro senza il loro consenso. Questo è il problema. Molte persone eseguono riti nelle loro case per purificare l'energia, ma non questo è abbastanza. Dopo il rituale, riprendi a sospendere i pensieri negativi nello spazio in cui vivi. A meno che tu non esca dall'assetto mentale della preoccupazione, non ha senso fare rituali di pulizia. Insieme ai rituali, devi iniziare a diffondere pensieri positivi, in modo che l'energia nella tua casa rimanga pulita.

Preoccupazione e dilemma: il nostro software interiore

Un uomo si destò da un sonno profondo con un sobbalzo. Il suo amico gli chiese: 'Cos'è successo?'

Rispose: 'Mi sono improvvisamente ricordato di aver dimenticato di prendere le pillole per dormire.'

La preoccupazione è uno schema inculcato in profondità dentro di noi. Accade indipendentemente, senza alcuna sostanziale ragione per giustificarlo. È una dipendenza come fumare e bere. Ho letto di alcune recenti ricerche condotte presso l'Associazione Americana di Medicina del Torace. Queste ricerche dicono che la percentuale di persone classificate come fortemente dipendenti dalla nicotina è aumentata del 32% negli ultimi diciotto anni!

Qualsiasi dipendenza succede perché vogliamo conservare i nostri schemi. Lo stesso è vero per la preoccupazione. Ti preoccupi per dare sostegno a degli schemi mentali. Diventa la tua natura.

Comprendi che la mente è come un hardware programmato con il software chiamato 'preoccupazione'. Per esempio, diciamo che provi depressione o preoccupazione ogni mattina alle dieci quando pensi a tutto il tuo lavoro d'ufficio che resta da fare. Viene registrato che le dieci in punto sono per te il momento per essere di cattivo umore. Ogni giorno alle dieci accade una variazione del tuo umore. Molti di te potrebbero averlo sperimentato.

Lo stesso cattivo umore accade anche di domenica quando non c'è da andare in ufficio. Allora dici a te stesso: 'No, oggi è domenica. Non ho bisogno di andare in ufficio. Non ho bisogno di pensare a queste cose.' Allora provi sollievo ma la mente continua a ritornare allo stesso umore, perché la nostra mente è un hardware programmato.

Lo stress della sofferenza o della preoccupazione diventa parte del nostro essere.

Se ci vengono tolte preoccupazione e stress, ci sentiamo soli. Sentiamo che ci manca qualcosa. Quando entriamo nella vecchiaia, non c'è più molto di cui preoccuparsi perché nessuno si aspetta da noi che risolviamo problemi. Se guardi le persone anziane, anche se i loro figli sono sposati, e talvolta anche i loro nipoti sono sposati, si siedono religiosamente ogni giorno e leggono la colonna 'annunci matrimoniali' sul giornale!

Inoltre, quando finiamo in questo software, in questa preoccupazione ripetutamente, spesso finiamo nel dilemma.

Cos'è un dilemma? È andare avanti e indietro quando si prende una decisione. Il movimento accade perché dentro di te ci sono così tanti pensieri che cercano di mettere la loro firma sulla tua decisione finale! C'è

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

un grande conflitto tra questi pensieri poiché sono stati registrati in momenti diversi e in circostanze diverse.

Quando deve essere presa una decisione, entrano in conflitto tra di loro. Questo conflitto diventa il tuo dilemma. Per ogni persona, il dilemma è diverso.

Non ci sono norme o regole per un dilemma.

Una breve storia:

Un amico disse all'altro: 'Sono innamorato di due ragazze. Una è molto bella, ma non ha soldi. L'altra non è tanto bella, ma ha un sacco di soldi. Chi dovrei sposare?'

Il suo amico rispose: 'Sono sicuro che ami davvero la ragazza bella, quindi penso che dovrei sposarla'.

L'uomo ne fu sollevato. Disse: 'Davvero grazie mille!' L'amico allora chiese, 'Mi domando se potresti darmi il nome e il numero di telefono dell'altra ragazza!'

Le crisi sono diverse per ogni persona in quanto la mente è composta da un insieme di pensieri, unico per ogni persona. Cambiando i pensieri, cambia il dilemma. La preoccupazione diventa differente.

Un cieco e il suo cane guida entrarono in un hotel e si sedettero al tavolo.

Dopo aver ordinato un del cibo, l'uomo parlò a voce alta alla gente lì presente, 'Volete sentire una barzelletta sui biondi?' L'intera stanza tacque. Un uomo andò da lui e gli disse: 'Prima di raccontare quella barzelletta, dovrete sapere alcune cose. Il proprietario dell'hotel è biondo, la guardia di sicurezza è bionda e io sono un biondo di novanta chili, alto un metro e ottanta, cintura nera di karate. La signora alla tua destra è una lottatrice bionda. Pensaci bene. Vuoi ancora raccontare quella barzelletta?'

'Il cieco disse: 'Non se devo spiegarla cinque volte'.

La preoccupazione è in ognuno diversa, in funzione del proprio software interiore!

Il grande problema è che diventi così abituato al tuo software interiore che ti ritrovi come un'isola tagliata fuori dalla fragranza della terraferma. Sei tagliato fuori dalla fragranza dell'Esistenza a causa delle tue preoccupazioni. Ti perdi i miracoli dell'Esistenza che stanno continuamente accadendo intorno a te. Dimentichi di apprezzare e ricordi solo di lamentarti. Dimentichi le risate e ricordi solo l'ansia. Dimentichi la beatitudine e ricordi solo lo stress. Ricordare queste cose negative diventa pura e semplice abitudine.

Un'altra breve storia:

Un giorno un cane entrò in una macelleria. Il macellaio cercò di scacciarlo ma il cane insistette e tornò indietro. All'improvviso il macellaio notò un biglietto nella bocca del cane. Il macellaio si avvicinò al cane e prese il biglietto. Qualcuno aveva scritto la lista della spesa.

Quando osserviamo la preoccupazione con consapevolezza, la preoccupazione inizia a dissolversi e inizia a comparire la chiarezza.

Poi il macellaio vide una banconota da dieci dollari infilata nel collare del cane. Prese i soldi, mise i prodotti richiesti in un sacchetto e lo mise nella bocca del cane. Era completamente in soggezione del cane. Chiuse il suo negozio e decise di seguire il cane ovunque fosse andato.

Il cane camminò lungo la strada fino al passaggio pedonale. Posò il sacchetto, balzò su e premette il pulsante. Aspettò pazientemente con il sacchetto in bocca che comparisse il segnale verde. Quando il verde si accese, attraversò la strada. Il macellaio attraversò la strada insieme a lui.

Poi il cane arrivò alla fermata dell'autobus e guardò l'orario. Controllò l'orario e poi si sedette su una delle panchine aspettando che arrivasse l'autobus. Nel giro di poco arrivò un autobus. Il cane saltò giù dalla panchina, andò nella parte anteriore dell'autobus, guardò il numero e tornò a risiedersi al suo posto.

Arrivò un altro autobus. Di nuovo il cane saltò giù e andò a vedere il numero. Vide che era l'autobus giusto e lo prese. Il macellaio non poteva crederci. Anche lui prese il bus.

Dopo alcune fermate, il cane si alzò e premette il pulsante per scendere alla prima fermata. Scese con la borsa in bocca e iniziò a camminare. Il macellaio lo seguì.

Il cane entrò in un cancello e lasciò cadere la borsa sulla soglia. Fece un balzo e suonò il campanello. Non ci fu alcuna risposta. Allora, saltò su un davanzale e bussò con la testa contro il vetro più volte. Poi attese alla porta. Il macellaio stava osservando l'intera faccenda.

Un uomo grasso venne e aprì la porta. Con grande sorpresa del macellaio, l'uomo iniziò a maltrattare il cane. Il macellaio non poteva sopportare una simile scena. Corse alla porta e gli chiese: 'Signore, cosa sta facendo? Il cane è un genio. Ti sta aiutando così tanto! Perché lo stai maltrattando?'

L'uomo rispose: 'Lo chiami intelligente? È la seconda volta questa settimana che dimentica di prendere le chiavi!'

Così tanti miracoli stanno accadendo intorno a noi! Ma per tutto il tempo stiamo percorrendo il solco del nostro software interiore perdendoci così l'occasione di vedere i miracoli.

Consapevolezza - il virus benigno!

Quale è la soluzione per questo software distorto della mente?

La soluzione sta in una consapevolezza profonda. La consapevolezza profonda è come un virus benigno, sempre che esista una cosa del genere! Una volta che la consapevolezza è entrata nel tuo sistema, più la mente funziona, più la consapevolezza entra nel software della preoccupazione e lo distrugge!

La consapevolezza non è altro che portare la nostra messa a fuoco su ciò che sta accadendo dentro e intorno a noi. È essere testimone. Tutto ciò che osserviamo con consapevolezza si dissolve. Questo è il potere della consapevolezza, che si tratti di dolore fisico, dolore mentale, preoccupazione o qualcos'altro. Quando guardiamo con consapevolezza, da qualche parte dentro di noi interrompiamo il conflitto. Iniziamo a muoverci con il flusso naturale delle cose.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando guardiamo la preoccupazione con consapevolezza, portiamo luce esattamente su come essa si crea, su come possa esistere. Quando ciò accade, la preoccupazione comincia a dissolversi ed inizia ad accadere la lucidità.

C'è una breve storia al riguardo di Buddha ^{*} e i suoi discepoli:

Un giorno Buddha arrivò per il suo solito discorso mattutino con i suoi discepoli. Aveva in mano un fazzoletto annodato. Mostrò il fazzoletto ai discepoli e chiese se qualcuno di loro potesse farsi avanti e sciogliere il nodo.

Un discepolo si avvicinò e cercò di scioglierlo. Tirò e tirò e il nodo si strinse di più. Un altro discepolo si presentò, guardò il nodo per qualche secondo e lo sciolse facilmente.

Tutto quello che fece fu di guardare il nodo e di capire immediatamente come era fatto. Quindi, semplicemente invertì tutto il procedimento e lo sciolse! Il nodo stesso gli insegnò come fare a scioglierlo.

I nodi del fazzoletto, nella vita, sono le preoccupazioni. Se li osserviamo con consapevolezza, sapremo come scioglierli. Vedremo esattamente come è stata creata la preoccupazione e poi sapremo come 'snodarla'. La stessa preoccupazione ci mostrerà come lasciarla andare.

In primo luogo, non c'è bisogno di preoccuparsi. La vita stessa contiene tutte le soluzioni. È un bellissimo meccanismo che si auto sostiene. Dobbiamo solo permettergli di funzionare nel suo modo spontaneo. Allora ci risveglieremo alla sua più alta intelligenza e lasceremo andare tutte le nostre preoccupazioni.

Oltre a ciò, quando siamo testimoni, la nostra mente rallenta. La preoccupazione stessa fa sì che la mente si precipiti addosso a ciò che si chiama ansia. Quando si apporta consapevolezza, questo precipitarsi si riduce e le cose accadono come devono.

C'era uno studente che voleva imparare le arti marziali. Si avvicinò ad un insegnante e chiese: 'Desidero studiare arti marziali. Quanto mi ci vorrà per padroneggiare l'arte?'

L'insegnante rispose: 'Dieci anni'.

Lo studente diventò molto triste e disse: 'Ma io voglio padroneggiarlo più velocemente e lavorerò molto duramente. Anche se vuoi che mi eserciti più di dieci ore al giorno, sono pronto a farlo. Facendo così, quanto tempo ci vorrà?'

L'insegnante disse: 'Forse venti anni'.

Chiaramente l'insegnante intende dire che la fretta non aiuterà! Quando sei di fretta, c'è solo ansia. Per fare davvero qualcosa, hai bisogno solo della consapevolezza e di nient'altro. Quando c'è la consapevolezza, c'è la giusta azione. Quando c'è fretta, tutto è annebbiato.

Con la consapevolezza, tutto diventa una benedizione, inclusa la malattia. Sei mai stato gioioso mentre eri malato? Puoi esserlo se diventi consapevole. Non c'è bisogno di preoccuparsi della malattia. Anche la malattia è una parte del flusso dell'Esistenza. Puoi percepirla se diventi più consapevole di un disegno più ampio e di ciò che sta accadendo a livello cosmico. La consapevolezza semplicemente ti rilassa in una comprensione più profonda.

* Buddha – Maestro illuminato e fondatore della religione Buddista

Non preoccuparti delle opinioni altrui

Un'altra importante causa della preoccupazione è che cerchiamo costantemente di conformarci all'opinione di noi che gli altri hanno. La cosa divertente è che, mentre noi siamo preoccupati per le opinioni altrui, gli altri sono preoccupati per la nostra opinione su di loro!

La società ci condiziona a preoccuparci sempre delle opinioni altrui. Questo è il problema. Quando sei preoccupato di ciò che gli altri pensano, inconsciamente indebolisci i tuoi sforzi in qualsiasi cosa tu stia facendo. Dirigi la parte principale della tua energia verso la sofferenza e la preoccupazione.

Perché ti preoccupi dell'apprezzamento degli altri? Non preoccuparti. Fai semplicemente ogni cosa con totalità e al meglio delle tue capacità. Confida in ciò, questo è tutto. Solo allora quello che farai sarà la cosa migliore di cui sei capace. Alla fine, sei il tuo unico caposaldo. Ti dovrebbe essere chiaro fin dall'inizio che sei la tua unica roccaforte. Dopodiché non c'è bisogno di preoccuparsi per ciò che gli altri pensano di te.

Lavora partendo dall' ispirazione - non dalla preoccupazione

Se osservi attentamente, vedrai che i traguardi creano sempre preoccupazione *in noi. Quando ci muoviamo verso qualsiasi obiettivo, ci muoviamo unicamente con la preoccupazione per i risultati.

Krishna, un maestro illuminato dell'antica India, dice magnificamente nell'antica scrittura indiana, la Bhagavad Gita ^{†*}, 'La persona che non si aspetta guadagni o perdite da nessuna cosa lavora felicemente senza nemmeno bisogno di una motivazione'...

Quando sei preoccupato dei risultati, la preoccupazione stessa influenza i risultati. Perché quando ti preoccupi, la tua azione ne è influenzata. Il lavoro dovrebbe sempre provenire dall'ispirazione, mai dalla preoccupazione. La motivazione per qualsiasi lavoro dovrebbe essere l'ispirazione, non la preoccupazione. L'ispirazione è un'energia straripante che espande la tua capacità di fare le cose. È completamente energizzante. La preoccupazione, d'altra parte, è qualcosa che fa ridurre le tue capacità. Limita ciò di cui sei veramente capace perché prende la tua energia.

Quando lavori partendo dalla paura, sei sempre preoccupato dei risultati. Quando lavori partendo dall'ispirazione, non sei preoccupato dei risultati. Sei preoccupato solo di svolgere il compito al meglio. Qualsiasi compito svolto con l'energia dell'ispirazione porta sempre buoni risultati. Anche se non dà i risultati attesi, non ti sentirai in malo modo perché hai ricevuto appagamento semplicemente facendo. Il 'fare' stesso ti appagherà.

Nel mondo di oggi, tutto è misurato in termini di produttività. Anche in quel contesto ti rendi conto subito che la preoccupazione è una perdita di tempo. È l'attività più in-produttiva.

Il problema è che il mondo di oggi è così altamente competitivo. Tutti si sentono obbligati ad ottenere.

[†]Bhagavad Gita - Antica scrittura indiana, pronunciata dal maestro illuminato Krishna, considerata l'essenza delle scritture denominate Upanishads

Tutti vogliono essere i primi. Tutti sono preoccupati che potrebbero essere gli ultimi. Dimmi, quindi cosa succede se sei l'ultimo? Qualcuno deve essere l'ultimo! Dovresti preoccuparti solo se non hai dato del tuo meglio. Se hai dato il tuo meglio, allora non c'è nulla per cui sentirsi male. Infatti, se puoi sentirti neutro al riguardo di essere ultimo, hai realizzato una cosa molto più grande dell'arrivare in prima posizione. Non è un segno di fallimento, è un segno di successo a un diverso livello.

**La
preoccupazione
esiste solo se gli
dai spazio.**

Non lasciare spazio libero alla preoccupazione

Quando vivi senza aspettativa, sei già appagati. Non c'è alcuno spazio per la preoccupazione o il malcontento per prosperare. Quando non ti preoccupi, vedi le cose come sono. Non ti preoccupi di ciò che potrebbe essere o non essere. La preoccupazione esiste solo se gli dai spazio. Lo spazio per la preoccupazione è il passato o il futuro. Il presente non detiene spazio per esso. Quando permetti alla mente di vagare nel passato o nel futuro, viene creata la preoccupazione.

Comprende ciò che è e ciò che non è, in base alle esperienze passate e alle aspettative future. Ad esempio, se il tuo amico perde il lavoro, ti preoccupi di cosa potrebbe accadere al tuo lavoro. Perché preoccuparsene ora? Hai già centinaia di preoccupazioni al riguardo del tuo lavoro. Allora perché aggiungere la cento e un'esima preoccupazione, perdere il lavoro, quando non è nemmeno successo? In quello spazio non dovremmo mai permettere che alla preoccupazione di risiedere.

Una breve storia:

Una madre stava preparando un pasto per il suo giovane figlio. Svuotò una scatola di fagioli in una casseroles e li mise sul fuoco per cucinare. Proprio in quel momento squillò il telefono. Ella stava aspettando la chiamata e voleva rispondere, ma era preoccupata che suo figlio sarebbe rimasto solo in quei pochi minuti mentre era fuori dalla stanza.

Gli disse con fermezza: 'Resta qui mentre rispondo al telefono. Tornerò presto. Non comportarti male, e qualunque cosa fai, non metterti i fagioli nel naso ...'

La preoccupazione non può mai essere speranza. La preoccupazione è solo come un'amaca. Va avanti e indietro.

Ci preoccupiamo sempre di quello che sta succedendo e anche di quello che potrebbe succedere! Il ragazzo non avrebbe mai nemmeno pensato di mettere i fagioli nel naso! Ora sua madre ha seminato in lui l'idea. In primo luogo, la preoccupazione infonde vita in molte cose che non sono mai esistite. Ora, quando il ragazzo mette i fagioli nel naso, la sua preoccupazione della madre si rivela fondata! Lei conclude che le sue preoccupazioni avevano sempre una ragione.

George Mac Donald, autore e poeta scozzese, dice: 'È quando il fardello di domani viene aggiunto al fardello di oggi, che il peso diventa più di quanto un uomo possa sostenere!'

Se ti senti sovraccarico, almeno ricorda questo, è il tuo agire, non quello di Dio. Lui ti implora di lasciare il futuro a Lui, e di interessarti solo al presente.

Quando ti prendi cura solamente di questo momento, gioisci del momento. Crei un futuro beato, poiché ogni istante nasce solo dall'istante precedente. Quando sei nel momento, non pensi, semplicemente agisci. È solo quando pensi che inizi a creare preoccupazioni. La preoccupazione ha bisogno di spazio per pensare e tempo per muoversi. Lo spazio è la tua mente e il tempo è l'idea che hai del futuro e del passato.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Comprendi una cosa, solo quelli che sono deboli si preoccupano molto. Si sentono così impotenti che si aggrappano strettamente alla preoccupazione come loro unica speranza. La preoccupazione non può mai essere speranza. La preoccupazione è solo come un'amaca. Va avanti e indietro; non ne viene fuori niente.

Quando smetti di preoccuparti, prendi le decisioni giuste. Ci sono alcune persone che vengono da me chiedendomi di prendere decisioni per loro. Essi vedono le circostanze esterne come la causa dei loro problemi. Usano queste influenze per giustificare un processo decisionale scadente e mi vedono come un influsso per prendere qualsiasi nuova decisione in modo corretto. A volte danno la colpa ai loro genitori per non averli educati correttamente, per la mancanza di un'esposizione appropriata, ecc. I tuoi genitori hanno fatto ciò che sentivano giusto. Sentiti grato a loro per quello che hanno fatto. Potrebbero non averti educato nel modo giusto, ma potrebbero averti dato molte altre virtù che fanno di te un buon essere umano. Quindi vedi il tutto e vai avanti. Hai solo il presente sotto il tuo controllo, quindi perché perdere tempo vivendo nel passato?

Allo stesso modo, il futuro è completamente incerto. Tutto può succedere in futuro. Puoi fare in modo che accada il meglio. È nelle tue mani. È solo quando pensi al passato e ti preoccupi del futuro che rendi il futuro una replica del passato. Altrimenti il futuro è completamente aperto. Proprio per via della tua preoccupazione, finisci per commettere gli stessi errori anche nel futuro.

La preoccupazione è solo un'illusione

Se investighi dentro le preoccupazioni, noterai che esse nascono dalla profonda ignoranza della verità che è l'Esistenza a condurre tutta la fiera. Se esami vedrai che tutte le preoccupazioni sono mere illusioni. Puoi comprendere questo osservando ciò che accade al momento della morte. Quando sei vivo, potresti avere cento preoccupazioni, ma supponi di stare morendo. In quel momento, quante preoccupazioni pensi che ti domineranno come facevano prima? Sicuramente in prima fila ce ne sarà solo una: e cioè che stai per morire. Nessuna delle precedenti preoccupazioni eserciterà una grande influenza. Tutte le situazioni del mondo esterno restano le stesse, ma nonostante ciò le preoccupazioni scompaiono! Rimangono solo pensieri amorevoli per le persone intorno a te che ti sono care.

Com'è possibile? In primo luogo, è possibile solo perché le tue preoccupazioni non furono mai una parte di te. Erano solo una parte della tua mente. Non erano niente di concreto. Se fossero state effettivamente serie, sicuramente eserciterebbero una certa influenza su di te anche al momento della tua morte.

La natura della preoccupazione è tale che va sempre dietro a qualcosa che non è presente. Se hai ricchezze, andrà dietro alle relazioni. Se hai le relazioni, andrà dietro alla cultura. Se hai la cultura andrà dietro alla bellezza. Se tutto è a disposizione, sospenderà di quello che È!

Una breve storia:

Un uomo stava entrando e uscendo dal coma da diversi mesi e tuttavia sua moglie restava fedelmente al suo capezzale, giorno e notte.

Una notte aprì gli occhi e iniziò a parlarle. Le disse sottovoce: 'Stavo solo pensando ... sei stata con me attraverso tutti i brutti momenti. Quando sono stato licenziato, eri lì per sostenermi. Quando la mia attività fallì, eri lì. Quando abbiamo perso la casa, mi hai dato supporto. Quando la mia salute ha iniziato a mancare, eri ancora al mio fianco. Sai cosa penso?'

La moglie chiese, 'Cosa pensi?'

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'uomo rispose: 'Penso che porti sfortuna.'

La preoccupazione è sempre addestrata a vedere il punto nero sul muro bianco! Questo è il problema. Non solo, anche le nostre preoccupazioni apparentemente concrete possono essere facilmente dimostrate illusorie.

Lascia che ti racconti un'altra storiella:

Un discepolo andò dal maestro e disse: 'Maestro, sono molto entusiasta di rinunciare al mondo. Tuttavia, sono molto preoccupato per quello che accadrà alla mia famiglia. Non saranno in grado di sopportare.'

Il maestro lo ascoltò e disse: 'Va bene, ti insegnerò un segreto dello yoga che puoi usare per indurre la morte.'

Il discepolo acconsentì e dopo aver attraversato il processo, morì. I membri della sua famiglia iniziarono a piangere e urlare.

Il maestro entrò e vide la scena. Disse loro: 'Conosco il modo di riportarlo in vita, ma uno di voi deve essere disposto a morire al suo posto. Chi di voi vorrebbe offrirsi volontario?'

Il discepolo fu scioccato nel vedere che nessuno di loro, inclusa la stessa moglie, si offriva volontario. Essi addussero esclusivamente delle motivazioni per le quali non potevano offrirsi volontari.

Alla fine, dissero: 'Va bene. Ci arrangeremo senza di lui.'

In realtà, se facciamo una carrellata delle nostre preoccupazioni, non saremo in grado di trovare alcuna veridicità in esse! Questa è la verità.

Abbandonati e rilassati

Quando capisci chiaramente che fai parte del grande piano dell'Esistenza, nessuna preoccupazione può mettere in te radici.

L'esistenza è un essere d'energia vivente. Ha un'intelligenza incredibile con cui manda avanti l'intero spettacolo. Noi tutti ne siamo parte. La stessa intelligenza che gestisce l'Esistenza è disponibile anche a noi. Se ci sintonizziamo su di essa, le nostre azioni saranno fluide e spontanee come gli accadimenti dell'Esistenza. Se non ci armonizziamo, nutriremo preoccupazione e paura e resteremo chiusi.

C'è così tanto da imparare dall'Esistenza! Prendi gli animali, per esempio. Hai mai sentito parlare di pecore o mucche preoccupate? No! Conducono le loro vite come te. Nascono, si riproducono, trovano cibo e affrontano la morte, proprio come gli esseri umani. Potresti dire: 'Non devono affrontare le sfide che dobbiamo affrontare noi!'. Come la mettiamo con le loro altre attività come la riproduzione, la morte, ecc.? Sono preoccupati per tutto questo? No! Ma queste cose succedono anche a loro. Comprendi quindi che l'Esistenza sta facendo avanzare tutto questo macrocosmo. Si può sicuramente prendere cura di te altrettanto bene!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Abbandonarsi alle leggi dell'Esistenza è il più grande rilassamento dalla preoccupazione. Una volta che ti arrendi, inizi a vedere che tutto ciò che accade è di buon auspicio! Niente ti causa preoccupazioni. Trovi benedizioni in tutto. O la resa o la preoccupazione, entrambe le cose non ci sono mai. Nel momento in cui ti arrendi, vedi che l'Esistenza progetta meravigliosamente persino le piccole cose, solo che noi non lo vediamo.

Abbandonarsi alle leggi dell'Esistenza è il più grande rilassamento dalla preoccupazione.

L'Isavasya Upanishad ^{*}, un antico testo vedico [†], dice: 'Colui che vede tutte le entità viventi come scintille spirituali, non potrà mai avere ansia per nessun motivo!'

Tutto ciò che accade è una scintilla dell'Esistenza. Questa è la verità.

Una breve storia:

Una volta un uomo ricco incontrò un maestro Zen ^{}. Chiese al maestro di scrivere qualcosa che avrebbe incoraggiato felicità e prosperità nella sua famiglia per gli anni a venire. Voleva qualcosa che la famiglia potesse stimare profondamente.*

Il maestro Zen [‡] prese un grande foglio di carta e scrisse: 'Il padre muore, il figlio muore e il nipote muore'.

Quando l'uomo vide gli scritti del maestro, andò completamente in collera. Disse: 'Ti ho chiesto di scrivere qualcosa che portasse prosperità e felicità alla mia famiglia, ma tu hai scritto cose del genere! Perché?'

Il maestro rispose: 'Se tuo figlio morisse prima di te, ciò porterebbe dolore e tristezza insopportabili alla tua famiglia. Se tuo nipote morisse prima di tuo figlio, anche questo porterebbe grande dolore. Se la tua famiglia morisse generazione dopo generazione, nell'ordine che ho descritto, sarebbe allora vera felicità e prosperità'.

Ogniquale volta la tua mente soffre di preoccupazione, immediatamente diventa consapevole che da qualche parte stai interpretando le vie dell'Esistenza [§] con il tuo apparato mentale ignorante. Allora smetterai di preoccuparti e inizierai con il fare.

L'ego sotto mentite spoglie

La preoccupazione è creata dall'ignoranza, ma è sostenuta dall'ego. Se la preoccupazione viene tolta, l'ego soffre.

Se analizzi seriamente ogni preoccupazione che sorge in te, vedrai che il novantanove per cento delle tue preoccupazioni sono infondate. Ma il problema è che l'ego non è disposto ad accettarlo. L'ego ha investito troppo nella preoccupazione. La preoccupazione non può essere scartata così in questo modo! Prova a dire a qualcuno che le sue preoccupazioni non sono di nessun conto. Si sentiranno molto offesi. Ti aspetteresti che una persona si senta felice se gli dici che le sue preoccupazioni non sono vere. Ma non sarà così! Si sentirà offeso. L'ego si sente offeso ogni volta che le sue preoccupazioni non vengono riconosciute con il dovuto rispetto.

^{*} Isavasya Upanishad – Una delle principali e più antiche scritture vediche.

[†] Vedico- che si riferisce ai Veda

[‡] Zen – Pratica Buddista giapponese. Termine che si origina da *dhyana*, meditazione

Le nostre preoccupazioni diventano la nostra zona di confort. Ci nascondiamo in esse.

Chaitanya Mahaprabhu* dice meravigliosamente, 'Quando un essere vivente dimentica la natura innata della sua relazione con Dio, viene subito sopraffatto dall'energia esterna. Questa è la causa del suo falso ego, della sua identificazione con il suo sistema corpo-mente!'

L'ego entra in gioco solo quando perdi la tua connessione con l'Esistenza. L'ego è ciò che sostiene la preoccupazione. La preoccupazione è creata dall'ignoranza, ma è sostenuta dall'ego. La preoccupazione diventa un asse attorno al quale ruota l'ego. Se la preoccupazione viene tolta, l'ego soffre. La preoccupazione del lavoro e la preoccupazione delle responsabilità sono classici esempi di questo.

Comprendi che l'idea del duro lavoro è un mito. Il duro lavoro è solo una preoccupazione con l'aggiunta di un po' di lavoro. Il duro lavoro vero non causa mai preoccupazioni. Semplicemente sale e scende come un'onda, con grande dinamismo e intensità. Non si diluisce mai con la preoccupazione.

Una bambina di otto anni era molto intelligente e in qualche modo sentiva che a sua madre sarebbe piaciuta un regalo. Decise di comprare a sua madre un regalo di compleanno. La madre era molto felice. Ella pensò 'Almeno mia figlia apprezza i miei sforzi, nessun altro lo fa.'

La ragazzina diede a sua madre il regalo e disse, 'Questo è per te che lavori tanto duramente senza che nessuno lo apprezzi.' La madre rispose, 'Ma cara, tuo padre anche lavora duramente. Non dimenticarti di ciò.'

La ragazza disse: 'Sì, ma non fa storie per questo.'

Fare storie è la preoccupazione. Se osservi certe persone, esse ingigantiscono semplicemente la loro situazione per dimostrare che sul pianeta terra, loro hanno le più grandi preoccupazioni! Se provi a contraddirli, si sentono molto feriti.

Preoccuparsi per ciò che gli altri diranno di noi è un problema dell'ego. L'ego è costantemente preoccupato che la sua immagine di sé possa essere sciupata da qualcuno. È a causa dell'ego che sentiamo tutte le volte di voler essere qualcuno di speciale. Spendiamo una parte consistente del tempo solo a preoccuparci dell'immagine di noi stessi. Comprendi che la più grande benedizione è essere un nessuno e tuttavia essere felice. Questa è la più grande specializzazione. Si dice che la cosa più straordinaria di un essere illuminato sia che egli pensa di essere ordinario! Quindi, comprendi che l'illuminazione stessa è un viaggio per rilassarti in te stesso. Tu sei in continuazione speciale, soltanto quando perdi la preoccupazione e l'ego.

Esci dalla tua zona di confort

Se vuoi veramente uscire dalle tue preoccupazioni, ne verrai fuori adesso, senza cercare di giustificarle.

Il fatto è che le nostre stesse preoccupazioni diventano la nostra zona di confort. Ci nascondiamo in esse. Nascondersi e limitarsi a parlarne ci aiuta a rimanere pigri.

*Chaitanya Mahaprabhu – Un mistico del Bengala, l'India immersa nella devozione per Krishna. I suoi seguaci sono conosciuti come i Gaudiya Vaishnavas

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Qualcuno chiede a Mahavira *, un maestro illuminato indiano jainista, 'Chi è colui che ha delle preoccupazioni?', Egli risponde magnificamente, 'La persona che è preoccupata'.

Gli chiedono: 'Quale è la causa della preoccupazione?', Egli risponde, 'La pigrizia'. Poi gli chiedono: 'Chi porta a termine le preoccupazioni?', Egli risponde, 'L'uomo stesso'.

Gli chiedono: 'Come può essere portata a termine la preoccupazione?', Risponde, 'Lasciando andare la pigrizia'.

Se lasci andare la pigrizia, ti muovi nella giusta azione. Quando ti muovi nella giusta azione, abbandoni la preoccupazione. Il tuo confortarsi nella preoccupazione può essere compreso dal modo in cui reagisci alle preoccupazioni degli altri. Se guardi acutamente, osserverai che ogni volta che una persona ti parla delle sue preoccupazioni, prima gli dici: 'Che cosa ci puoi fare ... È così che vanno le cose...' Non dai mai direttamente a loro una soluzione. Quando fai così, che sia molto chiaro, non solo li stai incoraggiando, ma stai anche incoraggiando te stesso a rimanere comodamente nel territorio della preoccupazione.

La preoccupazione non può mai avere una causa esterna. Esternamente, gli eventi accadono. Continuano ad accadere. Ma il tuo spazio interiore è ciò che decide la tua risposta ad essi. Se scegli di rispondere con la preoccupazione, che sia molto chiaro, da qualche parte dentro te stesso, stai cedendo alla pigrizia della tua zona di confort. Lì è dove puoi semplicemente sederti e preoccuparti senza entrare in azione. Qualsiasi evento esterno può essere gestito con la giusta decisione o azione e gestito immediatamente, oppure puoi scegliere di parlare all'infinito della tua preoccupazione. Ciò su cui scegli di focalizzarti è prettamente nelle tue mani.

Continuiamo a cercare sempre la stessa vecchia preoccupazione! Amiamo preoccuparci e parlarne. Sentiamo che ci stiamo facendo carico di un sacco problemi. Ci fa sentire importanti, come se il mondo non potesse farcela a prendersene cura senza di noi.

Un uomo e sua moglie si stavano affrettando ai loro posti dopo l'intervallo di un film. In modo molto preoccupato, l'uomo chiede ad una signora all'estremità di una fila: 'Ho pestato i suoi piedi prima mentre uscivo?'

'Sì, l'hai fatto,' rispose la signora in collera.

L'uomo disse: 'Bene allora, questa è la nostra fila'.

La preoccupazione diventa letteralmente 'la nostra fila!' Ti senti molto a tuo agio con essa anche se dichiarai di soffrire a causa di essa. Se vuoi davvero uscirne, ne uscirai senza indugio! La questione è se vuoi uscirne o rimanere nel problema.

In un'università, c'era un piccolo dipartimento adibito a negozio dove gli studenti potevano comprare materiali per le loro lezioni e per uso personale. Ogni dato giorno una persona nuova era la responsabile del negozio.

Uno studente andò dal responsabile e gli chiese: 'Puoi darmi un nastro magnetico vergine?'

L'uomo gli chiese: 'Che lingua stai studiando?'

* Mahavira - Il 24esimo e ultimo tirthankara o illuminato del giainismo o, che ha stabilito i principi della religione del Giainismo, fondato in India e ora praticato da milioni di persone in tutto il mondo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Cercare di cambiare la tua impressione per vincere la preoccupazione è come provare a cambiare lo schermo per vedere una scena diversa.

Lo studente rispose, 'Francese'. L'uomo disse: 'Scusa, non abbiamo nessun nastro vergine francese'.

Lo studente chiese, 'Avete dei nastri vergine inglesi?'

L'uomo disse: 'Sì, li abbiamo'.

Lo studente disse: 'Nessun problema. Dammi uno di quelli.'

Quando vedi un problema, se vuoi una soluzione, non rimuginare mai sul problema, nemmeno per un secondo. Passa semplicemente alla soluzione, tutto qui! Allo stesso modo, per ogni preoccupazione c'è una soluzione istantanea. Devi solo volerlo.

Il più delle volte preferisci rimanere nella zona di confort della tua preoccupazione. Ti mantiene stabile. Ad esempio, diciamo che stai andando in visita da tua figlia all'università. Vedi alcuni studenti che tengono le loro stanze in disordine o si scambiano tra di loro gli abiti e li indossano. Registri l'intera scena nella tua mente e presumi che è il modo di vivere nel dormitorio stesso. Chiedi a tua figlia di tenere le sue cose pulite e di non indossare i vestiti degli altri. Anche se ti dice che le sue cose sono in ordine e che non indossa i vestiti degli altri, non cancellerai o riprogrammerai facilmente la tua registrazione. Aderisci alle registrazioni iniziali di ciò che hai osservato.

Probabilmente c'erano molte altre cose belle da registrare nel dormitorio come la gioia degli studenti, il campus stesso, ecc., ma ogni volta che pensi a tua figlia, viene a galla solo questa registrazione e ti preoccupi per lei.

Inoltre, a chiunque incontri racconti di come le cose siano un disastro nel suo dormitorio e di come tutti scambiano vestiti e li indossano! La stessa registrazione non è la verità. Ma tu scegli di averla come zona di confort. La rinforzi.

Io dico spesso alla gente che se ti siedi in casa tua e ti preoccupi, lo chiami compito a casa. Se ti siedi in ufficio e ti preoccupi, lo chiami lavoro d'ufficio. Se ti siedi sulla spiaggia e ti preoccupi, lo chiami vacanza, tutto qui! La mente è la stessa, solo il luogo è diverso. Non puoi fare esperienza della pace semplicemente cambiando luogo!

Per vedere una scena diversa, dovresti cambiare la diapositiva nel proiettore, non lo schermo su cui proiettare! Qualsiasi schermo mostrerà la stessa immagine se usi la stessa diapositiva. Cercare di cambiare la tua impressione per vincere la preoccupazione è come provare a cambiare lo schermo per vedere una scena diversa. Se vuoi davvero vedere una scena diversa, devi cambiare la diapositiva.

Smetti di preoccuparti della tua ricchezza

Una eterna preoccupazione delle persone è la preoccupazione per il denaro. Anche i tuoi problemi di denaro si risolvono se ti alzi e agisci nel modo giusto. C'è un detto famoso, 'Se non riesci a trovare una soluzione, sei il problema.'

Se fare soldi è la preoccupazione, significa chiaramente che da qualche parte la pigrizia ti sta buttando indietro al confort della preoccupazione. Se rifiuti la pigrizia e ti muovi, guadagni soldi. Ci sono milioni di opportunità nel mondo di oggi per fare soldi.

Se mantenere i soldi è una preoccupazione, allora di nuovo dovresti prendere delle misure per ridurre le spese o essere nella resa ultima all'Esistenza, sapendo che ti sosterrà. Dopo tutto, la preoccupazione di mantenere il denaro potrebbe non essere un grosso problema nella tua vita. Quindi rilassati e rimani nella giusta azione.

Krishna dice nella Bhagavad Gita ^{*}: 'Una persona la cui mente è accontentata dalla conoscenza spirituale, che ha soggiogato i suoi sensi, per la quale la pietra e l'oro sono la stessa cosa, che è soddisfatta di ciò che ha, si dice che sia stabilita nella realizzazione del Sé ed è chiamata essere illuminato. '

**Il troppo
perfezionismo
conduce a
problemi di
stomaco e ulcere.**

Abbandona le preoccupazioni, prenditi cura della tua salute

Quando crei più pensieri dentro di te attraverso la preoccupazione, il carico sulla regione dell'ombelico aumenta. È dalla regione dell'ombelico che sorgono pensieri o preoccupazioni. Quando crei sempre più pensieri, senti la pesantezza nello stomaco. C'è un centro energetico nell'area dell'ombelico chiamato il *manipuraka chakra* [†]. Questo centro di energia inizia a ritirarsi con la pesantezza della preoccupazione. Questo centro energetico risponde direttamente alla preoccupazione e colpisce lo stomaco. Questo è il motivo per cui quando ti preoccupi di qualcosa, lo stomaco inizia a sentirsi a disagio. O quando senti notizie sconvolgenti, dici: 'Non riesco a digerirlo ...' Qualsiasi notizia inquietante porta lo stomaco a rimescolarsi. Lo stomaco è molto sensibile ai pensieri.

Potresti aver notato che coloro che sono molto ambiziosi e che sono perfezionisti, finiscono con l'aver ulcere. Il troppo perfezionismo conduce a problemi di stomaco e ulcere. Queste persone si preoccupano troppo. Le ulcere sono causate dal continuo soffrire per le preoccupazioni.[‡] Quando la preoccupazione diventa un'abitudine, provoca molte malattie psicosomatiche e persino il cancro. Non ha effetto solo su alcune parti del corpo. La preoccupazione può influenzare qualsiasi parte del corpo. Le malattie psicosomatiche non hanno alcun portatore. Succedono semplicemente a causa del modo in cui la mente e il corpo di una persona interagiscono. Ecco perché bisogna parlare della preoccupazione e rimuoverla dal sistema.

C'era un dottore famoso per la sua straordinaria ed efficace terapia contro l'artrite. Aveva sempre avuto sala d'attesa piena di gente.

Un giorno un'anziana signora con la schiena piegata malamente entrò nell'ufficio, con l'aiuto di un bastone. Quando arrivò il suo turno, entrò nella stanza del dottore e sorprendentemente, uscì in cinque minuti, camminando completamente dritta e a testa alta.

Una donna nella sala d'attesa le corse incontro e disse: 'È un miracolo! Sei entrata piegata e ora stai camminando dritta! Cosa ha fatto quel dottore?'

^{*} Bhagavad Gita - Antica scrittura indiana, espressa dal maestro illuminato Krishna, e considerata l'essenza delle scritture chiamate Upanishad

[†] Manipuraka chakra - Centro di energia sottile situato vicino alla regione dell'ombelico e associato alla preoccupazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La vecchia signora rispose: 'Mi ha dato un bastone più lungo '.

A volte siamo così abituati a vivere in un certo modo che non possiamo vedere un modo migliore di vivere. Preoccuparsi è quell'abitudine che ci impedisce di vivere al massimo delle nostre potenzialità e invita la malattia nel corpo. La malattia inizia nella mente.

Ci sono certe forme estreme di preoccupazione che possono diventare abitudinarie e fiaccare il funzionamento dell'individuo. Questa forma di preoccupazione è diagnosticata come Disturbo d'Ansia Generalizzato, chiamato DAG. È molto più in là della normale ansia che le persone sperimentano ogni giorno. Secondo una ricerca condotta dall'Istituto Nazionale di Salute Mentale negli Stati Uniti, il DAG colpisce circa 6,8 milioni di americani adulti e circa il doppio delle donne rispetto agli uomini.

La comprensione porta l'energia dell'intuizione profonda nel flusso del tempo, nelle leggi dell'universo, causa ed effetto delle molte cose che accadono nell'universo. Da questa comprensione ne deriva una profonda e pacifica accettazione e reverenza per l'universo e le sue vie. Una volta che questa comprensione avviene, rimani gioioso, qualunque cosa accada. Entri nella vita con risate e beatitudine. La vita di una persona beata è così ricca che non c'è spazio né tempo per la preoccupazione.

In che modo la meditazione aiuta

Una volta che la preoccupazione accade, andiamo dallo psichiatra. La causa della preoccupazione è nella mente, non all'esterno. Allora come può la medicina da sola aiutare?

Un gran numero di persone nel mondo si recano dallo psichiatra per il trattamento della preoccupazione. La medicina va bene, ma per condizioni psicosomatiche come la preoccupazione, è necessaria anche la meditazione.

..
In luoghi dilaniati dalla guerra, come l'Iran, gruppi di ricerca hanno studiato il programma di Meditazione Trascendentale-Sidhi ideato da Maharishi Mahesh Yogi *, un insegnante indiano del XX secolo. Quando i meditatori svolsero il programma MT-Sidhi nell'area ad elevato conflitto, tutti i tassi di criminalità, violenza e ansia diminuirono e la qualità della vita intorno a loro migliorò in modo sensazionale!

La meditazione ti addolcisce. Quando ti addolcisci, l'amore e la gratitudine cominciano ad accadere in te. Poi lentamente, non resta più spazio per la preoccupazione. La preoccupazione è anche una forma di violenza. È una forma sottile di violenza. È un turbamento nel sistema che viene dissimulato.

Anche la meditazione aumenta enormemente la consapevolezza.

Quando la consapevolezza aumenta, esteriormente potresti essere completamente coinvolto nel mondo esterno, ma interiormente non sarai toccato da nessuna cosa che accade.

Questa è veramente la vita libera da preoccupazioni.

Meditazione

Lascia che ti dia una semplice tecnica di meditazione per abbandonare la preoccupazione e diventare ininterrottamente gradevole. Questa è una meditazione per sintonizzare te stesso alla beatitudine. Può essere praticata ovunque, in qualsiasi momento, anche incessantemente, ventiquattro ore al giorno.

Basta visualizzare continuamente che stai inalando ed espirando beatitudine e * luce. Visualizza il *prana* †*, l'energia che dà vita, entrare ed uscire da te ad ogni respiro. Il *prana* * è energia e beatitudine.

È l'energia che, attraverso l'aria, entra ed esce, che usa l'aria come veicolo per entrare nel nostro sistema. L'aria porta il *prana* * dentro di te. La vita continua in te grazie al *prana*.

Quindi, ogni volta che inspiri ed espiri, visualizza te stesso ispirare ed espirare beata energia luminosa. Senti che tutto il tuo corpo è un sacco pieno di luce. Inizi automaticamente ad irradiare felicità invece che preoccupazione e irritazione. La preoccupazione è dissolta. Inizi a irradiare amore e beatitudine continuamente.

**La confusione fra
la nostra vera
natura e ciò che
pretendiamo è lo
stress o tensione.**

† Prana – Energia vitale o forza della vita

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

ECCELLI SENZA STRESS

Cos'è lo stress?

Preoccupazione e stress sono strettamente correlati. Sono come genitori e figli. Uno non può esistere senza l'altro. Ciò che vale per uno vale anche per l'altro. Tuttavia, appurato che lo stress è considerato il più grande distruttore di salute nel mondo di oggi, vale la pena approfondire questo argomento.

Quattrocento anni fa Rene Descartes * dichiarò: 'Penso, quindi esisto.' Ciò ha costituito la base del pensiero moderno. Miliardi di persone in questo mondo hanno seguito Cartesio* per generazioni credendo che, a meno che non si riesca a superare in raziocinio gli altri, non si potrà avere successo in questo mondo.

Cartesio* aveva ragione e aveva torto. Aveva ragione sul fatto che il sistema umano non sa come vivere senza la sua mente, senza pensare. Di conseguenza gli esseri umani diventano schiavi delle loro menti. Vivono in schiavitù.

Molti secoli prima di Cartesio, un saggio *vedico*† dichiarò che l'uomo non inizia ad esistere finché non smette di pensare. Adi Shankara ‡, all'età di otto anni, si trovò di fronte al suo futuro maestro, §attraversando le acque del sacro fiume Tungabhadra. Il maestro gli chiese: 'Chi sei?'

Come risposta Adi Shankara * disse: 'Io non sono la mente, non sono l'intelletto, non sono l'ego e non sono i sensi. Sono oltre tutto questo. Sono pura consapevolezza.'

Siamo soltanto delle bio-macchine finché pensiamo che siamo la mente e il corpo. Siamo solo una sfumatura meglio degli animali, dai quali ci siamo evoluti, finché permettiamo ai nostri sensi di guidarci. Ma il vero potenziale degli esseri umani non è solamente quello di pensare e dimostrare che siamo superiori agli animali. La finalità della vita umana è di trascendere la mente e di ascendere ad uno stato più elevato di consapevolezza. In quello stato siamo veramente riuniti alla divinità dalla quale siamo discesi.

Finché non raggiungiamo quello stato di unità con ciò che siamo veramente, siamo nello scompiglio. Questo tumulto, questa confusione tra la nostra vera natura e ciò che fingiamo e ci arrabattiamo di essere è ciò che chiamiamo stress o tensione.

La mente non è una macchina

Secondo la psicologia *vedica**, non siamo noi ad essere *disturbati*. Noi piuttosto siamo *l'origine* di questo *disturbo*. Comprendilo bene, tu non sei *teso* ma sei la *tensione*. Tu non sei stressato ma sei la fonte dello stress. C'è una bella differenza tra le due cose. Guardiamo in profondità dentro ciò. Allora capirai. Non sei in tensione. Sei la tensione. C'è una bella differenza tra, 'tu sei disturbato' e 'tu sei il disturbo'.

Un gruppo di scienziati famosi ed esperti, dopo aver fatto ricerche per molti anni, sono arrivati alla seguente conclusione. Non possiamo considerare l'uomo responsabile delle sue azioni a meno che non gli insegniamo come gestire le sue emozioni maneggiando ciò che sta accadendo dentro di lui.

* René Descartes - Scienziato filosofo francese famoso per la sua massima 'Penso, dunque sono

† *Vedico* - Che si riferisce ai Veda o alle antiche scritture.

‡ Adi Shankara - Maestro illuminato dall'India. Il più grande esponente della dottrina dell'Advaita Vedanta o del non-dualismo, il cui movimento, nella sua epoca, ha restituito gloria alla tradizione *vedica* in declino e all'induismo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Tutto ciò che le scritture vediche dissero cinquemila anni fa è la stessa cosa che gli scienziati moderni stanno dicendo ora. Queste scritture forniscono anche la soluzione e la risposta a questo vecchio problema. Possono colmare la distanza tra la psicologia occidentale e la psicologia vedica.

La psicologia occidentale ci dà continuamente la speranza che possiamo essere riportati alla normalità, conservando l'io come io. Ad esempio, se sentiamo caldo in questa stanza, possiamo regolare l'aria condizionata e renderla fresca per sentirci a nostro agio. Ma dimentichiamo un fattore importante. Nel momento in cui portiamo l'aria condizionata in questa stanza, dobbiamo mantenerla. Ciò porta ulteriore tensione. Ciò porta ulteriori problemi. Ora abbiamo bisogno di elettricità, dobbiamo pagare le bollette e per tutte queste attrezzature abbiamo bisogno di soldi. Quando vai al lavoro, non puoi più giore della stanza. La stanza e l'aria condizionata ci sono, ma tu stai lavorando altrove per pagare le bollette per l'aria condizionata!

Ci dimentichiamo di un fattore importante. Come tu sei, è una malattia. Secondo la psicologia occidentale la mente è concettualmente una macchina. Conformemente alla psicologia vedica, è un processo. La mente non è una macchina ma un processo. Invece è un costante accadere. La parola '*manas*', che è la parola sanscrita per mente, significa avvenimento costante, qualcosa che non è passivo e morto ma qualcosa che è dinamico e vivo.

La psicologia occidentale insiste con questa idea che la mente sia un meccanismo biologico. Noi tutti crediamo inconsciamente che sia materiale, un oggetto o una macchina. Questo è il motivo per il quale costantemente mettiamo in connessione tutti gli avvenimenti mentali come su una catenella, e iniziamo a credere che la nostra mente sia un qualcosa di solido.

Connettere ciò che è senza connessione

Lascia che ti faccia un esempio. Il morale basso che hai vissuto dieci anni fa, il morale basso che hai vissuto nove anni fa, il morale basso che hai provato otto anni fa, il morale basso che hai provato sette anni fa e il morale basso che hai vissuto ieri sono episodi completamente scollegati e indipendenti. Sono tutti accaduti per scopi diversi, per ragioni diverse, in momenti e situazioni differenti. Collegli tutti questi incidenti non connessi e dici: 'La stessa mia vita è una depressione'.

Il morale basso che hai vissuto anni fa, mesi fa, settimane fa o giorni fa sono tutti episodi non connessi ed indipendenti. Quindici anni fa, potresti aver provato un umore di basso tono perché i tuoi giocattoli andarono persi. Nove anni fa, potresti esserti sentito depresso perché la tua ragazza se ne era andata. Qualche anno fa potresti esserti sentito depresso o disturbato perché tuo figlio non ti stava dando retta. Le ragioni furono diverse, le situazioni furono diverse e le cause furono completamente diverse. Tuttavia, quando colleghi tutti questi stati d'animo bassi e decidi, 'La mia vita è piena di depressione', hai creato per te stesso l'inferno!

Nel momento in cui inizi a credere che la tua vita è depressione, essa diventa di fatto depressione.

Per favore, comprendi che è solo ciò che credi essere il tuo passato ciò che riprodurrai nel futuro. Sappiamo tutti che non possiamo fuggire dalla nostra esperienza passata. Come possiamo credere di poter iniziare a scapparne da domani in poi? No, non possiamo. Qualunque cosa crediamo sia il nostro passato, crediamo che solo quello potrà essere il nostro futuro. Quindi, una volta che iniziamo a credere che il nostro passato è pieno di depressione, abbiamo creato la fede inconscia che anche il nostro futuro sarà depressione.

Tu non sei in tensione. Tu sei la tensione.

Quando crediamo che la mente sia solo una cosa, una bio-macchina, abbiamo creato l'inferno per noi stessi. Fortunatamente per noi, la mente non è una cosa. C'è speranza. La verità è che la mente non è una cosa come è stato insegnato a tutti noi, è un processo. Non è un sostantivo ma un verbo.

Quando crediamo che la mente sia una cosa, creiamo problemi che non esistono.

Una breve storia:

Un uomo va da uno psichiatra e dice: 'Dottore, la mia vita è piena di problemi'. Il dottore risponde: 'La vita di tutti è un problema. Non preoccuparti. Ogni settimana avremo tre sessioni e ti verranno addebitati 100 dollari.'

L'uomo dice: 'Dottore, tre sedute a settimana ciascuna a cento dollari risolveranno il tuo problema. Ma cosa ne pensi del mio di problema!'

Comprendi che nel momento in cui iniziamo a credere che la mente sia solo una macchina, diventiamo disorientati. Nessuno psichiatra può aiutarti. Nessuno psicoanalista può aiutare. Nessun metodo può aiutare, dato che la convinzione di base è sbagliata. Nel momento in cui rechiamo in noi una opinione sbagliata, qualsiasi cosa si basi su di essa andrà storta. Non può essere la verità. Abbiamo bisogno di capire la verità fondamentale che la mente è un processo; non siamo in tensione ma siamo tensione.

Divario di identità

L'identità che proietti nel mondo esterno si chiama *ahankar**. L'identità che credi all'interno essere te si chiama *mamakar*†. Ripetutamente la psicologia vedica dice che tu sei aldilà di queste due immagini. Non sei semplicemente queste due. Secondo la psicologia occidentale te sei unicamente queste due. Questo è il motivo per cui viene fatto tanto lavoro per proteggere la tua identità. Così tanta attenzione ed energia viene impiegata per aggrapparti alla tua identità. La realtà, il vero *te stesso*, è molto più di queste due identità. Tu sei oltre queste due identità.‡

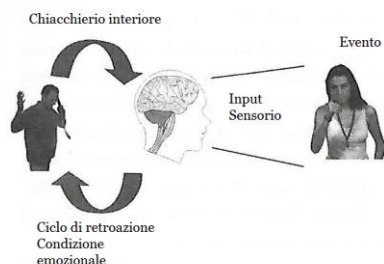
In particolar modo devi capire che la tua mente non è una macchina. Non è connessa come pensi. Poiché tu non sperimenti la distanza tra due pensieri, inizi a credere che ci sia collegamento. Continui a ripetere che sei disturbato e teso. No. Non sei disturbato. Tu sei un disturbo. Devi comprendere la radice di base in cui inizia il problema, dove il problema viene creato. La prima causa di base è il credere di essere un concatenamento o una cosa. Tu non sei una cosa. La tua idea del piacere, la tua idea del dolore, la tua idea della vita, tutto è costruito su quella menzogna, che tu sei una cosa.

**Quella che tu pensi
sia la tua identità
non ti è necessaria
per affrontare la
vita.**

* *Ahankar* – La falsa identificazione del puro sé interiore con il mondo esterno. Una forma dell'ego che vi fa proiettare una falsa identità verso il mondo esterno

† *Mamakar* – Ego all'interno che costantemente dice che tu sei più piccolo di quello che credi di essere.

La mente è un processo



Devi capire questa singola verità: sei un processo e per tua stessa natura, i tuoi pensieri sono senza connessione, indipendenti e svincolati.

Comprendi che per natura, quella che tu pensi sia la tua identità non ti è necessaria per affrontare la vita. Potresti dire: 'No, se sono svincolato, se sono senza connessione, come potrò pianificare il mio futuro, come penserò al domani? Ho scadenze, progetti pianificati, così tante cose. Come lavorerò? Come presenterò i miei progetti? Come farò a far andare avanti la mia vita di tutti i giorni?' Queste sono grandi domande che ti perseguitano.

Comprendi questo esempio: mentre stai guidando, pianifichi ogni passo? Pianifichi quanto hai bisogno di premere l'acceleratore, quando hai bisogno di premere il freno, quando hai bisogno di girare a destra, girare a sinistra? No. Nel livello iniziale quando ti stai addestrando, puoi pianificare, ma una volta che hai imparato a guidare, ti siedi e basta. Molte volte non ricordi nemmeno cosa è successo durante la guida. Ho ragione? Non ti ricordi nemmeno che hai guidato fino al tuo ufficio per tutta la strada. Solo quando parcheggi la tua auto davanti all'ufficio, all'improvviso ti rendi conto che hai guidato per tutto quel tempo e hai persino raggiunto la tua destinazione!

Questo è ciò che chiamiamo *prarabdha**, memoria biologica. Hai un'intelligenza automatica per far procedere, per mantenere, per sperimentare e per espandere la tua vita. Quello che sto dicendo è una verità molto fondamentale. †

Solo se hai sofferto mentalmente abbastanza nella tua vita, capirai cosa sto dicendo. Solo se sei sul punto di sospettare della tua stessa identità, puoi capire.

Anche la mente è un'illusione

Le porte di accesso alla nostra mente sono i nostri organi di senso. Senza gli occhi, le orecchie, il naso, la lingua e la pelle non saremmo in grado di dare alcun input alla nostra mente. Gli input sensoriali sono gli alimenti con i quali la mente cresce rigogliosa.

Noi presumiamo che tutto ciò che vediamo e sentiamo sia autentico. Crediamo che le cose che vediamo e i dialoghi che ascoltiamo siano il modo in cui le cose sono accadute. Una piccola riflessione mostrerà quanto ciò sia falso. Quante volte, in base al tuo condizionamento, hai interpretato una scena in modo molto diverso da quello che era realmente? Per esempio, nel momento in cui vedi un uomo e una donna

* *Prarabdha* – Predisposizione mentale e desideri che portiamo nel mondo con la nascita.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

in stretta vicinanza interagire emotivamente l'uno con l'altro, magari abbracciandosi, salti subito alla conclusione che sono amanti! Potrebbero essere amici, fratello e sorella, padre e figlia o madre e figlio.

È il condizionamento che portiamo in noi a spingerci alle interpretazioni di ciò che percepiamo attraverso i nostri sensi. Ecco perché dico che prima decidiamo in base ad un giudizio e poi raccogliamo le prove a sostegno del giudizio che abbiamo già formulato. Abbiamo già giudicato. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno sono un paio di dati per supportare la convinzione, tutto qui.

È come se la nostra mente fosse un proiettore. Abbiamo un numero di diapositive raccolte nel percorso della nostra vita, alcune giungono persino dalle nostre nascite passate. Queste diapositive sono le proiezioni con cui viviamo le nostre vite. Ogni volta che la diapositiva viene ripetuta diventa più potente. Le prime volte potrebbe essere necessario utilizzarla per diversi minuti prima che abbia un influsso su di noi. Ma visto che il *samskara** si fissa sempre più in profondità nella nostra mente, tutto ciò che è necessario per cambiare il nostro umore e decidere in base a quel *samskara**, con l'andare del tempo diventa il solo dargli una veloce occhiata.

Gli esperimenti di biologia molecolare hanno rivelato una sorprendente verità e cioè che ogni volta che sperimentiamo un'emozione potente, come la rabbia ad esempio, nuovi trasmettitori cellulari e recettori della rabbia vengono attivati nel nostro sistema mente-corpo, non esclusivamente nel cervello ma in tutto il corpo. Le prime volte che l'emozione si verifica nel sistema, potrebbe essere una breve acquerugiola. A mano a mano che sempre più strutture cellulari vengono costruite per questa emozione, la pioggerella si trasforma in una doccia, poi in una tempesta e infine in uno tsunami!

Un uomo in autostrada viene fermato da un poliziotto per eccesso di velocità. Quando il poliziotto lo interroga l'uomo risponde con rabbia che non stava viaggiando oltre il limite di velocità.

Il poliziotto dice di aver osservato la sua velocità a settanta miglia all'ora quando il limite è di cinquanta miglia. L'uomo urla al poliziotto che sta mentendo. Il poliziotto fa per prendere la pistola.

Proprio in quel momento, la moglie dell'uomo si piega, abbassa il finestrino: 'Agente, non discuta con mio marito quando ha bevuto, può diventare pericoloso!'

Tutti questi episodi di rabbia al volante e accessi d'ira e violenza non accadono dal nulla in un determinato momento. Il condizionamento diventa più profondo e più forte a livello cellulare. È come un cancro. Proprio come le cellule maligne crescono e uccidono, gli scienziati hanno ora scoperto che i recettori emotivi si moltiplicano permettendo alle emozioni di inondarci senza che da parte nostra vi sia controllo. In poche parole, queste emozioni prendono il sopravvento sul nostro comportamento. Pensare che stiamo controllando la nostra mente e che decidiamo quello che facciamo è la più grande illusione che accompagna le nostre vite!

Quello che ci guida è *maya**.

Come prendiamo le decisioni?

Solo circa il dieci per cento di ciò che percepiamo attraverso i nostri sensi viene registrato nella nostra mente conscia. Qualsiasi altra cosa va direttamente nella nostra mente inconscia. Questo è il motivo per

* *Maya*— Letteralmente 'Ciò che non è'. È il concetto secondo il quale la vita non è nient'altro che un sogno, per quanto reale possa sembrare mentre viene sperimentato.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

cui molte volte non ricordiamo nemmeno un posto dove passiamo tutti i giorni. Quindi fintantoché questa particolare sensazione sensoriale non ci interessa in qualche modo, non viene registrata.

Vediamo ora cosa succede a quelle percezioni sensoriali che vengono effettivamente registrate nella nostra mente cosciente. Queste impressioni vengono ordinate da parti della nostra mente e identificate. La tua mente cosciente registra se la persona che vedi di fronte a te ti è nota o se si tratta di uno sconosciuto. Come vorresti interagire con lui non è più una decisione che viene presa a livello conscio. Nel caso in cui lo conosci, il tuo atteggiamento verso di lui e la tua azione si baseranno sulle memorie impresse che vengono stimulate nella tua mente. Nel caso in cui ti sia sconosciuto, vi è comunque l'aspetto della persona a innescare risposte inconse. In entrambi i casi la informazione si sposta nel tuo inconscio per una decisione al riguardo di cosa dovresti fare. Per la maggior parte di noi, meno del dieci per cento della mente è cosciente. Meno del dieci per cento di ciò che percepisci attraverso i tuoi sensi viene registrato consapevolmente. È possibile che meno dell'uno per cento di ciò che decidi sia una decisione razionale!

Cosa facciamo allora? Continuiamo a permettere al nostro inconscio di controllarci o possiamo fare qualcosa per riprendere il controllo cosciente?

Ci sono due modi in cui possiamo riprendere il controllo. Il primo è ridurre il condizionamento che ci lega. Nei nostri programmi di meditazione, lavoriamo sulla rimozione e sul dissolvimento di questi *samskara*[†]* che ci vincolano. Il secondo metodo è di essere nel momento presente, in totale consapevolezza e controllo.

Nei nostri Programmi Life Bliss insegniamo le tecniche per entrambi questi metodi. Nello stato meditativo super conscio è

possibile rivivere le memorie impresse in modo che ne siano sollevati. Ciò consente allo spazio interiore di venire ripulito. Si acquisisce l'abilità per raggiungere e rimanere nella consapevolezza del momento presente.

Trascendi il tempo - sii nel presente

Se osservi attentamente i tuoi pensieri, capirai due cose. Di una si è parlato in precedenza e riguarda i pensieri che tra di loro non sono connessi. Tutto quello che devi fare è sederti e annotare i pensieri che sorgono nella tua mente per dieci minuti. Ti renderai conto che c'è ben poca attinenza tra i tuoi pensieri. Sembrano saltare da uno all'altro.

Il secondo punto che noterai è che i tuoi pensieri riguardano sempre il tuo passato o il tuo futuro. Puoi solo pensare a quello che è successo in passato o a quello che accadrà in futuro. I tuoi pensieri sul passato sono di solito rimpianti di ciò che non hai fatto o senso di colpa per ciò che hai fatto. I pensieri sul futuro riguardano ciò che desideri fare.

Per favore comprendi, né il passato né il futuro sono reali. Il passato è morto e andato. Molto spesso, dal passato non impariamo niente. Tutto ciò che cerchiamo di fare è usare il passato per guidare il futuro. È come guidare una macchina guardando solo lo specchietto retrovisore! Sai di certo come andrà a finire!

[†]Samskara – Gli engrammi o memorie fissatesi in profondità

Pensare che stiamo controllando la nostra mente e che decidiamo quello che facciamo è la più grande illusione che accompagna le nostre vite!

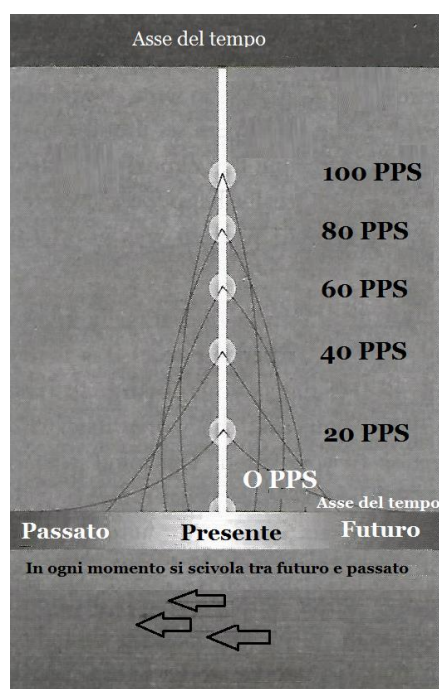
VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il futuro è ancora più irreali. Non è accaduto. Così come sei, hai pochissimo controllo sul tuo futuro, perché tutte le tue azioni sono guidate dalla mente inconscia. Sei guidato dalle registrazioni dei ricordi del tuo passato. I tuoi pensieri non sono altro che il movimento della tua mente tra passato e futuro. La tua mente non vuole mai riposare. Se riposasse, sapresti che puoi farne a meno!

Se tu solo permettessi alla mente di riposare o magari la persuadessi a riposare, vedresti che raggiungi uno stato di beatitudine. Quello stato è il momento presente. Tutto il tuo futuro deve accadere in questo momento presente. È ciò che decidi ora in questo momento presente che crea il tuo futuro. Una volta che ti prendi cura del momento presente, quando vivi coscientemente questo momento presente, non avrai più motivo di rimpiangere il tuo passato o di sentirti in colpa per esso.

Stai vibrando ad un'alta frequenza per la maggior parte del tempo. Sei sempre eccitato, anche quando pensi di stare riposando. Questo è il motivo per cui Buddha la chiama la 'mente scimmia'. Quando la frequenza del pensiero o i pensieri al secondo (PPS) si riducono, resti naturalmente nel momento presente.

Nel diagramma, l'asse al centro rappresenta il 'tempo'. In un dato momento, maggiore è il tuo PPS o i Pensieri per Secondo, più sei gettato lontano dalla consapevolezza del momento presente. Ti stai semplicemente preoccupando del futuro, permettendogli così di scivolare nel passato, senza avere mai neppure una visione momentanea del presente.



Quando sei in uno stato intuitivo, sei maggiormente nel presente.

Quando il tuo PPS si abbassa, entri sempre di più nel presente e quando questo accade, hai una visione più chiara del passato e del futuro. Potresti chiederti cosa ci sia nel passato che richiede chiarezza. Una persona può capire che il futuro potrebbe non essere chiaro, ma perché il passato? L'ho vissuto, quindi perché non dovrebbe essermi chiaro!

Devi capire che ciò che ora ricordi del passato è il tuo giudizio sul passato, non il modo in cui è accaduto. Quante volte parliamo del passato dorato? Quanto è stato scritto sul 'passato d'oro! Non c'è niente di aureo nel passato. Scegliamo solo di ricordare le parti buone, quindi sembra dorato.

Quando sei nello stato intuitivo, per quei pochi momenti, il tuo PPS cala e sei maggiormente nel presente. Quando il tuo PPS è zero, puoi vedere chiaramente l'intero passato e il futuro.

Il punto in cui il futuro incontra il passato è il presente. In esso la tua frequenza di pensiero è zero e sei in uno stato di non-mente. Non hai meramente controllato o soppresso la mente, il che è impossibile. Hai trascorso la mente, il che è possibile.

Non solo la mente non può più fare i suoi giochi su di te, ma puoi anche raggiungere uno stato in cui puoi divertirti con la mente e farle fare ciò che desideri. Possiamo scegliere di essere in questo stato. Questo è lo stato della meditazione. La meditazione porta la mente a riposare. La meditazione disinnesta la mente in modo che non possa fare giochi.

Possiamo anche raggiungere questo stato alla presenza del maestro.

Il maestro è sempre in uno stato di non-mente, che è lo stato a zero PPS. Quando sei nella sua consapevolezza, sia fisicamente che in un altro modo, anche il tuo PPS diminuisce. Puoi raggiungere zero PPS stando semplicemente alla presenza del maestro. La presenza del maestro è meditazione. La

consapevolezza del maestro è meditazione.

Il novanta per cento delle tue preoccupazioni non si materializzano mai.

Chiacchierio interiore

Nel nostro normale stato siamo costantemente a chiacchierare. Anche se non parliamo ad alta voce ad un'altra persona, come di fatto fanno molte persone stressate, noi parliamo interiormente in silenzio. Non solo la nostra mente non è a riposo, ma i pensieri che genera prendono forma pure come monologo o dialogo dentro di noi.

Questo chiacchierio interiore è ciò che chiamiamo preoccupazione. La preoccupazione non è altro che un costante ripetitivo chiacchierio interiore negativo. Facciamo in continuazione riferimento al passato e lo proiettiamo nel futuro collegando tutte le cose negative che ci sono accadute in passato. Poi visualizziamo la stessa cosa accadere nel futuro. Lasci a loro stesse il novanta per cento *delle tue preoccupazioni non si materializzeranno mai. L'ho mostrato a persone che hanno frequentato i nostri corsi. Dico loro di scrivere le loro preoccupazioni e di esaminarle dopo sei mesi. Mi dicono tutti che praticamente nessuna delle loro preoccupazioni è mai realmente accaduta. Il dieci per cento che è accaduto è stato un bene per loro!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La tua energica visualizzazione in effetti invita queste preoccupazioni a diventare realtà! Se una preoccupazione ti tormenta costantemente, porta la comprensione che la preoccupazione stessa è una creazione della tua mente. La mente stessa è irreali. La connessione che crea attraverso i tuoi pensieri è irreali. Pertanto, anche la preoccupazione è irreali! Puoi sostituire parole negative con parole positive e pensieri negativi con pensieri positivi. È così facile. Queste parole hanno potere.

Le parole causano stress

Non ci rendiamo conto quanto i nostri pensieri e le nostre parole siano potenti. Come abbiamo discusso in precedenza, vari esperimenti come quelli sull'acqua dello scienziato giapponese Masaru Emoto * mostrano chiaramente l'evidenza che anche l'acqua risponde alle nostre parole, ai pensieri e ai sentimenti. Oltre il settanta per cento del nostro corpo è costituito da acqua e il settanta per cento del pianeta terra è coperto dall'acqua. Puoi quindi immaginare il potere delle parole!

Questi esperimenti hanno dimostrato oltre ogni dubbio ciò che i mistici orientali dicevano secoli fa: così come sono i tuoi pensieri, così è la tua volontà. Così come è la tua volontà, così è la tua azione. Così come è la tua azione, così diventi.

Non pensare che pensieri e parole negativi influenzeranno solo quelli contro i quali li esprimi. Comprendi chiaramente che questi stessi pensieri e parole avranno un effetto uguale su di te, la persona che li ha creati. La negatività non riguarda solo gli altri, colpisce prima te.

Effetti psicologici dello stress

Abbiamo esaminato cosa dicono le scritture e cosa penso del motivo per cui lo stress viene creato. Vediamo ora cosa dice la scienza.

Tutti noi abbiamo una parte del nostro cervello che controlla le nostre azioni come la respirazione, la digestione e quelle attività che il corpo fa automaticamente, involontariamente. La natura ha progettato un sistema a prova di fallimento, in una parte del nostro cervello chiamata ipotalamo. Questa parte del cervello include anche ciò che i biologi chiamano il cervello rettiliano.

Gli scienziati comportamentali parlano spesso della reazione di fuga o di lotta. Quando il sistema mente-corpo percepisce un pericolo per la nostra sopravvivenza, l'ipotalamo viene allertato dalla nostra mente inconscia. La mente inconscia funziona ad una velocità di un milione di volte maggiore della mente coscia. Quindi, anche prima di prendere coscienza consapevolmente del pericolo, diveniamo istintivamente vigili.

L'ipotalamo attiva la ghiandola pituitaria, la ghiandola principale, che attiva quindi le ghiandole surrenali che secernono l'ormone adrenalina, il quale viene pompato nelle nostre estremità, nelle mani e nelle gambe. A quel punto siamo pronti per la reazione di 'lotta o fuga'- o l'energia ci prepara a combattere la minaccia o a sfuggirla.

Il cervello rettiliano inconscio prende la decisione di rilasciare sostanze chimiche nel nostro corpo per proteggerci. Questo ha funzionato molto bene ai tempi dei cavernicoli quando affrontavano leoni e tigri. Doveva essere pronto anche senza il pensare a combattere o scappare.

* Masaru Emoto – Scienziato giapponese e autore di 'I Messaggi Nascosti nell'Acqua' che illustra gli effetti dei propri pensieri e delle parole sull'acqua e di conseguenza sugli esseri viventi

L'adrenalina che ci salva la vita, può diventare assassina quando viene prodotta senza ragione.

Per studiare l'effetto dell'adrenalina sugli esseri umani di oggi, sono stati condotti esperimenti sugli atleti. Dei velocisti vennero allineati ai posti di partenza e pochi istanti dopo che la pistola veniva sollevata per segnalare loro di iniziare a correre, l'arbitro abbassava il braccio.

Quindi, i velocisti dovevano tornare indietro e riposizionarsi. Questo fu ripetuto per sei volte. Senza nemmeno correre un metro i velocisti collassarono al blocco di partenza! Il livello di adrenalina nei loro corpi era diventato pericolosamente alto. L'adrenalina salvavita può diventare un assassino quando viene prodotta senza ragione.

Le possibilità di incontrare una tigre o un leone sono piuttosto scarse di questi tempi. Ciò nonostante la nostra mente inconscia continua a inviare segnali di tale tipo di pericolo. Li chiamo 'colpi di paura'. Gli psicologi stimano che affrontiamo almeno una mezza dozzina di tali colpi di paura ogni giorno. Questi colpi di paura producono grandi quantità di adrenalina in noi. È stato stabilito che la depressione è il risultato diretto di tale produzione di adrenalina. La depressione a sua volta è considerata la causa principale di molte malattie croniche e fatali.

La ricerca medica ha riscontrato che molti giovani dei paesi ricchi, anche i teenager, hanno le arterie così malamente bloccate che sono simili a quelle dei sessantenni! I medici hanno stabilito che la condizione fisica è solo una parte del problema. Una componente molto più importante è la condizione emotiva. È ormai abbastanza consolidato che un innesco emotivo provochi l'insorgenza immediata di un infarto o ictus, anche se la condizione fisica poteva essere presente da molto tempo. Oggigiorno i cardiologi, in aggiunta ai test convenzionali per determinare quanto siano inclini a problemi cardiaci, richiedono ordinariamente alle persone di compilare un questionario concernente i fattori di stress.

Lo stress è un assassino ma è nella mente.

I medici hanno riscontrato che traumi importanti nella vita come la morte di una persona cara, la perdita del lavoro, la perdita di denaro e persino i trasferimenti nel lavoro e trasferimenti di residenza possono essere seri fattori di stress che possono condurre ad attacchi di cuore.

Quello che è vero per gli attacchi di cuore è vero per molti disturbi non mortali ma altamente debilitanti come il mal di schiena, le emicranie e le ulcere. Il sottostante fattore emotivo o psicologico è molto più rilevante delle cause fisiologiche superficiali.

Lo stress è un assassino, ma è nella mente.

Creiamo colpi di paura attraverso la preoccupazione. Li creiamo attraverso il condizionamento. È possibile correggere temporaneamente la situazione attraverso i farmaci. A meno che la causa sottostante non sia rimossa, nessuna medicina può essere efficace nel curare in modo permanente il disturbo.

Lo stress è correlato al lavoro?

In una società informatica l'amministratore delegato riceve una richiesta per un progetto. Per la realizzazione di una proposta la passa al team. Il gruppo che lavora su questo genere di progetti fa una analisi completa e dice che il lavoro può essere fatto in sei mesi al costo di un milione di dollari. Ma il manager responsabile del gruppo riesamina il tutto e dice che il lavoro può essere fatto in quattro mesi al costo di tre quarti di un milione di dollari.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La proposta passa ad un Direttore Generale. Il Direttore Generale chiama tutti, fa un discorso con slancio e dice: 'Dovremmo essere in grado di farlo per mezzo milione di dollari in tre mesi.' Poi manda questa proposta, come sua, all'Amministratore Delegato.

L'Amministratore Delegato chiama il cliente e gli dice che la sua azienda consegnerà il prodotto in due mesi ad un costo di mezzo milione di dollari.

Questo incidente può riguardare le persone che lavorano nelle società per azioni. Le persone che prendono decisioni ed impegni sono spesso fuori contatto dalla realtà della base. Una volta prese queste decisioni, i loro ego sono messi in gioco. Qualunque cosa può essere sacrificata ma non l'ego! Un semplice studio di storia aziendale può mostrare quante società sono fallite a causa dell'ego delle persone che le hanno guidate.

Alcuni dei miei discepoli nel settore aziendale mi hanno riferito di qualcosa chiamato Leadership di Livello 5. Si tratta di quei leader aziendali che si mettono dietro le esigenze dell'azienda e le persone che lavorano per loro piuttosto che porre i bisogni del proprio ego prima di ogni cosa. La ricerca ha dimostrato che i dirigenti delle società che hanno avuto successo commerciale in modo consistente sono a mala pena noti al mondo esterno! Questi leader sono così umili e focalizzati verso l'interno.

Nella vita, ci sono due categorie di persone: quelle che sono stressate e quelle che non lo sono. Coloro che sono stressati sono coloro che desiderano controllare la vita. A loro piace modellare la vita nel modo in cui desiderano che sia. Sono focalizzati solo su sé stessi. Quelli che non sono stressati sono coloro che fluiscono con la vita. Accettano senza lamentarsi ciò che la vita offre loro. La loro focalizzazione si basa su quello che possono fare per gli altri. Senti lo stress quando fluisci contro la corrente, non quando fluisci con essa. Quando fluisci con la corrente sei dimentico di te stesso.

Puoi scegliere di stressarti unicamente stando a casa. Non è necessario uscire e lavorare. La ricerca mostra che la più alta frequenza di divorzi avviene tra i quaranta ed i cinquanta anni. Le persone tendono a divorziare di più quando i figli crescono e se ne vanno di casa. Fino a quel momento i figli sono stati il paraurti tra i loro genitori. Quando i figli se ne vanno di casa, marito e moglie non sanno cosa dirsi l'un l'altro. Il silenzio crea stress!

Lo stress sul posto di lavoro inizia con il nostro sistema educativo. Iniziamo a classificare i bambini da un'età molto giovane. Quando in un gruppo, tre persone vengono classificate come eroi, il resto del gruppo si sente inutile. Ci viene insegnato a competere sin dalla più tenera età. Questo confronto continua nel luogo di lavoro e lo rende un campo di battaglia.

Una breve storia:

Un corvo stava tutto il giorno seduto su un albero senza fare niente. Passò un coniglio, osservò il corvo e divenne invidioso. Il coniglio chiese: 'Posso anch'io sedermi così senza fare niente?'

Il corvo disse: 'Certamente, se lo vuoi per favore fallo.' Così il coniglio si sedette sotto l'albero e non fece nulla. Qualche tempo dopo arrivò una volpe e mangiò il coniglio.

La morale è: per stare seduti e non fare nulla, devi stare seduto molto, molto in alto. I cosiddetti programmi delle risorse umane specificano che le persone devono essere categorizzate. Mi è stato detto che in molte aziende è necessario dimostrare che il dieci o il quindici per cento delle persone sono cattivi esecutori. Le persone sono ridotte alle statistiche! Pur di poter sopravvivere esse sono costrette a rendere gli altri delle vittime. Questo è probabilmente il motivo per cui chiamano 'giungle di cemento' questi uffici!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Le persone mosse dalla paura e dalla brama, non possono essere ispirate. Possono essere controllati e messi in condizione di eseguire compiti di routine, ma non a fare l'impossibile. Questo è il dilemma delle aziende di oggi. Hanno bisogno di persone in grado di rendere, ma il loro kit di tecniche motivazionali non è sufficiente. Include la frusta e la carota, niente di più.

Gli esseri umani non sono soddisfatti solo dalle cose materiali. Gli psicologi nel campo manageriale lo sanno e affermano che i salari e le gratifiche sono elementi di insoddisfazione, non di soddisfazione. Quello che vogliono dire è che se le persone sono mal pagate sono infelici, ma non diventano felici quando vengono pagati bene. Cercano qualcosa di più, un riconoscimento. Un rinomato psicologo ha messo a punto un modello su come gli esseri umani si muovono tra i loro desideri. Questo modello viene attualmente nominato la gerarchia dei bisogni di Maslow[†].

Alla base di questa piramide ci sono i bisogni di sopravvivenza di cibo, riparo e altri beni materiali essenziali. Le persone cercano poi soddisfazione nella società in cui vivono, costruendosi una rete di conoscenze e così via dicendo. Poi cercano amore e attenzione. Poi cercano rispetto, nome e fama. Alla fine di tutto questo sono ancora insoddisfatti. Sentono che c'è qualcosa che ancora manca nelle loro vite. Quel qualcosa è nell'interiorità. Maslow* lo ha chiamato auto-realizzazione. Questa è la zona in cui si fluisce senza stress. Questa è la zona della realizzazione interiore. Questa è la zona in cui sai di essere uno con l'energia universale. Sia che lavori a casa, in ufficio o in fabbrica, o che non lavori affatto, attendi sempre con impazienza questo stato intorno al quale sei centrato.

Questo è quello che insegniamo nei nostri corsi di base del programma Life Bliss. I cinque livelli della piramide che Maslow * ha disegnato corrispondono ai sette livelli di energia che portiamo dentro di noi.

Nel sistema *vedico*, questi sette centri di energia sono chiamati *chakra**. Ogni *chakra** delinea uno stato emotivo così come una condizione del desiderio. Quando soddisfiamo i bisogni di ciascun *chakra**, ci solleviamo energeticamente fino a raggiungere uno stato di realizzazione. È un processo che migliaia di persone hanno attraversato con rimarchevoli conseguenze. Abbiamo insegnato questi programmi in molte società in tutto il mondo. Chiamo questa una 'Soluzione garantita'.

In precedenza, ho fatto riferimento al concetto di Leadership di Livello 5. Se questo concetto riguarda lo sviluppo di persone che siano più preoccupate di ciò che possono fare per aiutare gli altri e il mondo, e attraverso il processo se stessi; allora i nostri programmi Life Bliss sono una semplice via per lo sviluppo di tali Leader di Livello 5. Tali leader non solo non soffrono di stress, ma non provocano stress negli altri.

Oltre lo stress

Per ricapitolare, lo stress è una parte inevitabile della vita. Non ci può essere vita senza quello che noi chiamiamo 'stress'. È solo la risposta del corpo-mente a ciò che accade al di fuori di noi. Non è il disturbo esterno che crea il problema, lo stress. È il disturbo interno che lo crea. Ecco perché abbiamo detto prima che siamo noi ad essere il disturbo.

Questo è il motivo per cui ciò che causa stress in una persona non lo causa necessariamente in un'altra. Qualcuno ha detto che il contrario della parola 'stressato' si legge 'dessert'! Ciò che è veleno per qualcuno è nettare per un altro! (N.d.T. la parola 'stressed' letta al contrario è 'dessert').

[†]Maslow – Psicologo americano famoso per il concetto della gerarchia dei bisogni a cinque strati.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Lo stress è una questione così importante nel mondo aziendale. Stimano che trilioni di dollari vengano sprecati a causa dello stress. Finché lo stress colpisce solo le persone non importa a nessuno. Nel momento in cui influisce su quello che chiamano l'utile netto, ovviamente bisogna al riguardo fare qualcosa. Parlare di stress e offrire soluzioni che nel migliore dei casi funzionano temporaneamente è un enorme business.

Per quanto riguarda lo stress, non c'è nulla che tu possa fare giocando con le cose esteriori piuttosto invece di correggere ciò che è sbagliato all'interno. Per quanto tempo puoi correre? Da cosa scapperai? Quello che puoi fare è cambiare te stesso. Puoi renderti a prova di stress. È così semplice. Scegli di non essere influenzato da ciò che ti accade esternamente. Questo non è inattuabile. Questa è una semplice verità. È il tuo condizionamento che ti rende influenzabile da ciò che ti succede per via eventi oltre il tuo controllo. Niente è intrinsecamente buono o cattivo tranne quello che giudichiamo.

Lascia cadere il tuo giudizio su te stesso, sulle persone intorno a te e sulle situazioni. Sarai libero dallo stress. Questo è tutto quello che serve per essere liberi dallo stress. Questa liberazione può venire aiutata dalla meditazione. Ti aiuta a raggiungere la calma mentale dalla quale puoi essere il testimone degli eventi intorno a te senza esserne toccato. A parte il tuo stress, non hai davvero nulla da perdere provando!

Tecnica di meditazione

Questa è una tecnica semplice ma potente per eliminare lo stress. Insegniamo questa tecnica nei nostri programmi Life Bliss per sbloccare il *manipuraka chakra** detto il centro di energia dell'ombelico, che è la sede dello stress. Questa tecnica dovrebbe essere sempre praticata prima di un pasto, quando lo stomaco è vuoto e poche ore prima di andare a dormire.

Stando in piedi, parla ad alta voce, urla, farnetica e sbraita in una lingua che non conosci. Se qualcuno sta ascoltando, anche per lui non dovrebbe avere alcun senso. Sii aggressivo nel far uscire tutte le tue emozioni e sentimenti che inizieranno a riversarsi fuori di te una volta che inizi. Piangi se lo desideri. Rotola sul pavimento se le tue emozioni ti portano a farlo.

Questa è una meditazione potente. Sblocca il tuo inconscio e consente a tutte le negatività immagazzinate di dissolversi. In una seduta psicoanalitica quando i pazienti parlano ai loro analisti o addirittura lanciano le cose in giro come catarsi, sono ancora processi coscienti. Solo un dieci per cento delle memorie archiviate verrà rilasciato. Processi come l'ipnosi passano attraverso l'inconscio e non hai alcun controllo. Questo è un processo super conscio in cui mantieni la consapevolezza mentre ripulisci te stesso.

Pratica per venti minuti. Siediti e lascia che l'energia si diffonda dentro di te in silenzio per dieci minuti. In questo silenzio, sii solo un testimone dei tuoi pensieri. Non sopprimerli e non dargli seguito.

* *Manipuraka chakra* - Centro di energia sottile situato vicino alla regione dell'ombelico e associato alla preoccupazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

AFFRONTA LE TUE PAURE E SII LIBERO

Cos'è la paura?

La paura è una dimensione più profonda della preoccupazione. La preoccupazione può causare ulcere. La paura può persino distruggere la vita. Tuttavia, a differenza della preoccupazione, senza la quale la vita è possibile, la paura sembra intessuta nelle nostre vite. È possibile affrontare la paura senza paura. Una persona che diciamo coraggiosa non è una persona senza paura, ma una persona che ha imparato ad affrontare la paura senza paura.

La paura è una forma di energia dentro di noi. Ecco perché non può essere eliminata. L'energia non può né essere creata né distrutta. Può solo essere modificata da una forma ad un'altra. La tua paura è direttamente collegata alla tua energia vitale. Ogni volta che stai affrontando una minaccia per la sopravvivenza, vedrai la tua paura aumentare e il rilascio di adrenalina nel tuo corpo. Quel rilascio di adrenalina ti dà tanta energia che puoi quasi volare. La chiamiamo reazione di lotta o fuga: o affronti la paura e combatti, oppure scappi. Ci sarà tanta energia nel tuo corpo nel momento in cui affronti una minaccia di sopravvivenza. Ogni volta che quella minaccia è reale, lo *swadhishtana chakra* **, la sede della vita, viene completamente scosso!†

Big Bang e il buco nero dentro di te

Quando c'è puro desiderio o pura brama in te senza che vi sia un particolare oggetto del desiderio o del desiderio, questo diventa l'energia traboccante della creazione, espansione o Big Bang**! Senza una ragione particolare, esplodi proprio con energia. Allo stesso modo, quando c'è pura paura dentro di te senza che vi sia alcun particolare oggetto, diventa una contrazione, un buco nero§*.

La paura è la tua natura, ma non dirigerla verso alcun oggetto. Avere paura è naturale. Ma collegare la paura a un oggetto è sociale. La pura paura aiuta nella sopravvivenza ed è spontanea.

Un'enorme energia che si irradia da te senza motivo è pura brama. Se è causata da un oggetto, diventa brama ordinaria. Allo stesso modo, l'energia che si attarda dentro di te senza motivo è pura paura. Se è causata da un oggetto, diventa paura ordinaria. A meno che non avvenga un buco nero*, non può accadere il Big Bang. Fa parte della vita, parte del dramma, parte del gioco. Pura paura significa che ti stai rilassando in te stesso, che ti stai stabilendo dentro di te. Questo è ciò che chiamiamo distruzione.

La nascita di questo cosmo è il Big Bang * e la morte è il buco nero *. La nascita del tuo essere per te è un big bang. La morte del tuo essere per te è un buco nero **. Il respiro che entra è puro desiderio. Il respiro che esce è pura paura.

Il *prana*, l'energia vitale che entra con l'aria, entra in te a causa del Big Bang. Il *prana* che lascia il tuo sistema con l'aria è il buco nero. Quando resisti o combatti con il Big Bang o il buco nero, crei disturbo nel tuo sistema.

* Swadhishtana chakra - Centro energetico della milza tra la base della colonna vertebrale e l'ombelico. Viene bloccato dalla paura.

‡ Big Bang - Modello cosmologico dell'universo in cui si ritiene che l'universo abbia avuto origine da uno stato iniziale altamente denso in un dato momento nel passato, e continui ad espandersi fino ad oggi.

§ Buco nero - Una regione teorica dello spazio in cui il campo gravitazionale è così potente che nulla, nemmeno la luce, può sfuggirvi
i

La paura è il conflitto tra la fiducia in sé stessi e l'idea negativa del futuro.

Quando la paura accade, quando il buco nero accade, significa che ti stai volgendo verso la pace o ti stai preparando per il Big Bang. Ogni volta che la pura paura accade, ne sei ringiovanito con un tremendo rilassamento che si riversa in te come coraggio e energia!

Conflitto tra le tue potenzialità e il tuo approccio negativo

Ogni volta che hai paura di perdere qualcosa che possiedi, o temi di non riuscire a ottenere qualcosa che vuoi, c'è un conflitto tra le tue potenzialità e il tuo approccio negativo verso il futuro.

Se sei sicuro di non avere possibilità di ottenere qualcosa, che non ne hai la potenzialità, non avrai paura. Se sei sicuro di poter ottenere qualcosa, allora anche in questo caso non avrai paura.

La paura è la lotta tra la fiducia e la fede in sé stessi, da una parte, contro l'idea negativa o l'aspettativa che hai del tuo futuro, dall'altra parte. Stai letteralmente combattendo usando le tue energie positive e negative.

Se sei davvero sicuro di non avere le potenzialità, che non puoi raggiungere qualcosa, allora non avrai paura. Se sei molto fiducioso che avrai successo, anche in questo caso non avrai paura. Tuttavia, se c'è qualcosa che vuoi raggiungere, ma non sei sicuro di riuscirci, allora avrai paura. La lotta tra queste due idee, il dilemma è ciò che chiamiamo paura.

Tu sai di non aver paura del fatto che non diventerai mai il re dell'universo. No! Ti è molto chiaro che non potresti mai diventarlo! Ma hai paura che non avrai successo come tuo fratello. Hai paura che non diventerai e che non raggiungerai ciò che è alla tua portata.

La possibilità crea la paura. Significa che la paura è la radice della vita! Hai paura di non poter vivere sul pianeta terra per più di trecento anni? No, perché sai per certo che non potrai mai vivere così a lungo. Ma hai sempre paura di non poter vivere per più di settanta o ottanta anni, che tu possa avere una morte prematura. Tutto ciò che ti è chiaro che è impossibile da realizzare non creerà paura. Qualcosa che pensi sia possibile e che vuoi, crea paura.

Ci sono due modi per sfuggire la paura. Un modo è bloccare tutte le possibilità. Questo significa che puoi morire, quindi non ci sarà più paura!

Il secondo modo per sfuggire alla paura è rompere il confine delle possibilità. Se la possibilità è illimitata, se non c'è un confine, se non c'è nulla che ti limita, allora diventi senza paura.[†]

Se nulla è possibile, non avrai paura perché nulla ti può essere tolto. Oppure è possibile tutto, quindi non avrai paura perché ti senti onnipotente.

Solo avendo questa comprensione, qualcosa scatterà in te e così tante paure spariranno dal tuo essere!

**Se ti sintonizzi con l'idea
"Non posso fare più nulla"
sei un *bhakti yogi* – ti
abbandoni. Se pensi, '
Posso fare qualsiasi cosa'
sei un *gnana yogi* – esplori e
sperimenti.**

Queste due possibilità sono effettivamente usate come tecniche dai maestri. Quando i maestri dicono: 'Nulla può essere fatto da te, è per creare una resa profonda, una morte psicologica. Decidi che non ci sono altre possibilità, nient'altro può essere fatto tranne rilassarsi. Questo è ciò che Ramana Maharishi* chiama *atma sharanagati* o "la resa". Puoi andare oltre la paura anche in questo modo, chiudendo tutte le possibilità.

Il secondo modo per andare oltre la paura è aprire tutte le possibilità. Si chiama *atma gnana* o auto-realizzazione.

C'è una bella storia:

Una persona scrisse sul muro di un tempio, dove gli insegnamenti sono scritti, 'Soham' - 'Io sono Quello'. Significa: 'Tutto è possibile per me'.

Un'altra persona arrivò e scrisse, 'Dasobam' - 'Nulla può essere fatto da me. Sono uno schiavo.' Anche questo va bene.

Una terza persona venne e scrisse: 'Sadasobam' – 'Ininterrottamente io sono Quello'.

Puoi arrenderti quando senti che nulla può essere fatto. Puoi sperimentare il tuo potere quando senti che tutto può essere fatto. Entrambi le tecniche possono liberarti dalla paura.

Se sei in sintonia con l'idea, Non posso fare più nulla, sei un *bhakti yogi*[†], ti abbandoni. Se pensi, 'Ogni cosa può essere fatta da me', sei un *gnana yogi*[‡], esplori e sperimenti. Sia che tu lavori su questa strada o su quella strada, andare oltre la paura è possibile. Ma dovresti essere completamente connesso ad una ideologia o all'altra. Dovresti essere pronto a lavorare con "Tutto è possibile per me" o dovresti essere pronto a lavorare con "Niente è possibile per me".

Maggiori possibilità per l'illuminazione

La gente viene e mi dice: 'Ho troppe paure. Cosa posso fare?'

Dico loro: 'Se hai troppe paure, la possibilità per l'illuminazione è maggiore. Così tante porte sono disponibili per te!'

Per una persona che non ha troppe paure, la possibilità, il numero di porte è di conseguenza ridotto perché conduce una vita monotona. Una persona che conduce una vita insipida non avrà molta paura. Non ha molto da perdere, non c'è molto da decidere. Non sta prendendo molti rischi.

Ma un essere vivente che sta facendo molte cose e prendendo molte decisioni sperimenterà la paura. Se stai vivendo troppa paura, allora ci sono così tante porte disponibili per la tua illuminazione!

* Ramana Maharshi - Maestro illuminato situato a Tiruvannamalai nell'India meridionale. Insegnò il metodo di auto indagine, il chiedere a sé stessi, 'Chi sono io?', come via verso la realizzazione del Sé.

† *Bhakti yogi* - Una persona che segue la via della devozione, il *bhakti yoga*, come mezzo per l'illuminazione

‡ *Gnana yogi* - Colui che segue il sentiero della conoscenza per la Realizzazione del Sé.

Ogni paura può essere usata come una porta per l'illuminazione.

Una cosa ancora: solo se puoi aprirla può essere chiamata porta. Se non sai come aprirla, allora è più simile ad un muro. Se stai vivendo troppe paure nella tua vita e conosci la tecnica giusta, tutte quelle paure possono diventare porte e tu puoi essere liberato. Altrimenti tutte le paure sono simili a mura, ed è come se tu fossi rinchiuso in una grande prigione.

Tutto quello che devi fare ogni volta che provi paura, è non mancare di rispetto a te stesso. Non perdere la fiducia o condannarti pensando, 'Che razza di persona sono?' Di fatto le persone che sanno affrontare le loro paure non hanno così tanti problemi. Le persone che hanno paura delle loro paure creano maggiori problemi per sé stessi. Quando rimugini troppo sulle tue paure, inizi a pensare di avere problemi.

Capire la vera natura della paura, può essere considerata una benedizione. Se sei abbastanza coraggioso da affrontare la paura, ciò può portarti alla liberazione.

A volte, semplicemente spostando la tua attenzione, puoi uscire dalla paura. Ma questo non è coraggio. Coraggio significa fare un salto quantico nella consapevolezza dove non farai mai l'esperienza di avere paura di perdere qualcosa!

Le paure che hai al riguardo della tua vita, che sia la paura del fallimento, la paura di perdere i tuoi più cari, la paura di perdere la ricchezza, la paura dell'ignoto - ogni paura può essere usata come porta per l'illuminazione.

O sei pieno di tensione o sei pieno di energia. Se sei pieno di tensione, stai cercando di prendere energia con forza da dentro di te dalla fonte che non muore, senza conoscere la tecnica.*

C'è una fonte di energia dentro di te che non muore mai, il tuo *atman*[†] o il Sé. Se provi con la forza, a prendere energia da questa fonte, senza conoscere la tecnica giusta si crea tensione.

Ogni volta che provi a creare energia in te ricordandoti di qualche desiderio o fantasia, è come cercare di sfondare la porta e prendere l'energia dall'altra parte. Vuoi l'energia ma non hai la pazienza di aprire la porta. Puoi usare la chiave per aprire pazientemente la porta e permettere a quella beatitudine ed energia di arrivare nel tuo essere. Quella chiave è chiamata meditazione.

Un'altra importante verità che dovresti sapere:

C'è qualcosa dentro di te che non muore mai, che è la tua fonte di energia. C'è anche qualcosa dentro di te che muore, qualcosa che in realtà non vive mai nemmeno ora. La paura della morte esiste in te perché pensi che ci sia qualcosa che hai ora che ti sarà tolto. No! Qualsiasi cosa che hai ora, non può essere portata via. Qualsiasi cosa che può essere portata via, non l'hai mai avuta in primo luogo. Tutto ciò che può morire non è affatto in grado di occupare il tuo spazio interiore.

L'impavidità è il coraggio di affrontare la paura

Non puoi conquistare la paura. Impavidità significa intelligenza di vivere paura intensa senza indirizzarla verso alcun oggetto. Quando non c'è un qualche oggetto di cui aver paura, la paura intensa darà un rilassamento ed una pace fortissimi.

[†] Atman - anima, spirito, coscienza, ecc., riferendosi alla imperitura energia individuale che è un'immagine olografica della Coscienza Cosmica o Brahman

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La paura è un'energia potente che dà un profondo rilassamento, una profonda centratura. Il centro della paura è il centro del ringiovanimento.

L'impavidità non è il sopprimere la paura. Per esempio, quando hai paura di attraversare una zona oscura nella notte, inizi a pensare e a ripetere il nome di Dio. A causa della paura, il nome di Dio sarà al primo posto nella tua mente! Sentì che non hai paura perché le tue chiacchiere interiori sono occupate con qualcos'altro!

Quando impegni le tue chiacchiere interiori con qualcos'altro, senti che sei fuori dalla paura. Ma hai solo distolto la tua attenzione, non hai risolto il problema completamente.

C'è un detto: 'Quando un gatto beve il latte, serra gli occhi strettamente e pensa che il mondo intero sia nell'oscurità e per questo nessuno possa vederlo!' Comprendi che anche tu fai la stessa cosa quando non presti attenzione alla paura e credi poi che sia scomparsa.

Impavidità non sta a significare la non esistenza della paura. Significa che la paura c'è, ma hai un'enorme energia o coraggio per convivere e affrontarla. Impavidità significa avere l'energia o il coraggio di vivere anche con la più grande paura. È andare oltre la paura e non essere né attaccato né distaccato da essa.

Un'altra cosa importante che dovresti sapere è che la paura fa parte della natura della vita.

La gente viene e mi chiede: 'Cosa dovrei fare della mia paura dell'ignoto?' Io dico loro: 'La paura è un buon segno, vuol dire che sei vivo! C'è la possibilità di perdere qualcosa, ed è per questo che hai paura. Se non avessi alcuna possibilità di perdere, non avresti mai paura.'

Puoi essere senza paura se sei già nella tomba! Allora non c'è bisogno di aver paura perché non hai più nulla da perdere! Se hai qualcosa da perdere, avrai paura. Questa è la natura stessa della vita.

La paura non esiste quando le cose sono definite e note. La paura esiste solo quando le cose non sono definite, quando sono mere possibilità ed in questo senso sconosciute. Per esempio, la morte è una possibilità. Come avvenimento è definito, ma quando e come potrebbe accadere non è conosciuto. Quindi c'è sempre della paura associata alla morte.

La paura dell'oscurità

La tua paura dell'oscurità e la paura della morte sono in realtà la stessa cosa - la paura dell'ignoto. Il connettersi con l'oscurità toglierà questa paura. La tua paura della morte, la paura di scomparire, sarà completamente guarita.

Mi viene in mente una barzelletta:

Una bambina chiese a suo padre: 'Papà, hai paura delle tenebre?' Il padre rispose: 'Certo che no.' La ragazza continuò, 'Allora hai paura dei serpenti?' Il padre rispose: 'No, per niente.' La bambina era molto felice di aver scoperto qualcosa di nuovo.

Lei disse: 'Oh! Quindi papà, non hai paura di nient'altro che della mamma!'

Ad ogni modo, comprendi che la tua paura dell'oscurità è dovuta alla tua ignoranza, perché non l'hai affrontata in modo netto.

Nel *tantra*^{*}, la prima istruzione impartita ai discepoli per guarire il sé interiore è quella di andare a sedersi in una foresta o in uno spazio vuoto e guardare fissamente il vuoto. Tutto ciò che la persona deve fare è sedersi nel vuoto del vasto cielo aperto, e si deve fissare il cielo per tutta la notte. Verranno fuori così tante paure e stati d'animo diversi. Qualunque cosa una persona abbia soppresso verrà fuori. Nella tradizione Zen, hanno una pratica[†] simile in cui si chiede alla persona di sedersi di fronte ad un muro e guardarlo fissamente. La mente diventa vuota e una con il vuoto all'esterno.

Una cosa importante da ricordare quando lo fai è che se hai soppresso il tuo bisogno di riposo, quella soppressione, che è diventata irrequietezza in te, ed il tuo desiderio di rilassarti nel silenzio verranno fuori allo stesso modo. È come se l'intero sistema venisse pulito. Quella apertura verso tue emozioni represses è ciò che senti come paura. Senti, 'No, no! Non voglio guardare in quest'oscurità! ' Cerchi di evitarlo.

Se solo riesci a guardare nell'oscurità e nella paura con consapevolezza, la supererai e la farai finita.

Saggezza attraverso la paura

Se un bambino ha paura dell'oscurità, noi gli diciamo: 'Non aver paura, dovresti essere coraggioso'. Quando dici questo, stai insegnando al bambino che la paura che prova non andrebbe sentita. Ma il bambino non può fare nulla se la paura sorge in lui. Così ora, forzandosi, prova a sentirsi coraggioso sopprimendo la paura. In questo modo il bambino impara a sopprimere l'emozione naturale della paura. Il suo corpo trema di paura ma egli resiste per dimostrare di essere coraggioso. Invece, se permetti al bambino di accettare la paura ed esplorare l'oscurità che gli causa paura, egli attraverserà completamente l'oscurità e la paura. La paura cadrà automaticamente da lui perché l'esperienza gli avrà mostrato che l'esistenza della paura non ha una solidità.

Paura di perdere l'identità

La più grande paura che gli esseri umani hanno è la paura di perdere la propria identità. Addirittura, la paura di perdere la vita non è così grande come la paura di perdere l'identità. La paura di perdere la tua identità è molto peggiore della paura della morte.

Paura della morte

Tutte le nostre paure, che si tratti della paura di perdere la salute fisica, la stabilità mentale, la ricchezza, il nome e la fama, o le persone care, sono in realtà paura della morte sotto vari travestimenti.

Una breve storia:

* Tantra - Antica tradizione vedica per raggiungere l'illuminazione attraverso tecniche o pratiche spirituali, meditazioni e venerazione rituale.

**Tutte le nostre paure
sono in realtà la
paura della morte
sotto vari
travestimenti.**

La paura è la forma passiva dell'energia mentre la collera è l'espressione attiva.

Un uomo si era preparato a fondo per tenere un discorso ad una funzione pubblica. Salì sul palco e prese il microfono in mano, ma improvvisamente si ritrovò con un vuoto di memoria. Si alle prese con la paura del pubblico! Rimase senza parole di fronte all'enorme folla per alcuni minuti.

Poi improvvisamente, dopo un po' di tempo, disse: 'La mente umana è la cosa più straordinaria di questo mondo. Inizia a funzionare dal momento in cui nasci e non smette mai di funzionare fino al momento in cui muori, eccetto quando devi tenere un discorso!'

La paura o il timore sociale di essere respinti dalla società ci fa fare cose per compiacerla, anche quando non fa bene a noi. In questo processo, molte volte, sacrificiamo ciò che il nostro essere vuole davvero fare. La paura di non essere accettati dalla società è solo un'altra forma di paura della morte. È la morte dell'ego.

Ogni nostro atto è inconsciamente collegato alla morte e alla paura di morire. Capire la morte può cambiare l'intera percezione della vita. Può semplicemente trasformare il modo in cui gestisci tutte le tue paure. *(Una comprensione dettagliata della morte è fornita nel capitolo sulla 'Morte').*

Collera – L'aspetto attivo della Paura

La paura è ciò che porta alla collera. La paura è la forma passiva dell'energia mentre l'ira è l'espressione attiva.

Una breve storia:

Un uomo si precipitò nell'ufficio postale veramente infuriato con un mucchio di carte in mano, dicendo: 'Come osano mandarmi lettere minacciose come queste!' Il funzionario dell'ufficio postale disse: 'Sì, inviare lettere minatorie è una violazione della legge. Si sa chi ti ha mandato queste lettere?'

L'uomo urlò: 'Certo che lo so! È l'Agenzia delle Entrate!'

Quando sei in collera, guarda esattamente dentro la collera. Alla fonte di essa, troverai una profonda paura.

Prova questo per conto tuo: se senti paura, esprimi la rabbia in quel momento. Alza le mani, pesta i piedi ed esprimi l'energia. Vedrai che la paura scompare. Vedrai di persona come la paura possa semplicemente trasformarsi in rabbia. Allo stesso modo, la paura può anche trasformarsi in odio. Devi solo essere consapevole di te stesso ed essere testimone di come le emozioni sottilmente cambiano da una forma all'altra. Quando comprendi questo gioco, puoi facilmente uscirne.

Attacchi di paura

Gli psicologi parlano di attacchi di paura. Ad esempio, stai camminando in giardino con l'oscurità e vedi un pezzo di corda. Inizi a tremare, immaginando che sia un serpente. Quella scossa improvvisa che senti prima di renderti conto che è solo una corda e non un serpente, è quello che viene chiamato un' attacco di paura. Un attacco di paura è come scuotere un cespuglio di rose dalle sue radici. Se continui a scuoterlo abbastanza a lungo, morirà.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Si dice che subiamo ogni giorno e ogni notte, da sei a dodici attacchi di paura, sia nei sogni che nella veglia. Immagina cosa succede al nostro essere! Gli attacchi di paura si originano dall'inconsapevolezza. Quando sono visti con la consapevolezza e la coscienza, possono ridursi sostanzialmente.

L'accettazione della paura la dissolve.

Al momento dell'attacco di paura, potresti non avere il tempo di essere consapevole perché è proprio come un picco. Ma dopo che l'attacco di paura è passato, puoi analizzarlo e ottenere una comprensione più profonda delle tue paure. Questo ti aiuterà a dissolvere l'intera idea della paura.

L'intensità e la frequenza degli attacchi di paura possono essere notevolmente ridotti riducendo l'intensità e la profondità del livello di base della paura in noi. È esclusivamente da questa paura di fondo che sorgono questi attacchi. Con una comprensione e una chiarezza più profonde, possiamo ridurre la paura di base e anche gli attacchi di paura diminuiranno.

Come superare la paura

Testimoniare ed accettazione

Quando sei di fronte alla paura, non cercare di resisterele o di sopprimerla. Guardala esclusivamente, prendine nota e accettala. L'accettazione della paura la dissolve. Permetti alla paura di scuoterti. Se il tuo corpo trema, lascialo tremare. Se i tuoi occhi lacrimano, lascia scorrere le lacrime. Sii come un filo d'erba nel vento, piegandoti senza resistenza.

Una breve storia:

In una notte buia, un uomo stava camminando su uno stretto sentiero. All'improvviso, il suo piede colpì una roccia ed egli inciampò e scivolò. Riuscì a afferrare un ramo che pendeva dalla roccia. Era completamente buio. L'uomo si aggrappò strettamente al ramo. Gridò chiedendo aiuto ma l'unica risposta fu la sua voce che riecheggiava. Sentendo l'eco, l'uomo fu terrorizzato dal fatto che si poteva trovare all'imboccatura di un enorme abisso.

La notte sembrava infinita e l'uomo restò disperatamente aggrappato sperando che un aiuto potesse arrivare. Finalmente arrivò l'alba. L'uomo guardò in basso per vedere quanto fosse profondo l'abisso, ma non c'era un abisso; mezzo metro più in basso c'era un grosso sasso!

Le tue paure sono esattamente così, pensi che sia un abisso ma in realtà si tratta solo di pochi centimetri. Se riesci ad affrontare le tue paure vedrai che non hanno profondità. Poiché ingigantisci le paure, immagina un abisso. È una tua scelta - lasciare andare il ramo e la paura, o continuare a restare aggrappato e torturarti.

L'accettazione è l'unico modo per domare le cose che sono inevitabili. Quando accetti, improvvisamente vedi che la paura scompare. Nel momento in cui accetti, la paura perde il potere di spaventarti. Quando non la combatti, vedrai la paura con una pace profonda. Quando il colpo di paura accade, basta viverlo. Questo è l'unico modo.

Quando c'è un oggetto connesso alla paura, accettalo. Questa accettazione trasforma. Più combatti, più dai potere alla paura. Neanche dirottare la tua attenzione lontano dalla paura è il modo, dato che la paura rimane comunque con te. Così tu non ne sei fuori.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Lascia che la paura stessa prenda il sopravvento. Entra nella paura due o tre volte. Vivila intensamente senza riserve. All'improvviso scoprirai che non ti tocca più!

Swadhishtana chakra - sede della vita e della morte

La paura è associata allo *swadhishtana chakra*^{*}, il centro di energia sottile che si trova cinque centimetri sotto la regione dell'ombelico.

Questo è un episodio della mia vita di quando ero giovane:

Ero abituato a fare tutti i giorni il giro della collina di Arunachala[†]. Partivo la mattina presto verso le quattro, e andavo in giro per la collina, cantando i keertan[‡].

Una mattina partii molto presto, poco dopo la mezzanotte. In quei giorni non c'erano strade o luci sul sentiero intorno alla collina. Era da ogni lato una densa foresta. Stavo cantando allegramente e camminando con lo sguardo rivolto verso il basso. All'improvviso, in un punto vicino ad un piccolo fiume, alzai gli occhi e vidi un branco di iene dall'aspetto feroce che mi fissavano intensamente pronte a balzarmi addosso! In quell'improvvisa profonda paura, un urlo mi fuoriuscì dalle profondità del mio hara[§], lo swadhishtana chakra. Era un urlo di pura paura che non avevo mai provato prima. Era così completo che non mi sono mai più sentito scosso dalla paura nella mia vita!**

Provai una profonda resa ad Arunachala ed una profonda fiducia che Arunachala* si sarebbe presa cura di me. All'improvviso, dal nulla, un anziano sannyasi^{††} apparve di fronte a me con un grosso bastone e scacciò le iene. Appena gli animali furono lontani, l'anziano uomo scomparve!*

Con quell'urlo primitivo, scoprii che il mio corpo era diventato improvvisamente molto più leggero. Stavo quasi fluttuando piuttosto che camminando, come se la frequenza del mio essere fosse aumentata.

Nel moderno trattamento psichiatrico, la 'teoria primaria viene applicata laddove i pazienti gridano dalle profondità del loro hara in modo catartico, per alleviare la paura e le altre emozioni negative sopresse.

Visualizzazione

Un modo molto potente per superare la paura è visualizzare il più chiaramente possibile di passare attraverso quella paura. Il bello di questa tecnica è che può essere usata quando non sei nella situazione di paura, quando sei calmo e in grado di gestire te stesso.

Puoi sederti da solo e visualizzare la situazione che provoca la paura. Senti chiaramente la paura che affiora in te, affrontala con profonda consapevolezza. Se soffri, se il tuo corpo si sente a disagio, va bene. Non

* *Swadhishtana Chakra* - Centro energetico della milza, tra la base della colonna vertebrale e l'ombelico. È bloccato dalla paura

† Collina di Arunachala - Letteralmente la immobile rossa, a Tiruvannamalai nel Tamilnadu nel sud dell'India, questa mistica collina è considerata una rappresentazione del maestro illuminato Shiva.

‡ *Keertans* – canti devozionali

§ *Hara* - Sede dell'anima nella tradizione giapponese, corrisponde al *swadhishtana chakra* o centro di energia sottile, è correlato alla paura e situato vicino alla regione dell'ombelico

†† *Sannyasi* - Uno che ha rinunciato, un monaco.

sopprimere la paura, lascia che accada e basta. Quando hai sperimentato completamente quella cosa, interrompi il processo.

Tecniche di meditazione

1. *Hamsa Mantra*

Questa è una tecnica molto potente che può essere utilizzata ventiquattro ore al giorno. Ogni volta che sei assalito dalla paura, siediti e rilassati. Metti la tua consapevolezza solo sulla tua espirazione. Ripeti silenziosamente la parola 'sah' mentre espiri, cioè con il respiro uscente.

Espirare è come rilassarsi e lasciar andare tutto ciò che può morire. Mentre inspiri, continuerai a cercare di aggrapparti a qualcosa. Espirare è come lasciar andare. Concentrati sull'espirazione senza badare ad inalare.

Quando inspiri, ripeti 'ham' in silenzio.

Metti più consapevolezza ed energia sull'espirazione. Aiutati ad espirare più a fondo. Lascia che l'inspirazione avvenga automaticamente attraverso il corpo. Metti la tua energia, attenzione e sforzo solo sull'espirazione.

È un'intonazione silenziosa di 'ham ... sah, ham ... sah'. L'intonazione silenziosa di questo *hamsa mantra** ti porterà improvvisamente nella consapevolezza, nel rilassamento, che non muore mai. Qualsiasi cosa può morire lascerà il tuo sistema, il tuo spazio interiore.

Questa tecnica può essere praticata nei momenti più diversi quando non stai incontrando paura, mentre sei seduto, mentre stai parlando, camminando, mangiando, anche mentre stai dormendo. È una tecnica molto potente. Costantemente, tutte e ventiquattro le ore, poni la tua attenzione sull'espirazione e intona semplicemente il *hamsa mantra** silenziosamente come 'hamsah', 'hamsah', 'hamsah'. Quando inspiri, intoni 'ham' e quando espiri, intona 'sah'.

Comprendi che intonando costantemente questo mantra, diventerà *ajapa japa*†* o cantare senza sforzo. Cantare con sforzo si chiama *japa*. Cantare senza sforzo è *ajapa**. Significa ciò che va avanti automaticamente in te. Devi solo cantare, tutto qui. Entra in sintonia, tutto qui. Tutto il giorno risuonerà dentro di te.

Tutto ciò che può morire lascerà il tuo sistema e ti renderai conto che non potrà mai far parte di te. Se ti stai identificando con qualcosa che può morire, quell'identificazione verrà disconnessa e sarai svincolato.

Ti sentirai connesso a tutto ciò che non può mai morire. Tutto ciò che non può morire è il tuo stesso essere. Ti renderai conto che sei ciò che non può mai morire, ciò che chiamiamo la Verità, l'illuminazione, la Consapevolezza. Se l'intonazione del *hamsa mantra** diventa *ajapa** in te, diventi un *Paramahansa*‡!

**Hamsa mantra* - Chiamato anche Soham Mantra, è praticato silenziosamente intonando 'hamm' mentre si inspira e 'ssaaa' mentre si espira

† *Ajapa japa* - Cantare un canto sacro in modo automatico

‡ *Paramahansa* - Cigno Supremo, titolo conferito agli esseri illuminati †

L'oscurità è il completamento, l'energia creativa dalla quale hai preso la nascita.

Prova questa tecnica per soli tre giorni. Ogni volta che te ne ricordi, inspira con l'intonazione silenziosa, 'ham'. Espira con l'intonazione silenziosa, 'sah'. Lascia che la tua consapevolezza sia più sull'espiazione. Improvvisamente vedrai che la paura di perdere la tua ricchezza, parti del tuo corpo o della tua salute, o i tuoi cari, o la paura dell'ignoto e tutte le paure scompariranno.*

Quando la tua consapevolezza è sull'esalazione, qualunque cosa che occupa il tuo spazio interiore come una parte di te che può morire, lascerà semplicemente il tuo spazio interiore. Sarai liberato.

2. Meditazione sull'oscurità

Siamo nati dall'oscurità, l'oscurità che esiste nel grembo materno. L'oscurità non è negativa come pensiamo di solito. È una intensa guarigione. È un'energia materna, positiva.

L'oscurità che esiste nel grembo di tua madre è un'energia intensa. Non è l'oscurità vuota del cimitero. È il Tutto, l'energia da cui sei venuto. L'oscurità esistente nel grembo di tua madre è l'energia dalla quale è stato creato il tuo corpo. È chiamato il corpo causale, la *karana sharira*†. L'oscurità è la causa principale del tuo corpo. Inoltre, persino il cielo o lo spazio sono intensa oscurità. Lo spazio non è luce intensa ma oscurità intensa.

Le scritture *vediche* dicono che all'inizio della creazione l'oscurità era ricoperta dall'oscurità. Questo è l'inizio, la fonte.

L'oscurità è il fondamento infinito. Quando sali a bordo di un aeroplano e guardi fuori dal finestrino di notte, puoi capire cosa intendo. Lo spazio è oscurità. L'oscurità è l'unica cosa che è. Tutto il resto che vi è aggiunto viene e va. Comprendi, l'oscurità non è negativa come ti è stato insegnato. Alla maggior parte di noi viene insegnato che l'oscurità è morte, il vuoto che avviene dopo la morte. Non ti sei mai reso conto che il vuoto che esisteva prima della tua nascita è anche oscurità! Adesso modifica la comprensione. L'oscurità non è il vuoto che accade dopo la tua morte. L'oscurità è il compimento, l'energia creativa prima della tua nascita, ciò da cui sei nato. Questa chiarezza può farti sentire connesso all'oscurità.

Devi prima capire al riguardo dell'oscurità con più chiarezza e più comprensione positiva, solo allora potrai fare questa meditazione. Se hai paura dell'oscurità, non puoi entrare in questa meditazione.

Questa tecnica può guarire quattro cose: stanchezza cronica, insonnia, sonno eccessivo e depressione. Tutti questi possono essere immediatamente affrontati e guariti esclusivamente con questa singola tecnica.

Istruzioni:

Durata totale: 25 minuti

Chiudi gli occhi e siediti. Sappiamo tutti come chiudere le palpebre ma non i nostri occhi. Chiudere gli occhi significa smettere completamente di vedere dentro, anche dietro le palpebre. Di solito quando chiudi

† *Karana sharira* – Lo strato causale, il quinto strato di energia in noi, corrispondente al sonno profondo. La fonte di memorie condizionate o engrammi.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

gli occhi, inizi a vedere molte cose dentro di te. La televisione interiore non viene mai spenta, va avanti costantemente!

Ora chiudi gli occhi e smetti completamente di vedere internamente. Spegni la televisione interiore!

Allora vedrai la fortissima oscurità dalla quale sei nato, l'oscurità nel ventre di tua madre, la stessa oscurità che porti ancora nel tuo spazio interiore. Dallo stesso spazio di energia presente del grembo di tua madre, è emerso il mondo intero. Sei uscito da un pezzetto di spazio di energia dal grembo di tua madre. Quando ne sei uscito, nel tuo stesso spazio interiore eri già imbibito da quell'oscurità, quello spazio di energia.

Se chiudi gli occhi e smetti di vedere dentro cose, vedrai una oscurità fortissima. Sii semplicemente con questa intensa oscurità per almeno venti minuti. Se la tua mente vaga ritorna e rimani centrato. Sii con l'oscurità. Dopo venti minuti, apri gli occhi e porta la stessa oscurità all'esterno per cinque minuti. Con gli occhi aperti, guarda allo stesso modo in cui hai guardato nell'oscurità. Guarda con intensità allo stesso modo. Questo può richiedere fino a un mese di pratica. Ma se riesci a vedere la stessa oscurità all'interno e all'esterno, ti accorgerai che sei in grado di spegnere la mente quando vuoi!

Comprendi che la capacità di spegnere la mente ogni volta che lo desideri ti libera da tutti i problemi, tutti i disturbi legati alla mente, che si tratti di insonnia, di sonno eccessivo, stanchezza cronica o depressione. Tutte queste cose in noi sono legate al corpo causale anche noto come quinto corpo energetico. Tutte le malattie correlate al corpo causale saranno completamente guarite una volta che entri nell'oscurità profonda all'interno e all'esterno.

Fisiologicamente e psicologicamente, questa meditazione trasformerà la tua vita. Questa tecnica non serve solo per la guarigione, ma può anche aprirti direttamente a livelli di consapevolezza sempre più profondi, fino all'illuminazione.

3. Consapevolezza di *swadhishtana chakra*

Fase 1:

Ricorda *swadhishtana*. Sii consapevole intensamente del centro dell'essere, cinque centimetri sotto l'ombelico. Canta intensamente lo *hoo kara ** producendo il suono *hoo*, attraverso la bocca mentre espiri il più forte e il più a lungo possibile.

Questo avrà come effetto una vibrazione attorno alla tua bocca. Permetti a qualsiasi paura che si presenti di emergere. Se stai tremando o sei scosso o ti senti disturbato, va bene. Canta intensamente il mantra *hoo kara **.

Fase 2:

Rilassati nel centro dell'essere.

La pura brama è intensa felicità o eccitazione. La pura paura è pace intensa.

Attraverso la beatitudine, puoi realizzare. Anche attraverso la pace, puoi realizzare. Rilassati nella pace e vedrai che sei completamente vivo!

Spesso la paura si manifesta come dolore. La cosa più spaventosa del mondo è il dolore. Tutti gli esseri viventi hanno paura di una cosa, e questa è il dolore. Se guardi in profondità, scoprirai che le persone non

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

temono nemmeno la morte quanto temono il dolore e l'agonia che subiranno al momento della morte! Molti hanno paura della povertà, molti delle relazioni e molti altri temono le malattie. La causa alla radice di tutte queste paure è il dolore che accade mentre si passa attraverso queste cose. Tutte queste paure sono dovute alla paura del dolore.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

IL DOLORE È UN OTTIMO INSEGNANTE

Cos'è il dolore

Il dolore può essere fisico, mentale o emozionale.

Il dolore fisico è una necessità fondamentale per il corpo. Immagina, se non potessimo sentire alcun dolore nel nostro corpo, potremmo ferirci accidentalmente o iniziare a modellare i nostri volti, mani e gambe nel modo in cui oggi modelliamo i nostri capelli! In realtà, il dolore è una missiva di richiesta, scritta dal corpo alla mente, che dice: 'Per favore, prestami attenzione!' visto che l'attenzione è energia. Quando l'attenzione è rivolta ad una particolare area, quell'attenzione diventa per quell'area energia. Quando il corpo comunica dolore, in realtà sta chiedendo attenzione o energia, che lo aiuterà a guarire. Il dolore mentale o emotivo è la sensazione psicologica che sorge quando ti trovi ad affrontare qualcosa che non ti piace. La ricerca mostra che il dolore emotivo può disturbare profondamente il corpo fisico. Ad esempio, i sentimenti psicologici che insorgono con la repressione sessuale possono provocare disturbi della parte bassa della schiena o la paura di doversi caricare di troppe responsabilità può causare dolore alle spalle.

Sia che il dolore sia fisico o emotivo, una cosa importante che devi capire è che il dolore nasce sempre dalla resistenza al momento presente.

Il dolore nasce sempre dalla resistenza al momento presente

Tempo *versus* Comprensione

Se un episodio doloroso accade nella vita di qualcuno come la perdita di un figlio, il marito o la moglie che lasciano il coniuge, la rottura di una intima amicizia, uno soffre e poi lentamente lo accetta nel tempo. Si può piangere e rimuginarci su molti giorni e molte notti, ma poi si arriva ad accettare quello che è successo. Il tempo guarisce. È un detto comune. Comprendi che il tempo è necessario per la guarigione solo perché non eri pronto ad affrontare il dolore e la sofferenza in modo cosciente e consapevole nel momento in cui l'incidente è avvenuto.

Se riesci a guardare il dolore, se puoi essere testimone dell'emozione con consapevolezza e vedere il gioco della mente mentre provi dolore, allora la comprensione sorgerà e avverrà la guarigione istantanea. Il tempo è necessario perché non sei pronto per avere la comprensione. Così soffri molto.

Nel corso del tempo, passate alcune settimane, mesi o addirittura, anni, l'incidente svanisce e diventa un lontano ricordo.

Tuttavia, il dolore non è completamente scomparso dal tuo sistema. Se ti imbatti in una persona che ti ricorda anche lontanamente il tuo bambino o il marito perduto; se essa ha uno modo simile di parlare, camminare o ridere, la ferita si riapre. Fa male perché porti il ricordo del passato.

Così senti che la vita è un peso troppo pesante da sopportare. Hai scelto di restare aggrappato al tuo passato, quando eri un bambino, quando sei andato per la prima volta al lavoro, trattenendo tutte le fasi della vita con tutte le esperienze, i dolori e gli errori. Quel peso e carico delle tue emozioni associate al passato, è ciò che ti causa dolore ogni volta che ti sovrviene una memoria.

Se decidi di abbandonare il passato e a guardare ad ogni situazione con una nuova prospettiva, non vivrai con così tanto dolore. Guarirai all'istante. Non ti servirà così tanto tempo.

Dolore e piacere - due facce della stessa medaglia

Sia il piacere che il dolore si originano dalla mente.

Una breve storia:

Una volta un discepolo andò dal suo maestro e disse: 'Maestro, non sono in grado di meditare. Mi fanno male le gambe. Mi sento distratto.' Il maestro disse solamente: 'Passerà'.

Dopo due settimane, il discepolo tornò dal maestro, questa volta dicendo: 'Sono in grado di meditare magnificamente. Mi sento così consapevole e felice.'

Il maestro rispose di nuovo: 'Passerà'.

La radice del dolore e del piacere è la stessa. È la stessa sensazione con due nomi. È come se due persone ricevessero un massaggio del corpo dalla stessa persona. Uno conclude che è stato un bellissimo processo di ringiovanimento mentre l'altro decide che gli ha fatto male! Lo stesso massaggio apparirà come dolore o piacere a seconda della persona che lo riceve.

La vita ha entrambi questi opposti, piacere e dolore. Sia il piacere che il dolore provengono dalla mente.

La mente si sposta sempre da un estremo all'altro. Raramente cade nella via di mezzo. Dal piacere ti muovi verso il dolore, dal dolore passi al piacere. Come abbiamo visto prima, il piacere e il dolore dipendono completamente dalla persona che sente il piacere o il dolore. Qualcosa può sembrare un piacere per te, mentre la stessa esperienza può essere dolorosa per qualcun altro.

Nella Bhagavad Gita*, la grande scrittura che insegna i vari percorsi verso la realizzazione del Sé, il maestro illuminato Krishna dice magnificamente: 'Colui che considera il piacere e il dolore allo stesso modo, e guarda ad un pezzo di terra, ad una pietra ed ad un pezzo d'oro con lo stesso sguardo, chi è saggio e considera la lode e la senso di colpa allo stesso modo, chi è immutato nell'onore e nel disonore, e che tratta allo stesso modo amici e nemici, si dice che sia andato oltre gli stati della natura. Piacere e dolore sono gli stessi per lui ed è pronto per l'illuminazione.'

Liberati dal piacere e dal dolore

Buddha, un maestro illuminato, dice: 'Liberati sia dal piacere che dal dolore.' Bramare piacere e prendersi cura del dolore sono entrambi aspetti diversi della stessa esperienza. Entrambi sono catene. Il dolore può sembrare una catena ripugnante ed il piacere una bella catena. Proprio come il giorno segue la notte e la notte segue il giorno, il dolore e il piacere si susseguiranno sempre.

Quando capisci che piacere e dolore sono entrambi creazioni della mente, ti renderai conto che sono temporanei, vanno e vengono come bolle di sapone. Non è necessario qualcun altro per portare via il tuo piacere, perché la tua mente per sua stessa natura si muoverà come un pendolo all'altro estremo chiamato dolore!

L'unico modo di approcciarsi è andare oltre il piacere ed il dolore. Questo non significa sopprimere il piacere o dimenticare il dolore. È una consapevolezza che trasforma il dolore in beatitudine, che è l'energia che esiste indipendentemente dalla situazione esterna. La beatitudine è la tua vera natura e non può essere persa. Solo a causa della tua resistenza a ciò che sta accadendo, senti dolore e la tua beatitudine naturale viene dimenticata.

Consapevolezza nel dolore

Come l'oscurità, il dolore, che sia fisico, mentale o emozionale, ha solo un'esistenza negativa. L'oscurità esiste solo in assenza di luce. In quanto tale, non ha una propria esistenza positiva. Allo stesso modo, il dolore esiste solo in assenza della consapevolezza. Così come l'oscurità scompare automaticamente quando la luce viene portata in una stanza, il dolore si dissolve automaticamente quando l'energia della tua consapevolezza si concentra su di esso.

**La percezione
del dolore fisico
può essere
modificata dalla
mente**

Qualsiasi dolore mentale o emotivo che rechi in te è solo la punta dell'iceberg. Devi andare alla radice da dove inizia. Devi lavorare sulla causa alla radice e curarla. Altrimenti, c'è il preciso pericolo che tu infliggerai quel dolore a qualcun altro o che ti ferirai ancora di più con esso. Dico sempre alla gente: 'Se provi del dolore, lascia tutto e lavoraci su. Fai che la sua radice sia guarita. Solo allora sarai al sicuro. Diversamente né tu né le persone che vivono intorno a te sono in una zona sicura.'

Quando affronti un qualsiasi dolore con consapevolezza, ti accorgi di non essere solo il corpo. Ti rendi conto che nessun dolore può toccare il vero 'te'. Una volta che ti rendi conto che sei al di là del dolore, ti sollevi al di sopra di esso per diventare un *dukkha ateeeta**. Fai esperienza della rara libertà che sorge dal non attaccamento al corpo. Porterai questa libertà per tutta la vita. Ti lasci la vita mondana alle spalle e entri in un piano spirituale. L'intero mondo materiale scompare e sorge un altro mondo di incomparabile bellezza, innocenza, gioia e compassione.

Il dolore evapora spontaneamente quando vedi la natura e la causa del dolore con intensa chiarezza interiore dato che la chiarezza fa evaporare le ragioni per cui il dolore esiste in te. Questa realizzazione porta con sé uno stato di assoluta beatitudine, che è lo stato dell'illuminazione.

Dolore dalla nascita alla morte

La vita stessa inizia con il dolore, che è il dolore della nascita. Quando nasci, subisci un tremendo dolore e entri in un coma prima ancora di uscire dal canale del parto. Secondo i mistici, prima di entrare nel mondo tu sei pura Consapevolezza e quella Consapevolezza ha le sue ragioni per aver preso questa nascita. Poiché entri in coma, perdi i ricordi delle tue vite passate e dimentichi la ragione per la quale stai per rinascere. Allo stesso modo la vita si conclude con dolore intenso, che è il dolore di lasciare il corpo.

La vita è quasi un ponte tra un dolore e l'altro. Proprio come il Golden Gate Bridge negli Stati Uniti che collega due luoghi, la vita sembra essere un ponte che collega un dolore all'altro!

Distaccarsi dal dolore

Quando puoi mantenere il tuo centro, quando puoi essere centrato sul tuo essere mentre affronti un dolore fisico profondo o una sofferenza mentale, vedrai che vai oltre il dolore. Quando vai in profondità, quando diventi più cosciente, più consapevole, all'improvviso ti rendi conto che sei colpito e disturbato più dalla 'realtà interiore' che è dentro di te che non dal vero episodio che ha causato il dolore. Ti rendi conto che l'episodio accaduto nel mondo esterno non è direttamente collegato all'esperienza che sta accadendo nel mondo interiore. A volte, se solo eviti le parole che ripeti costantemente come 'dolore, dolore', 'sofferenza, sofferenza', sfuggirai dal dolore che altrimenti dovrai invece attraversare.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Prendi per esempio un avvenimento che di solito crea sofferenza o dolore nel tuo mondo interiore, sii un po' intelligente e attento fin dall'inizio così da non permettere il verificarsi di pensieri come: 'Questo è doloroso. Sto soffrendo'. Se sei consapevole o abbastanza cosciente per cessare questi tipi di parole prima che emergano dallo strato cosciente, puoi sfuggire dalla sofferenza.

Se diventi un po' consapevole, saprai come giocare con la tua realtà interiore, come essere più equilibrato. Quindi, le cose del mondo esterno non saranno in grado di influenzarti.

Dolore - un fenomeno della mente

Parto indolore

C'è un episodio interessante dei miei giorni di pellegrinaggio che voglio condividere con te. Durante i giorni del mio viaggio spirituale, una volta fui con alcune persone di una tribù nel Madhya Pradesh in India.

Vivevo in un piccolo tempio nel centro del villaggio. Un giorno notai una donna incinta che entrava in una piccola capanna. Dopo circa mezz'ora, uscì con un neonato nelle sue mani! Nessun dolore, nessun medico, nessuna infermiera, nessuna medicina, nessun pianto.

Dopo una mezz'ora uscì camminando con un bambino in braccio.

Ero scioccato! Non potevo chiedere nulla perché non conoscevo la loro lingua. Dopo un mese, vidi un'altra donna incinta fare la stessa cosa. In mezz'ora uscì con un bambino. Chiesi al sacerdote locale che venne al tempio: 'Com'è possibile ciò? Non provano alcun dolore? Egli mi domandò, 'Dolore? Perché dolore?'

Rimasi esterefatto. L'idea che le donne dovessero soffrire al momento del parto non esisteva nella loro società! Inoltre, nessuno soffriva di problemi ginecologici e neppure problemi di menopausa.

Inizia a raccogliere informazioni al riguardo del loro stile di vita. Capii che nella loro tradizione rispettano molto le donne. Nel momento in cui una ragazza diventa fisicamente matura, le viene riconosciuto con rispetto che è adesso idonea ad essere una madre. Le persone cadono ai suoi piedi e lei li tocca e li guarisce! Solo a causa di questo diverso condizionamento, le donne non soffrono i soliti dolori che nelle altre culture provano.

Dolore 'fantasma'

Si registrano casi di 'dolore fantasma' che è un dolore in una parte del corpo che non c'è. Accadde nella Seconda guerra mondiale che la gamba di un soldato venne essere amputata poiché gravemente danneggiata.

La cosa strana fu che quando il soldato tornò cosciente continuava ancora a lamentarsi del dolore alla gamba. Una coperta era stesa sopra di lui, il quale non aveva idea che la gamba fosse stata amputata. La coperta venne tolta e gli fu mostrato che la sua gamba non c'era più. Rimase scioccato!

Ulteriori ricerche hanno poi dimostrato che ogni parte del corpo è collegata ad una certa parte del cervello.

Quando una certa parte del corpo prova dolore, il corrispondente centro del cervello mostra attività. In questo caso, il centro del cervello correlato alla gamba stava ancora vibrando allo stesso modo in cui faceva

quando la gamba era una parte del corpo. Ci sono molti esempi di persone che sentono dolore nello spazio vuoto dove sono stati amputati i loro arti. Questo viene chiamato 'dolore fantasma'.

Effetto placebo

La mente ha un'enorme influenza sul corpo. Anche la percezione del dolore fisico può essere modificata dalla mente.

In campo scientifico viene chiamato 'effetto placebo' quando una semplice pillola di zucchero dà lo stesso effetto di un antidolorifico solo perché alla persona viene fatto credere che la pillola di zucchero sia un antidolorifico!

L'altro giorno, stavo leggendo di una ricerca* fatta all'Università del Michigan negli Stati Uniti pubblicata sul *Journal of Neuroscience*[†]. La ricerca è stata condotta su un gruppo di uomini giovani che hanno permesso ai ricercatori di iniettare nei loro muscoli della mascella una soluzione salina concentrata in grado di causare dolore. La risposta del cervello al dolore è stata studiata utilizzando le scansioni PET (Positron Emission Tomography) le quali mostrano l'attività degli antidolorifici naturali del corpo chiamati endorfine.

In una prova, agli uomini fu detto che gli sarebbe stato somministrato un antidolorifico, ma in realtà ciò che gli venne dato era solo un placebo, una sostanza che non aveva proprietà antidolorifiche. Poi fu chiesto loro di valutare l'intensità del dolore che sentivano su una scala da 0 a 100. Oltre a ciò, la scansione PET avrebbe segnalato l'attività cerebrale correlata al dolore. I ricercatori sono stati in grado di studiare sia la risposta del cervello che ciò che gli uomini sentivano realmente.

L'osservazione sorprendente è stata che quando agli uomini veniva dato un placebo, cioè non un antidolorifico ma una semplice sostanza neutra, il dolore che sentivano era in realtà minore. Era come se avessero ricevuto l'antidolorifico stesso! Le scansioni PET indicarono che il sistema che rilascia endorfina (antidolorifico naturale) nel cervello veniva attivato. Il placebo metteva maggiormente in funzione il sistema, solo perché la persona pensava si trattasse di un antidolorifico! Ulteriori studi hanno dimostrato che l'effetto placebo viene osservato in più del settanta per cento delle persone e che il dolore si riduce fino al ventidue per cento. La scienza sta ancora studiando questo fenomeno sorprendente, che mostra così chiaramente la connessione mente-corpo.

Noi invitiamo il dolore

Una breve storia:

Un uomo fu visto camminare estremamente agitato. Gli fu chiesto: 'Che cosa è successo? Hai mal di stomaco o dolore alle gambe o qualcosa del genere?' L'uomo rispose, 'No. Le scarpe che indosso sono troppo piccole.' L'altro fu sorpreso e chiese: 'Allora perché li indossi?'

Il primo disse rispose: 'Sì, sto soffrendo ora, ma la sera quando mi tolgo le scarpe, è un tale sollievo e una grande gioia. Non ti immagini quanto sia piacevole il sollievo quando le tolgo!'

* Placebo Effects Mediated by Endogenous Opioid Activity on μ -Opioid Receptors' ('Effetti Placebo Mediati dall'Attività degli Oppioidi Endogeni sui Recettori μ -Oppioidi'), *Journal of Neuroscience*, 24 Agosto 2005, 25 (34): 7754-7762. Neurobiological Mechanisms of the Placebo Effect' ('Meccanismi neurobiologici dell'effetto placebo'), *Journal of Neuroscience*, 9 Novembre 2005, 25 (45): 10390-10402.

Questo può sembrare sciocco. Ma se guardiamo nelle nostre vite, stiamo facendo esattamente la stessa cosa!

Invitiamo il dolore su di noi. Potrebbe non piacerci crederlo, ma ogni singolo dolore che sperimentiamo nella vita è invitato da noi. È come invitare gli ospiti a casa, chiamandoli continuamente, ma poi quando finalmente arrivano gli diciamo che non li aspettavamo! Invitiamo il dolore e la malattia su di noi con le nostre abitudini sregolate e stili di vita stressanti, ce ne dimentichiamo completamente e poi più tardi quando la malattia accade, ci lamentiamo.

Il dolore residuo accumulato crea un campo energetico negativo, chiamato il 'corpo di dolore'.

Il corpo di dolore

Tutte le volte che sperimentiamo il dolore, l'episodio lascia dietro di sé una sensazione che rimane bloccata nel corpo. Questo dolore accumulato crea intorno a noi un campo di energia negativa che chiamiamo 'il corpo di dolore'. Il corpo di dolore non solo immagazzina, ma è anche in grado di riprodurre sofferenze di diversa natura. In continuazione noi condividiamo ciò che abbiamo creato.

Questo è il motivo per il quale dico sempre alla gente che se le ricchezze vengono create per tramite del un corpo di dolore, questo corpo di dolore verrà trasferito alla generazione successiva contemporaneamente alle proprietà. I possedimenti dovrebbero essere prodotti a partire da una atmosfera rilassata e beata. Solo in questo modo le persone alle quali le trasmetterai potranno trarne gioia.

Il corpo di dolore attrae costantemente lo stesso tipo di persone e situazioni che ti hanno ferito. Proprio per una legge della natura, noi attiriamo a noi stessi ciò che ci è simile. Quello che pensi lo crei come realtà nella tua vita. Perciò quanto più è il dolore al quale dai rifugio, tanto più è il dolore che attrai.

Il dolore è dovuto all'ego

Passi attraverso la sofferenza in molte situazioni, quando ti ammali, quando il tuo vicino compra una automobile nuova, quando la persona amata ti lascia o il tuo capo ti licenzia o quando perdi della ricchezza. Supponiamo che tu abbia deciso di dare il benvenuto a queste situazioni così come sono, senza rabbia o risentimento. Soffriresti ancora così tanto? No! Ma tu non gestisci le situazioni in questo modo. Quando il tuo capo ti urla, senti dolore. Il motivo del dolore potrebbe essere che ti ha rimproverato di fronte a tutti e ti senti male per non essere stato all'altezza delle aspettative sue aspettative, o perché ritieni di non aver meritato il rimprovero.

Siediti. Pensa onestamente a quale sia la ragione. Se il dolore è dovuto al rimprovero, allora il dolore è in realtà un colpo per il tuo ego. Chiediti: 'Chi se ne importa se tutti stavano guardando? Perché ho investito così tanto in quello che gli altri pensano di me? Non posso avere il mio metro per misurare me stesso?' Fatti queste domande. Ti renderai conto che il tuo investimento nelle opinioni che gli altri hanno di te non vale la pena. Il tuo dolore scomparirà!

Se provi dolore perché non hai dato al meglio delle tue capacità, diventa intensamente consapevole di ciò. Quella consapevolezza è sufficiente per superare il dolore. Quindi utilizzerai solo quello che hai imparato dall'episodio, lascerai andare la parte del 'sentirti male'.

Ogni dolore avviene a causa dell'investimento interiore fatto dal tuo ego.

Se sei addolorato perché senti di aver fatto il tuo lavoro e non meritavi di essere rimproverato, allora solo l'intensa consapevolezza dissolverà il dolore. La consapevolezza porterà alla comprensione e all'accettazione del tuo capo. Avrai la pazienza di approcciarlo più tardi e chiarire la situazione.

Se osservi in profondità, ogni dolore avviene a causa dell'investimento interiore fatto dal tuo ego. Il tuo capoufficio o il tuo vicino o il tuo amato o le tue ricchezze non sono la ragione. Nessuno all'esterno può essere una ragione per il tuo dolore, perché il tuo dolore stesso è solo la tua risposta ad un evento esterno basato sui tuoi investimenti. Soffrirai in base a dove il tuo ego ha investito. Se lavori nella direzione di annullare tutti questi investimenti, sei intelligente.

Comprendi che lavorare per distruggere il tuo ego non è altro che lavorare sul tuo corpo di dolore e espandere i suoi confini. Quando dico espandere, intendo sentire meno, o addirittura nessun dolore personale per gli episodi che accadono.

Una breve storia:

Un uomo andò dal dottore per il trattamento di un grave mal di schiena. Gli vennero fatti un certo numero di esami. Alla fine, il dottore diagnosticò il suo problema e gli disse: 'Il dolore può essere curato con un'operazione. Sarà un'operazione importante, perciò dovrai stare in ospedale per un mese e poi prenderti sei mesi di riposo a letto. 'L'uomo rispose: 'Dottore, sarà troppo costoso per me'.

Il dottore allora disse: 'In tal caso, posso ritoccare la radiografia per dieci dollari!'

Se osserviamo la nostra vita, anche noi stiamo mantenendo in vita il dolore, facendo solo dei ritocchi che nutrono il nostro ego. Il dolore non viene dalla vita. Viene dalle nostre aspettative, dal nostro ego. La questione non è come trasformare la bruttezza in bellezza, il dolore in piacere o l'infelicità in felicità. La domanda è come trasformare l'inconsapevolezza in consapevolezza, come infondere consapevolezza in noi stessi e abbracciare la realtà così com'è.

Dolore - il catalizzatore per iniziare la ricerca della Verità

Guarda indietro alla tua vita. Quando è stata l'ultima volta che eri felice di qualcosa? Quando è stata l'ultima volta che ti sei interrogato sul significato della vita? Hai guardato dentro per vedere chi sei o quale sia il senso della vita? Hai sentito il bisogno di conoscere profondamente la Verità ultima? No! Quando le cose vanno senza intoppi segui ciecamente la stessa routine quasi senza nessuna consapevolezza o coscienza. Non c'è nulla che ti scuota dalla tua routine per prendere consapevolezza e continui senza averne alcuna.

Ma quando accade il dolore, ti fa guardare obiettivamente alla vita. Ti costringe a guardare più profondamente nella vita, a imparare perché reagisci nel modo in cui reagisci e a cercare di scoprire il vero mistero della vita. Il dolore è una benedizione sotto mentite spoglie. È la chiave che può aprire la porta al mondo della realtà. La scelta è tua se aprire la porta o no.

Il dolore può veramente scrollarti di dosso sia lo stato di sogno che lo stato di 'sogno a occhi aperti' in cui ti trovi. Per favore comprendi che anche sei sveglio, non sei completamente in contatto con la realtà. Vivi nel mondo dei tuoi desideri e delle tue paure, che è chiamato 'sogno a occhi aperti'. Tu vedi le cose solo attraverso la lente della brama e della paura. Il dolore può essere un grande maestro che ti scuote veramente dal sogno e ti mette in contatto con la realtà così com'è.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Con il dolore, i tuoi soliti schemi di pensiero vengono frantumati e inizi a vedere le cose per come realmente sono. Inizi a riconoscere una sottile distanza tra te ed il dolore. Riconosci che il dolore non è qualcosa che faccia parte della tua natura.

Gradini fatti di dolore e sofferenza

Non maledire mai il dolore o la persona che sta infliggendoti il dolore. Invece, cogli l'occasione per usarlo come una benedizione, per entrarci dentro, guardare oggettivamente e tagliare il dolore alla radice. Il dolore può essere un grande insegnante se glielo permetti. Se cerchi correttamente la causa e l'effetto del dolore dentro di te, il caso può rivelarsi il più grande punto di svolta nella tua vita.

Una cosa importante che dobbiamo capire è che mentre il dolore potrebbe essere inevitabile, la sofferenza che viene dal dolore non lo è. Ad esempio, se ti fai male, c'è sicuramente dolore, ma quanto tu scelga di soffrire per via di quel dolore è davvero una tua scelta. La sofferenza non è una situazione della vita. È uno stato mentale. Non è un evento nella tua vita. È la tua risposta ad un evento. In una situazione particolare, se soffri o no dipende interamente dalla tua reazione a quella situazione.

Una breve storia:

Un uomo si ferì gravemente con fratture multiple e lesioni. Il suo amico andò a trovarlo all'ospedale. Viste le sue condizioni non sapeva cosa dire. Quindi gli chiese: 'Come ti senti amico mio? Suppongo che debba essere doloroso con tutte quelle ferite. Soffri molto?'

L'uomo rispose: 'Non molto, solo quando rido.'

È una questione di atteggiamento! Il dolore è inevitabile, ma la sofferenza è la tua scelta.

La sofferenza è necessaria?

Una delle ragioni più nascoste della sofferenza è che forse potresti provarne piacere. Ad esempio, ammalarsi può diventare una fonte di piacere se attira l'attenzione e la cura che hai desiderato. Guarda in profondità perché a volte ti dà piacere infliggere dolore a te stesso o agli altri. C'è un canale migliore attraverso il quale puoi ricevere lo stesso piacere senza la sofferenza?

Così come un seme deve rompersi affinché una pianta possa crescere e fiorire, una sofferenza intensa può rompere il tuo ego e lasciarti aperto e vulnerabile alla trasformazione. Nel grande poema epico il Mahabharata*, c'è una bella citazione di Kunti†, la madre dei Pandava‡, gli eroi della storia. Lei supplica Krishna, il maestro illuminato, 'Oh Krishna! Lascia che il dolore e la sofferenza arrivino da tutti i lati della mia vita. Mi ricorderanno costantemente di Te, mio Signore.' Kunti* sta chiedendo al Signore di benedirli con dolore e sofferenza in modo che, per ricevere un giovamento, debba ricordarlo costantemente! Nei giorni moderni, non abbiamo bisogno di spingerci fino a questo punto, ma nel contesto della nostra stessa

* Mahabharata - L'*itihasa* indù o epopea i cui personaggi principali sono i cinque principi Pandava, i loro cento cugini Kaurava ed il maestro illuminato Krishna.

† Kunti - Nell'epopea Mahabharata, la madre dei cinque fratelli Pandava che si ergevano per la giustizia.

‡ Pandavas - I cinque principi dell'epica indù Mahabharata. Loro padre era Pandu.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

chiarezza interiore possiamo comprendere il potenziale della sofferenza. La sofferenza ha un enorme potenziale di integrarci e trasformarci.

Inizia a essere testimone delle tue esperienze senza giudizio. Vedi con chiarezza dove stai soffrendo ai livelli grossolani e sottili. Semplicemente essendo consapevole, la sofferenza stessa può aprirti gli occhi sulla sua irrealtà. Può insegnarti quanto sia completamente inutile soffrire. Questo è quella che chiamo 'sofferenza necessaria'! Una volta imparata la lezione attraverso la sofferenza necessaria, gestirai la sofferenza in un modo più bello e maturo.

Il maestro Bodhidharma* dice: 'Ogni sofferenza è un seme di Buddha'. La sofferenza può spingerti a diventare un Buddha. Può darti la saggezza del conoscere tutto sulla vita e sulla realtà. Egli dice, non essere contro la sofferenza.

Sentiti grato verso la sofferenza ed il dolore perché creano per te la situazione per ricercare la verità. Altrimenti, vivrai semplicemente la vita come una roccia o una pianta. Non realizzerai ciò che è fondamentale e definitivo, che può essere realizzato solo dalla consapevolezza umana. Se il corpo e la mente sono il terreno, la sofferenza è il seme, la saggezza è il germoglio e lo stato ultimo che raggiungi è il grano! Quando semini il seme della sofferenza nel campo che è il tuo corpo-mente, la saggezza germoglia da esso, e raggiungi lo stato supremo!

Il cambiamento cognitivo

L'illuminazione non è sfuggire al Dolore, è capire il Dolore

Normalmente, quando siamo di fronte al dolore qualsiasi passo che facciamo è un tentativo di sfuggire al dolore e alla sofferenza. Le persone mi chiedono come posso essere in beatitudine tutto il tempo e se l'illuminazione libera da ogni dolore. Che sia molto chiaro, l'illuminazione non è una fuga dal dolore ma una comprensione del dolore. Ci dà una profonda intuizione e il coraggio di guardare obiettivamente a sé stessi. 'Perché mi sento infelice? Cos'è che mi sta causando sofferenza e angoscia? Cosa esattamente mi sta facendo sentire ferito?' Tutto ciò di cui hai bisogno è il coraggio di porre queste domande e affrontare le risposte. Sarai libero dalla comune sofferenza.

Una breve storia:

Un uomo andò da un maestro Zen con una domanda: 'Maestro, come possiamo evitare il caldo e il freddo?'

Il maestro rispose: 'Sii il caldo, sii il freddo.'

Il caldo e il freddo sono rappresentazioni metaforiche del piacere e del dolore. Come evitare il piacere ed il dolore? Basta attraversare entrambi nello stato di testimone, tutto qui.

* Bodhidharma - Un discepolo di Buddha ed il principale responsabile della diffusione del Buddismo in qualità di Buddismo Zen.

**Se solo fossi
consapevole, la
sofferenza stessa
potrebbe aprirti
gli occhi sulla
sua irrealtà.**

Dolore - un percorso verso la non-mente

Una breve storia:

Un discepolo stava camminando con un maestro Zen quando uno stormo di oche gli volò sopra la testa. Il maestro chiese: 'Cosa sono?' Il discepolo rispose: 'Sono oche sehvatiche, maestro'. Il maestro chiese: 'Dove sono?' Il discepolo rispose: 'Sono volate via'.

Il maestro afferrò improvvisamente il naso del discepolo e lo ritorse. Il discepolo lanciò un grido di dolore. Il maestro disse: 'Tu dici che sono volate via, ma sono state qui fin dall'inizio.' La storia dice che in quel momento il discepolo si illuminò.

Questa storia può sembrare molto strana, ma questo è il modo di fare della maggior parte dei maestri Zen. Il dolore ha un enorme valore nel risvegliarti alla realtà. Questo è il motivo per cui è stato usato da molti maestri per risvegliare il discepolo addormentato.

Normalmente cosa facciamo quando qualcuno sta soffrendo? Lo consoliamo. Inconsapevolmente, permettiamo alla persona di continuare a dormire. Ma il maestro non è interessato alla consolazione. Il suo unico interesse è nel risvegliarti. In un momento di grande dolore, la mente si ferma, c'è solo dolore. In quel momento, la Verità è consegnata! Nella storia puoi vedere che nel momento del dolore, lo spazio interiore del discepolo era pronto a ricevere la Verità dal maestro, e il maestro la consegnò!

Il dolore della trasformazione

Il dolore può diventare un'energia molto creativa. Può diventare una rimembranza di Dio. Può diventare preghiera. Può diventare meditazione. Può diventare consapevolezza. Può provocare in te una enorme trasformazione.

Un importante segreto della vita che hai bisogno di comprendere è che se diventi consapevole di qualcosa, puoi sbarazzartene facilmente. Se non ne sei consapevole, sbarazzarsene è fuori discussione. Rimane con te. Il dolore è tale perché esiste nel tuo inconscio, non nella tua consapevolezza. La tua paura di affrontare il dolore gli permette di esistere e crescere sempre di più, come un tumore. Un maestro rimuoverà semplicemente questo tumore attraverso la sua chirurgia da maestro! Quando il dolore ti lascia, ti trasformi in una nuova persona. Una volta un devoto mi ha chiesto, 'Swamiji, capisco che la chirurgia è necessaria affinché il mio spazio interiore venga purificato. Ma il maestro può usare un antidolorifico mentre esegue 'la chirurgia maestra'?

Quale è l'atteggiamento necessario per avere a che fare con la dolorosa 'chirurgia maestra'? A volte la consapevolezza è da sola capace di dissolvere la paura. In molti casi punto solamente il dito verso il dolore. Scompare ed evapora semplicemente.

Allora, qual è l'atteggiamento corretto per affrontare questi dolorosi 'interventi chirurgici'? È avere la totale fiducia che qualunque 'dolore' il maestro causi è fatto solo per il tuo bene e nient'altro. L' intervento 'chirurgico' stesso è dovuto al suo illimitato amore e compassione per te. Se questo viene compreso chiaramente, anche se fa male, lo attraverserai con profonda gratitudine per ciò che il maestro sta facendo per te. Posso dire che, da parte del maestro l'antidolorifico è l'amore e la compassione con le quali ti inonda con un semplice sguardo.

Un altro fatto è che il dolore c'è anche perché tu inizi a pensare che sia tale e lo etichetti così. Il maestro può insegnare in soli due o tre secondi ciò che ordinariamente richiede una vita o alcune centinaia di anni o alcune nascite. Il maestro è vita intensa. Egli semplicemente rimuove il 'tumore' e lo getta via. Quindi,

Il maestro è vita intensa. Egli semplicemente rimuove il 'tumore' e lo getta via.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

anche se è intenso, è meglio camminare con il maestro che con la vita perché il processo è molto veloce. Inoltre, se capisci cosa il maestro ti sta facendo, puoi apprezzarlo come l'accadimento fondamentale e definitivo della tua vita.

Anche il dolore che andresti a sperimentare nella vita tenendo i 'tumori' sarebbe molto peggiore del dolore che avverti quando il maestro li rimuove. La rimozione di un 'tumore' richiederà al massimo solo pochi minuti. Il maestro lo rimuove ed è fatto.

Quando hai capito questo processo, non etichetterai più la trasformazione come dolore. Invece, le darai il benvenuto. Non solo la accoglierai, ti sentirai grato perché ciò che si nascondeva in profondità nel tuo inconscio è stato portato fuori e rimosso.

L'urgenza di conoscere il vero te stesso

La tua vera natura è divina. Il tuo massimo potenziale è renderti conto di essere divino. Qualunque cosa meno di ciò ti lascerà insoddisfatto e scontento. Puoi avere tutto il denaro del mondo, tutto il nome e la fama, tutte le migliori relazioni, tutto il potere tuttavia rimarrai vuoto e sentirai il dolore di non essere soddisfatto. A meno che la tua natura divina fiorisca, a meno che la tua divinità ti sia rivelata, non potrai mai sentirti realizzato.

Il maestro, affinché tu conosca te stesso, accende un fuoco dentro di te. Egli crea in te il dolore della mancanza di realizzazione. Crea in te un desiderio così profondo, poiché solo a causa di tale divino scontento ti muoverai, farai il salto quantico nello sconosciuto divino che già esiste dentro di te. Solo così ti sveglierai dall' insignificante sogno che hai vissuto una vita dopo l'altra. Solo allora integrerai tutte le tue energie e ti lancerai per esplorare l'avventura della vita.

Tecniche di meditazione

1. Concentrati sul dolore

Il dolore è in realtà l'assenza di attenzione, quindi la soluzione è 'dare la tua presenza'. C'è una semplice e bella tecnica di meditazione auto-curativa che canalizza la tua presenza nell'arto malato o nella mente sofferente. Puoi provarla la prossima volta che provi dolore o sofferenza. È sicuramente una scelta migliore rispetto agli antidolorifici, i cui effetti collaterali a volte sono peggiori rispetto al disturbo originale.

Prova questo. Supponiamo che tu abbia dolore alla gamba o che tu stia soffrendo a causa di qualche incidente esterno. Sdraiati in una stanza buia. Fai uno sforzo consapevole per dimenticare tutto il tuo corpo, concentrandoti solo sul punto che ti sta causando dolore. Se è una sofferenza mentale, dimentica allora tutto il tuo corpo e concentrati solo su quell'incidente che ti ha causato sofferenza. Mentre senti il dolore, lascia deliberatamente cadere la parola 'dolore' dalla tua mente.

Le tue chiacchiere mentali continueranno a dirti che provi dolore. Togli la corrente. Senti in profondità. Sperimenta con mente aperta. Guarda cosa sta accadendo nella mente. Presto vedrai che essa stava appunto esagerando il dolore. Metti tutta la tua consapevolezza sul centro del dolore, e presto si ridurrà per diventare solo un minuscolo punto di dolore. Concentrati completamente su questo punto e tutto d'un tratto scoprirai che il dolore è scomparso e al suo posto c'è beatitudine!

2. Stop, resta immobile!

Ecco un'altra tecnica di meditazione che puoi provare quando senti dolore o sofferenza.

Chiudi gli occhi. Non hai bisogno di sederti dritto. Basta che ti segga in modo completamente rilassato. Se vuoi allungare la gamba, puoi farlo. Se vuoi sederti per terra, puoi farlo. Se vuoi appoggiarti al muro, puoi farlo. Mettiti completamente a tuo agio in modo da affrontare il vero dolore o sofferenza.

Se sei a disagio potresti iniziare ad affrontare il dolore che viene a causa della tua postura scomoda. Solo se il tuo corpo è a suo agio sarai in grado di affrontare il vero dolore o sofferenza.

Chiudi gli occhi, visualizza che dalla testa ai piedi il tuo corpo è completamente congelato. È sufficiente interrompere tutti i movimenti. Non muoverti. Sii come una pietra. Non ci dovrebbero essere movimenti negli occhi, nessun movimento nelle mani, nessun movimento nelle gambe, nessun movimento nemmeno per respirare. Fermati solamente, non muoverti.

Dentro di te dovrebbe esserci soltanto l'idea che sei congelato. Non ci dovrebbe essere nessun'altra idea. Intrattieni solo questa idea che sei completamente congelato. Non immaginare o visualizzare alcun rilassamento. Il rilassamento o la consapevolezza del testimone dovrebbero accadere da soli. Finché non accadono, sii completamente congelato. Troverai che ti stai stabilizzando nello stato supremo di beatitudine.

3. Sii testimone del dolore

Puoi usare questa tecnica per dissolvere il dolore fisico in qualsiasi parte del tuo corpo.

Quando affronti un dolore fisico, sii testimone della sensazione di dolore in quella parte del corpo, in modo rilassato. Troverai che dapprima potrebbe esserci un'ondata di dolore, ma presto questo si riduce ad un punto e scompare. Quello che succede è che nel momento in cui ti fai male fisicamente, l'energia fornita dall' intelligenza propria del tuo corpo si precipita in quella parte per guarirla. L'afflusso di energia è ciò che etichetti come 'dolore'. Se osservi in modo rilassato l'energia che affluisce e guarisce, il dolore scompare e la guarigione avviene. Se solo comprendiamo questo, non opporremo resistenza e non soffriremo del dolore. Collaboreremo con l'energia di guarigione naturale del corpo.

Posso dire questo dalla mia personale esperienza. Una volta qualcuno chiuse la porta della macchina sul mio dito. Le persone intorno a me si agitarono e si misero a correre intorno per un primo soccorso. Dissi semplicemente loro di non preoccuparsi.

Mentre il mio dito si gonfiava, ho visto davvero chiaramente cosa stava succedendo nel mio corpo. Potevo sentire l'energia che scorreva dal centro del mio ombelico al dito. Potevo vedere chiaramente l'intelligenza del corpo che rispondeva all'emergenza facendo da sé. È guarito da solo.

Quello che chiami dolore è il tuo sistema interno di ambulanza.

La focalizzazione ad essere il testimone del dolore ti farà capire che sei più di un semplice corpo. Contatterai la base della tua energia e ti renderai conto di essere più della mente e del corpo.

**Quello che chiami
dolore è il tuo
sistema interno di
ambulanza.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Osserva intensamente il dolore, ma senza associarvi la parola 'dolore' ed il significato 'sofferenza'. Per un breve momento il dolore potrebbe sembrare intensificarsi, ma presto si dissolverà.

In effetti, il corpo è abbastanza intelligente da permettere all'energia di fluire verso la parte del corpo che la sta chiedendo. Ma tu resisti a quel flusso di energia etichettandolo come 'dolore'. Lascia che l'energia scorra infondendo piena consapevolezza in quella parte del corpo. Basta guardare il flusso di energia con curiosità. Sii un perfetto estraneo. Non partecipare al processo. Lascia che l'energia scorra verso quell'area, lavora su questo. Vedrai la parte guarire.

4. Colmo di nettare

Chiudi gli occhi. Siediti dritto. Inspira ed espira profondamente. Visualizza che il tuo corpo è pieno di nettare (o miele), con una dolce sensazione come se tutto il tuo corpo sorrisse.

Se hai irritazione o prurito in qualsiasi parte del corpo, concentrati e senti anche quella parte riempirsi di nettare. Senti che tutto il tuo stomaco è pieno di nettare. Visualizza che tutto il tuo corpo dalla testa ai piedi è pieno di nettare, con una sensazione piacevole.

Adesso devia lentamente la tua attenzione sul punto dove hai dolore. Basta essere continuamente consapevoli di quel punto. Ora lascia cadere la parola 'dolore'. Percepisci esclusivamente cos'è questa sensazione particolare, qual'è l'esperienza che senti in quel punto. Non soffrire mentalmente, non connetterti alla tua sofferenza, non essere emotivamente disturbato. Vedi solo cosa sta succedendo in quel punto. Guarda come fa bambino, con curiosità. Penetra e sii in quello spazio senza usare la parola 'dolore' o 'sofferenza' fino a quando la sensazione o la percezione scompaiono.

5. Guarda nel cielo blu

Guarda nel cielo blu oltre le nuvole. Normalmente, guardiamo le nuvole e le giudichiamo come 'belle nuvole', 'nuvole scure' e quant'altro. Ora, non rimanere intrappolato nelle nuvole. Le nuvole sono come pensieri, come i sogni. Guarda oltre le nuvole nel cielo blu, l'immenso vuoto.

Se guardi le nuvole, la tua mente inizierà a pensare a qualcosa. Se guardi il cielo oltre le nuvole, la tua mente smetterà di funzionare! Se inizi a guardare le stelle, di nuovo inizierai a pensare. Vedere le nuvole significa rimanere bloccati nei propri pensieri. Vedere le stelle significa rimanere bloccati con visioni ed esperienze spirituali. Non fare nessuna delle due cose.

Guarda solo nel cielo blu vuoto, vasto e aperto. Sdraiati solamente. Non appoggiare la testa su un cuscino. Altrimenti ti addormenterai. Sdraiati solamente e fissa il cielo, il vasto spazio vuoto.

È sufficiente guardare il cielo. Potresti provare paura. Se guardi fisso senza badare alle nuvole o contare le stelle, avrai paura perché l'idea del confine di te si sta perdendo. Non preoccuparti della paura. Se stai facendo correttamente avrai paura. Se stai guardando e cercando di pensare, non sperimenterai la paura perché sei ancora preso nel confine del corpo. È come guidare stando su un sedile posteriore. Stai guardando e la tua mente sta pensando.

Guarda esclusivamente in modo fisso, non pensare. Dopo un po', improvvisamente capirai di aver dimenticato il tuo corpo per alcuni minuti.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il collegamento, il concatenamento di pensieri che normalmente crei, è improvvisamente scomparso. Questo non può accadere se stai aspettando che accada. Non avere aspettativa, 'Quando perderò i miei pensieri? Quando perderò il concatenamento?' Guarda solamente senza preoccuparti di nulla.

Quando noti che negli ultimi secondi non c'erano pensieri, chiudi gli occhi e porta l'intero spazio esterno nello spazio interno. Visualizza la stessa cosa dentro di te. All'improvviso ti accorgerai che la stessa cosa è dentro. Non ci sono pensieri, niente stelle. C'è solo un vasto spazio.

Se hai dolore al ginocchio, prova questa tecnica. Guarda semplicemente il cielo. Improvvisamente quando ti accorgi che negli ultimi secondi non avevi pensieri, porta tutto quello spazio dentro il tuo ginocchio dove senti dolore. Il dolore scomparirà semplicemente in pochi secondi.

Ogni volta che senti dolore fisico, ogni volta che soffri mentalmente prova questa tecnica. In quel preciso istante sarai guarito. In quel preciso istante vedrai semplicemente la guarigione interiore che sta avvenendo dentro di te. Oltre alla guarigione, se sei un ricercatore in cerca di crescita spirituale, ti porterà anche un'enorme energia ed esperienze quantiche. Sperimenterai un balzo quantistico della tua crescita.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

IL DESIDERIO È UN'ENERGIA DINAMICA

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Paura e brama sono le energie fondamentali che guidano le nostre vite. Agiamo o per la brama di raggiungere qualcosa o una destinazione, o per la paura di qualcosa che non vogliamo sperimentare. Attrazione e repulsione non sono solo forze delle molecole, ma sono anche elementi essenziali per il comportamento umano.

Riconosci i tuoi veri desideri

Una delle principali forze motrici nella vita umana è la brama. Se guardi a tua vita, puoi vedere che la maggior parte del tempo siamo guidati dal desiderio o dalla paura.

Abbiamo così tanti desideri e spesso sentiamo di non avere energia per soddisfarli. Secondo la tradizione giainista, il Divino ci invia sufficiente energia e capacità per soddisfare tutti i nostri desideri. Ma la maggior parte di noi non si sente in questo modo. Perché?

C'è una differenza tra i nostri veri desideri e desideri 'presi in prestito'. I nostri veri desideri sono chiamati i nostri 'bisogni'. I desideri presi in prestito sono 'esigenze'. Abbiamo abbastanza energia per soddisfare i nostri veri desideri o necessità. Quali sono i nostri veri desideri?

Durante il programma Life Bliss Livello 2 (programma di Nithyananda Spurana), abbiamo una sessione in cui viene chiesto alle persone di fare una lista dei loro desideri, delle necessità e delle esigenze. Quindi meditano su questi desideri. Alla fine della meditazione, chiedo loro di rammentare la loro lista di desideri. Quello che riescono a ricordare è di solito una frazione di ciò che hanno scritto! È come se iniziassero con un grande albero pieno di foglie, i loro desideri, e durante questa meditazione l'albero perde quasi tutte le sue foglie, come se le foglie fossero secche e morte. Ciò che conserva brilla come foglie d'oro. Se riesci a capire quale desiderio è innato e quale è accumulato, la crescita spirituale avviene automaticamente.

Qualunque cosa rimanga nei loro ricordi, quei desideri brillano come l'oro. Sono quelli che portano l'energia per il loro adempimento! Questi desideri sono i veri desideri. Se il processo è fatto con consapevolezza, questi desideri sono sempre desideri altruistici. Possono beneficiare l'individuo, senza dubbio, ma portano sempre beneficio all'umanità. Solo tali desideri altruistici portano con sé l'energia dell'universo per la loro realizzazione.

Quando i nostri desideri sono i nostri veri desideri, quando riflettono i nostri reali bisogni, quando si esprimono nella nostra energia interiore, non proviamo alcuna disperazione nel cercare di raggiungerli. La realizzazione arriva dal fatto che, in base al corso naturale degli eventi, questi desideri saranno soddisfatti. Non siamo trascinati e non siamo disturbati. Accettiamo che ciò accadrà.

Per amare veramente qualcuno con cui trascorriamo la nostra vita, per evitare alla intimità lo spregio e la cattiva educazione, dobbiamo abbandonare i nostri sentimenti di 'io' e 'mio'. Finché consideriamo il nostro sposo come una proprietà, ciò che sorge nella nostra mente e nel nostro cuore è violenza, non amore. Sentiamo che dobbiamo controllare l'altro essere e sentiamo che dobbiamo dimostrare di essere il proprietario. Per comprendere anche il significato del vero amore, dobbiamo lasciar cadere la sensazione che stiamo possedendo.

Questo è il modo in cui Khalil Gibran * parla dell'amore nel suo libro, Il Profeta, 'Amatevi l'un l'altro, ma non fate una catena d'amore. Datevi l'un l'altro il pane, ma non mangiate dello stesso cesto. '

* Khalil Gibran – Poeta libano-americano principalmente noto per il suo 'Il Profeta'.

Il vero desiderio di appagamento

Quando hai mal di testa, non ti senti a tuo agio con quello stato, perché sai che non è la tua vera natura. La tua vera natura è di non avere alcun mal di testa. Allo stesso modo, quando provi un desiderio, vuoi subito esserne fuori, perché la realizzazione profonda è la tua vera natura e la brama causa uno squilibrio in quella realizzazione.

Ci sono due importanti verità da capire:

1. Tutta la tua vita è una lunga catena di eventi compiuti verso l'unico obiettivo della realizzazione. Qualunque cosa tu possa fare, sia che si tratti di mangiare o bere o di avere relazioni, ricchezze o gioia, è tutto fatto per sperimentare la realizzazione. Cerchi la realizzazione in diverse direzioni invece di cercarla direttamente.

2. La realizzazione è dentro di te, è la tua vera natura. Ecco perché stai cercando di uscire dall'assenza di realizzazione.

Il fatto che tu stia cercando la realizzazione significa che ti è nota. Altrimenti non la cercheresti! In quei casi della tua vita in cui provi un certo grado di realizzazione, c'è anche la speranza che la sperimenterai di nuovo. È per questo che prosegui nella tua vita.

Desiderio, conoscenza e azione

Il desiderio che è puro e non diretto verso alcun oggetto o persona particolare è semplicemente un'energia traboccante chiamata *iccha shakti* o 'energia del desiderio'.

Dall'ombelico, l'energia arriva come pura energia. Nella regione del cuore, questa energia viene trasformata nel potere del desiderio. Nella regione della gola, questa viene ulteriormente convertita in parole. Quando questa energia viene convertita in parole, viene chiamata *vak* o 'l'energia della parola'. Per fare un'analogia, l'energia che proviene dall'ombelico è come del cotone allentato. Il cotone diventa filo nella regione della gola. Puoi anche immaginarlo in questo modo: l'energia che viene dall'ombelico è come il ferro fuso. La gola è come una fucina nella quale il prodotto prende forma!

L'energia della parola si sposta ulteriormente verso il cervello.

Li rimane come conoscenza o viene convertita in un comando. Nel cervello, l'energia potrebbe rimanere come potere della conoscenza o *gnana shakti*. Ad esempio, l'energia del desiderio relativa al corpo può diventare conoscenza del corpo.

L'altra opzione è che le parole vengano convertite in un comando e vengano anche eseguite. Il comando va a tutto il corpo e ti muove. Questo è chiamato il potere dell'azione o *kriya shakti*. Ad esempio, l'energia del desiderio correlata al tuo corpo può esprimersi in potere di azione per muovere il tuo corpo.

L'*iccha shakti* o pura energia del desiderio che viene dal tuo essere si trasforma in *gnana shakti* o potere della conoscenza e *kriya shakti* o potere d'azione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Se l'energia non viene elaborata e incanalata correttamente, la conoscenza e l'azione diventano disconnesse dal potere della pura energia del desiderio. La conoscenza e l'azione dovrebbero essere in sintonia con l'energia del desiderio. Allora si forma un circolo virtuoso di desiderio che porta a una migliore conoscenza e azione, che a sua volta porta a desideri più chiari!

Diciamo che hai il desiderio di fare un milione di dollari. Se viene convertito correttamente come conoscenza, avrai un piano chiaro e farai le azioni giuste per diventare un milionario. Se l'energia del desiderio viene convertita in troppa conoscenza e meno azione finirai per pensare sempre di più, costruendo castelli nell'aria.

D'altra parte, se l'energia del desiderio viene convertita come troppa azione e meno conoscenza, allora finirai per lavorare ciecamente. Ad esempio, potresti lavorare duramente e guidare un camion da Los Angeles a New York, ma puoi diventare milionario in questo modo? C'è azione ma non la giusta conoscenza. Quindi la conversione corretta del desiderio in conoscenza e azione deve avvenire. La ragione per cui questa conversione non avviene correttamente è la mancanza di consapevolezza.

Quando sei onesto e integrato con il desiderio, non c'è alcun conflitto e la conversione avviene correttamente.

Volgere la consapevolezza dall'oggetto al soggetto

Una breve storia:

Una volta una persona andò dal grande santo Ramanuja e gli chiese: 'Maestro, voglio raggiungere l'illuminazione. Puoi insegnarmi come?'

Ramanuja gli chiese: 'Hai mai provato amore? Ti sei veramente perso in esso?' L'uomo rimase scioccato dalla domanda e disse: 'Cosa stai domandando? Conduco una vita pura controllo i miei desideri e faccio diverse pratiche spirituali. Sono venuto da te per realizzare Dio!'

Ramanuja rispose: 'Se non hai nemmeno sperimentato l'amore ordinario, come puoi sperimentare Dio!'

A meno che tu non sperimenti l'amore ordinario, non capirai cosa succede quando sei in amore. Solo quando capisci cosa succede mentre sei innamorato di un oggetto, sarai in grado di rivolgere la tua attenzione verso l'esperienza. Volgere la tua consapevolezza verso l'esperienza, naturalmente ti rivolgerà verso te stesso. Quell'amore ti condurrà verso il tuo essere. L'amore può condurti verso l'oggetto o il soggetto. Esso è un ponte e può portarti verso il soggetto. Tutti coloro che usano la porta per entrare nel soggetto sono diventati illuminati. Liberarono sé stessi e liberarono gli altri.

Sperimenta la vita in ogni momento

Una breve storia:

Due amici si incontrarono per strada. Uno dei due sembrava triste. L'altro disse: 'Cos'è successo? Sembra che tutto il tuo mondo sia giunto alla fine!'

L'uomo rispose: 'Tre settimane fa, uno zio è morto e mi ha lasciato un milione di dollari.' L'amico fu sorpreso e disse: 'Mi dispiace sapere di tuo zio. Ma ti ha lasciato una bella somma di denaro.'

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'uomo continuò: 'Due settimane fa, un cugino che non ho mai conosciuto è morto e mi ha lasciato novantamila dollari'.

L'amico rispose: 'Allora qual è il tuo problema!'

L'uomo rispose: 'Questa settimana, non ho ricevuto niente!'

In questo mondo ci sono solo due tipi di persone. Un gruppo sperimenta la vita solo saltuariamente e l'altro la sperimenta continuamente. Ogni volta che pensi di sentirti gioioso, per quei pochi momenti stai sperimentando la vita nel mondo. Per questo ti senti così vitale. Ti senti come se ogni cosa fosse meravigliosa.

Hai un'esperienza positiva con l'universo.

Tutta la tua gioia è un'esperienza positiva con l'universo anche se si tratta solamente di gustare un dolce. In quei pochi momenti senti che la vita è magnifica. Senti che la vita è veramente qualcosa di cui hai bisogno e ti senti connesso. Sei in armonia con quella 'presenza sempre viva'.

Comprendi che la 'presenza sempre viva' è ciò che chiamiamo vita, che è responsabile di tutta l'attività. Sia che sperimentiate questa presenza sempre viva in questo momento sia che sperate di sperimentarla in un futuro prossimo. Questa è la ragione per la quale stai muovendo il tuo corpo e continui a mantenerti in vita. Ti alzi presto la mattina dal letto o per avere qualche bella esperienza o perché spera che almeno nel prossimo futuro la avrai. Il desiderio di sperimentare quella 'presenza sempre viva' è ciò che ti spinge ad alzarti dal letto.

Qualsiasi desiderio che ti guidi non è altro che il desiderio di sperimentare quella 'presenza sempre viva'. Ogni volta che la tua mente smette di vagare e ritorna, gusta quella 'presenza sempre viva'. Qualsiasi dolcezza, gioia, ogni estasi, ogni esperienza è importante perché ti riporta a quella 'presenza sempre viva'.

Il potere dell'amore

Nella tua vita, potresti avere fatto esperienza di incidenti come il seguente. Una ragazza ha paura di attraversare una strada, vede il suo bambino attraversare e si butta in mezzo al traffico per salvarlo, senza un pensiero per la propria incolumità.

Bisognerebbe capire come la ragazza abbia perso la sua paura all'improvviso. Il motivo è che l'amore per il suo bambino ha risvegliato in lei la dimensione della maternità. È la stessa cosa in ogni relazione d'amore. Se il sentimento d'amore sboccia in qualcuno, immediatamente tutta la paura lascerà il suo spazio interiore.

Potresti aver sentito qualcosa di simile nella tua vita: 'Abbiamo cresciuto nostra figlia con tanta cura e affetto. Non sa nemmeno molto del mondo esterno, ma all'improvviso è scappata con il suo fidanzato! Non capiamo come sia potuto succedere.'

L'amore, così come la lussuria, ha un potere tremendo. Se hai molta energia nel tuo *muladhara chakra*[†], dominerà immediatamente gli altri chakra. Non ci sarà alcun timore nel tuo *svadhishtana chakra** e non ci

[†] *Muladhara chakra* - Centro di energia sottile alla radice della colonna vertebrale, collegato alle emozioni del desiderio e della lussuria.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

saranno preoccupazioni nel tuo *manipuraka chakra*^{*}. Questi chakra superiori non funzionano quando il *muladbara chakra*^{*} ha il pieno controllo. Senza che la persona ne sia al corrente, libererà il potenziale sconosciuto latente in lui. Diffonderà il suo potenziale anche al mondo esterno.

Ecco perché, da tempo immemorabile, chi è innamorato ha un potere enorme per contrapporsi all'intera società che lo ostacola. Prendi l'esempio di Romeo[†] e Giulietta[‡]. Una volta innamorati, hanno avuto il coraggio, al di là del loro pensiero intellettuale, di opporsi alla società che ostacolava il loro amore.

Ci sono molte storie simili nel passato, storie in cui gli amanti vanno al di là di quello che avrebbero fatto se non fossero stati innamorati. Vedono una dimensione diversa nel loro essere e nei loro sentimenti.

Così persone diverse attivano dimensioni diverse dentro di te. Se hai un amante, il sentimento di amore si risveglierà in te. Se hai un figlio o una figlia, allora la dimensione della maternità si risveglierà in te. Se la tua mente è pronta a ricevere l'esperienza di dimensioni diverse, quelle dimensioni fioriranno in te.

Quindi la verità più profonda è che, quando il sentimento dell'amore accade tra gli innamorati, il sentimento stesso farà loro sacrificare molto l'uno per l'altra. La profondità del sentimento porterà a quel livello di sacrificio.

[§]Se sei completamente di ampie vedute, ogni persona che incontri nella tua vita causerà in te una ulteriore fioritura. Ma se sei egocentrico, neppure il tuo coniuge o il tuo amante potranno farti sbocciare. Per favore comprendi che hai una grande responsabilità nel creare una mente aperta e non-egoista prima di entrare in una relazione come quella tra marito e moglie o tra amanti. Allora la sensazione stessa ti trasformerà eternamente. Se questa trasformazione eterna non avviene, perdi una dimensione importante della tua vita. Se un marito e una moglie non sono in grado di creare quel tipo di sentimento privo di ego, la relazione non può essere definita una relazione. È simile alla relazione fisica degli animali. Una vera relazione non è altro che creare a vicenda, l'impatto trasformazionale al livello dell'essere, o a livello sentimentale.

Perché non siamo in grado di provare il vero amore? È a causa dei nostri *samskara*, il nostro attaccamento emotivo ai ricordi del passato. Ad esempio, il tuo computer ha una certa quantità di memoria. Ora se per esempio è pieno di troppe immagini ad alta risoluzione, e cioè tu hai un attaccamento emotivo a troppe cose, allora tutto lo spazio di memoria sarà occupato.

Non hai abbastanza energia perché tutta la tua energia emotiva è sottratta da incidenti del passato o da persone che sono nella tua memoria, sia per via di attaccamento che di collera o senso di colpa. Tutta la tua energia, il tuo spazio interiore, è occupato e non sei capace di sentirti direttamente connesso ed innamorato dell'Esistenza. Tutta la tua paura, la tua brama, il tuo senso di colpa e tutte queste emozioni ci sono solo perché la tua energia è sottratta dai ricordi del passato. Queste 'immagini ad alta risoluzione' vengono a galla ripetutamente nel tuo spazio interiore. Ecco perché non sei in grado di relazionarti completamente al momento presente con una consapevolezza pura, con il puro essere. Chiunque, il cui spazio interno non sia pieno di immagini ad alta risoluzione, cioè troppo attaccamento emotivo, sarà in grado di sentirsi connesso ad ogni cosa.

Il tuo spazio interiore è pieno di troppe cose legate al passato. Perciò il tuo spazio interiore, al momento presente, non è disponibile. Puoi solo amare o sentirti connesso alle persone o agli oggetti che sono in

^{*} *Manipuraka chakra* - Centro di energia sottile situato vicino alla regione dell'ombelico, collegato all'emozione della preoccupazione.

[†] Romeo - Protagonista maschile in 'Romeo e Giulietta', opera del poeta inglese Shakespeare.

[‡] Giulietta - Protagonista femminile in 'Romeo e Giulietta', opera del poeta inglese Shakespeare.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

sintonia con ciò che hai amato nel passato. Se riesci ad abbandonare gli attaccamenti emotivi al passato, improvvisamente vedrai che hai così tanto spazio interiore a tua disposizione. Potrai quindi aprirti direttamente a chiunque si trovi di fronte a te senza chiedere del suo passato.

Dalla lussuria all'amore

La lussuria è un'emozione primaria fornita dalla natura per la continuazione della specie. Andare oltre la lussuria è il primo importante passo verso la realizzazione del potenziale supremo della vita umana.

In ogni occasione, gli umani sono confusi tra amore e lussuria. Pensano che solo gli animali siano lussuriosi. In effetti solo gli animali sono capaci di pura lussuria quando si accoppiano! Gli umani, con la loro razionalizzazione, non possono essere né lussuriosi né amorevoli. Ecco perché si sentono insoddisfatti e non realizzati.

Quando un desiderio è pienamente sperimentato, lascia il tuo sistema. Nei tempi antichi, la lussuria ed il sesso abbandonavano i capifamiglia intorno ai quarant'anni perché ne avevano goduto appieno.

La relazione fisica viene utilizzata per verificare se l'altra persona è ancora amorevole o meno, se si è ancora amati o meno. È solo dubbio che crea schiavitù.

Il sesso è il carbonio, l'amore è il diamante. Il sesso è fango e l'amore è il loto che fiorisce nel fango. La sostanza è la stessa, devi solo sapere come trasformarla. Se semplicemente abbandoni le tue aspettative, riscontrerai un enorme aumento di energia.

Scopri l'uomo e la donna dentro di te

Oggi sappiamo che biologicamente nessun uomo è al 100% uomo e nessuna donna è al 100% donna. Un uomo può essere 51% uomo e 49% donna. Allo stesso modo, una donna può essere al 51% donna e al 49% uomo; solo una piccola differenza.

Sei nato dalle energie di tuo padre e di tua madre. Quindi come puoi essere solo maschio o solo femmina? Che lo accettiamo o meno, siamo l'incarnazione di entrambe le energie, quella maschile e quella femminile. Siamo una totalità indivisa.

Per essere completi, dovremmo essere in grado di accettare ed esprimere sia gli aspetti maschili che quelli femminili della nostra natura. Ma succede davvero? Ci è permesso di esprimere entrambi gli aspetti?

Fin dal momento della nascita, la società ti etichetta come maschio o femmina. Ci si aspetta che tu ti comporti di conseguenza. La società semplicemente non permette ai ragazzi di esprimere il loro lato femminile, o alle ragazze di esprimere il loro lato maschile. Immediatamente, in una età molto giovane, metà del nostro essere viene soppresso.

Fino all'età di sette anni, prima che il condizionamento sociale si sia radicato internamente, il bambino non è consapevole di essere maschio o femmina. Ecco perché un bambino molto piccolo ha un senso di completezza. È centrato e sicuro. Guardarlo è così bello ed è una gioia! Verso i sette anni di età il bambino giunge sotto il controllo della società.

A questo punto un così forte condizionamento è entrato nel bambino che inizia a sopprimere la parte di sé disapprovata dalla società. Non ce ne rendiamo conto, ma questo periodo, per il bambino è traumatico.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

All'improvviso si sente sradicato e tagliato fuori da metà del suo essere. Inizia a cercare questa metà soppressa all'esterno.

La natura intrinseca dell'uomo è il completamento. Inizia inconsciamente così, a cercare la metà perduta, la metà soppressa. Inizia a guardare il mondo esterno per sostituire la propria metà perduta. Il bambino inizia la ricerca di una presenza femminile, e la bambina di una presenza maschile. È qui che inizia l'intera idea del sesso. Ecco come l'idea del sesso mette le radici.

Nel periodo dai sette ai quattordici anni, il bambino è più vicino ai suoi genitori. Da loro, il bambino raccoglie immagini su come dovrebbe essere la donna ideale o l'uomo ideale. Nel caso del bambino, la metà soppressa della propria personalità viene sostituita dall'immagine della madre mentre nella bambina, la parte soppressa della sua personalità, viene sostituita dall'immagine del padre.

Ecco perché la prima eroina di ogni ragazzo è sua madre, e il primo eroe di ogni ragazza è suo padre. Questa è la legge non scritta! Questa ricerca profondamente radicata è ciò che, nella psicologia freudiana, sta alla base dei cosiddetti complessi di Edipo ed Elettra.

Un ragazzo si aspetta cure da sua moglie, come quelle che ha ricevuto da sua madre, e una ragazza si aspetta dal marito la sicurezza e le garanzie che ha goduto con suo padre.

A quattordici anni si raggiunge la maturità fisica. Le attività si diversificano e il bambino o l'adolescente non passa tanto tempo con i suoi genitori. Il bambino inizia ora a raccogliere immagini dagli estranei e dai media. I media sono perfettamente consapevoli di questo. Ecco perché vedrai che tutte le pubblicità hanno sempre sfumature sessuali: una donna o un uomo attraente saranno i modelli per il prodotto, anche se il prodotto non ha con loro niente a che fare.

Quasi tutte le pubblicità di motociclette mostrano donne, ma quante sono le donne che guidano moto! Qualunque sia il prodotto, troverai una donna sorridente che lo consiglia. Quando vai al mercato, prontamente scegli quel prodotto, dimenticando che la donna non viene insieme ad esso! Questo è il modo in cui i media incassano sui tuoi desideri repressi.

Se sei attento e consapevole, gli annunci pubblicitari non ti potranno mai ingannare. Naturalmente, vedendoli potrai, senza dubbio, essere informato delle ultime novità sul mercato, ma non verrai ingannato. Renditi conto che, mentre da un lato i media alimentano la tua immaginazione, dall'altro la società cerca di reprimerti.

Dato che la società mira a reprimere i sintomi senza andare alla causa principale, più essa cerca di soffocare la tua immaginazione e i tuoi desideri e più questi crescono. Raccogli idee da ogni tipo di media e costruisci un'immagine della donna o dell'uomo perfetto. Raccogli da ogni persona, da qualcuno il più bel naso, da qualcuno i migliori occhi, la migliore personalità e crei la tua 'persona ideale'. Segui un metodo 'taglia e incolla' come fai con il tuo computer!

Questa fase dura per circa sette anni, fino a quando ne abbiamo circa ventuno. A quel punto l'identificazione con i media svanisce, ma le idee sono già radicate nelle nostre menti. Quindi inizia una nuova ricerca, per trovare quella persona ideale nella nostra vita reale. Questa è la ricerca con l'idea di come dovrebbe essere il nostro 'aspirante'. È qui che iniziano le aspettative.

Una breve storia:

Un uomo di novant'anni sedeva ogni giorno in spiaggia, osservando dalla mattina alla sera, le persone che passavano. Un altro uomo che si accorse di ciò andò da lui e gli chiese: 'Cosa fai veramente seduto qui ogni giorno?'

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il vecchio rispose: 'Sono alla ricerca di una donna che diventi mia moglie.' L'uomo fu semplicemente scioccato da questa risposta e gli chiese: 'Perché non hai cercato nella tua gioventù?'

Il vecchio rispose: 'Sto cercando dall'età di trent'anni'. L'uomo stupito e gli chiese: 'Che tipo di donna stai cercando?' Lui rispose: 'Sto cercando una donna perfetta'. L'uomo chiese: 'Non ne hai ancora trovata una?'

Il vecchio rispose: 'Ho trovato una donna che corrispondeva a quella che avevo in mente ma non ha funzionato bene con lei'.

L'uomo chiese perché.

Il vecchio rispose: 'Stava cercando un uomo perfetto!'

Questo è ciò che accade quando cerchiamo una perfetta corrispondenza con l'immagine che abbiamo dentro di noi.

Dopo una lunga ricerca, troviamo improvvisamente una persona che sembra corrispondere alla nostra immagine mentale, ma da una certa distanza. L'immagine nella nostra mente è verde e anche l'immagine che vediamo sembra verde. Sembra vi sia una corrispondenza!

A questo punto quello che succede è quello che viene chiamato 'cadere innamorati'. Questa è la scienza alla base del cadere innamorati. Nota che è sempre 'cadere' in amore, mai 'elevarsi' in amore! A causa delle nostre forti esigenze e aspettative, vediamo le cose come le vogliamo vedere. Proiettiamo la nostra immagine mentale sull'altro. A questo punto il mondo si riempie di verde e di musica e la vita diventa poesia. Questo è lo stadio nel quale iniziamo a scrivere poesie, a farci reciprocamente dipinti e cos'altro non facciamo. Finché questa distanza viene mantenuta, le cose vanno avanti facilmente.

Continuiamo a proiettare la nostra immaginazione. Ma quando la persona si avvicina lentamente sentiamo che ciò che abbiamo visto verde non era poi così verde ma era un verde pallido. Sentiamo che va bene e andiamo avanti. Dopo un po', ci avviciniamo ancora di più e sentiamo che non è nemmeno verde pallido, ma è una specie di giallo.

Ma a questo punto, non vogliamo accettare che la nostra immaginazione si sia rivelata una bugia, quindi iniziamo a cercare delle scuse per la situazione. Diciamo a noi stessi: 'Questa è la vita! Non può essere tutto perfetto!' e così via. Vivere con la realtà richiede un coraggio tremendo, un'intelligenza incredibile. Così usiamo queste scuse come paraurti, per proteggerci dalla realtà.

Alla fine, quando ci avviciniamo a sufficienza, ci accorgiamo che non è nemmeno giallo, è solo bianco! Ciò che è dentro di noi è verde e ciò che è fuori è bianco. La fantasia e la realtà sono completamente diverse.

Una breve storia:

Un uomo cadde dal terzo piano di un edificio giù sulla strada. Un passante gli si avvicinò e gli chiese: 'La caduta deve averti fatto male'.

L'uomo rispose: 'No. La caduta non mi ha fatto male. Solo la fermata improvvisa mi ha ferito!'

Finché fluttuiamo e flirtiamo nell'amore, finché manteniamo le distanze e il periodo è breve, stiamo bene. Siamo in un mondo fantastico. È solo quando il fluttuare si ferma e la vera relazione inizia, quando le distanze si riducono ed il tempo insieme aumenta che il problema inizia!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Meno fantasie raccogli, meno sono il numero di cose che ci sono per fare confronti e meno problemi ci sono. Se non hai fantasie o immaginazioni, incontrerai immediatamente la tua anima gemella. Se non hai fantasie, chiunque sposerai diventerà la tua anima gemella.

Dobbiamo capire che nessuna persona può vivere in funzione dell'immagine che portiamo nelle nostre menti, semplicemente perché l'immagine non è costruita basandosi sulla realtà! Nessuna immagine può essere abbinata alla realtà perché alla fine della fiera, è solo un'immagine, una fantasia!

L'alchimia Suprema

Cos'è l'alchimia? Il processo di trasformare un metallo di basso livello, come il rame o il ferro in oro, è alchimia. Allo stesso modo, quando il nostro essere è maturo, il sentimento di base della lussuria si trasforma in amore, l'emozione più alta di cui siamo capaci. L'alchimia comporta la rimozione delle impurità, l'aggiunta di alcuni elementi puri e poi l'elaborazione per trasformare il metallo base in oro. Allo stesso modo, nella tua relazione, rimuovi l'impurità delle tue fantasie; aggiungi la purezza dell'amicizia e trasforma il risultato di tutto questo con la tua pazienza. All'inizio, le persone potrebbero non essere in grado di comprendere il cambiamento in te. Continua semplicemente a credere ed aver fiducia in te stesso. La tua sincerità e forza non hanno altra modalità che non quella di toccare positivamente gli altri intorno a te.

Quando non accettiamo pienamente noi stessi e copiamo artificialmente qualcun altro, possiamo essere belli al massimo, ma mai aggraziati. La grazia viene da dentro. Accetta te stesso come sei e il tuo partner proprio come lui o lei è.

Aggiungi cordialità all'amore. Allo stato attuale delle cose, la nostra lussuria è violenza profondamente radicata per possedere l'altra persona. Aggiungi amichevolezza alla relazione. Accogli il partner così come lui o lei è, non fermarti solo all'accettazione. Accogli e accetta la mente, il corpo e l'essere così come sono. Allora potrai vedere la lussuria trasformarsi in amore e il tuo essere sarà nella beatitudine eterna.

Patanjali* dice: Qualunque sia la cosa dalla quale la tua mente è attratta, semplicemente medita su quell'oggetto.'

Potresti dire, 'Ma la mia mente si rivolge a tutti i tipi di cose sporche.' Non preoccuparti. Non dare il titolo 'sporco'. Solamente medita in un bel modo con un profondo sentimento sacro. Tutto può diventare sacro, quando sei rispettoso e connesso. La lussuria diventerà amore nel momento in cui aggiungi santità e rispetto ad essa.

L'amore aggiunge vita anche alla persona. Con l'amore la persona è uno spirito, vita! Senza amore la persona è ridotta ad una cosa, utilità! Senza amore, quando guardi ad un bell'uomo o ad una donna e pianifichi ciò che puoi ottenere da quella persona, la riduci ad una cosa. Solo quando guardi a quella persona con amore, la persona è uno spirito, un essere vivente.

Questo è il motivo per cui ogni volta che le persone ti guardano con occhi lussuriosi, ti senti respinto, risulta sgradevole e vuoi solo andartene da quel posto. Ogni volta che qualcuno ti guarda con un amore profondo, hai semplicemente voglia di stare attorno a quella persona continuamente.

* Patanjali - Saggio dell'antica India e autore degli Yoga Sutra, libro considerato il testo fondamentale del metodo dello yoga

Castità

La castità non è nient'altro che non bramare per la metà soppressa che è dentro di te, tutto qui. Se sei un maschio, devi sperimentare tale soddisfazione in te stesso che non senti più la mancanza della metà soppressa o della parte femminile dentro di te. Se sei una femmina, basti così tanto a te stessa che non guardi fuori per sperimentare questa realizzazione.

Una volta che hai raggiunto questa situazione, puoi vivere con o senza la presenza femminile nel mondo esterno. Se questo stato non viene raggiunto, anche se ti sposerai, continuerai a essere sotto la tortura dei tuoi ormoni. La tua tortura ormonale non è altro che una bramosia per quell'appagamento che si suppone tu debba ottenere in realtà dall'interno, non dall'esterno.

Quando raggiungi questa realizzazione, che tu sia sposato o meno, ci sarà pace nella tua mente. È allora che puoi essere casto anche nella vita matrimoniale! Questa è vera castità.

Tecniche di meditazione

1. Dall'oggetto all'atteggiamento

Cambiare l'oggetto non è mai una soluzione. Cambiare l'atteggiamento è la soluzione.

Fai una lista di cose a cui ti senti attaccato provando bramosia. Potrebbe essere un'abitudine, forse un piacere particolare o un oggetto o una persona. Includi sulla lista, qualsiasi cosa o persona che ti faccia sentire possessivo, avido o lussurioso. Quindi siediti e medita con un sentimento profondo e sacro. Qualunque cosa può diventare sacra quando si è rispettosi e ci si sente connessi ad essa. Porta rispetto verso l'oggetto o la persona. Con un atteggiamento lussurioso, trasformerai anche una persona in un oggetto dato che cerchi di possederla. Con un atteggiamento di amore e rispetto, trasformerai anche un oggetto in un essere vivente! La lussuria diventa amore nel momento in cui aggiungi ad essa santità e rispetto. Promuovi ogni oggetto o persona, elevati al livello di essere. Vedrai che la lussuria si è trasformata in amore. La passione è diventata compassione. Dopodiché ogni relazione è una tale estasi e tu sperimenti il vero amore.

2. Meditazione

Dukkha Harana

Durata totale: 30 minuti

Questa tecnica di meditazione farà emergere tutte le emozioni sopresse in te.

La respirazione è strettamente correlata alla mente. Se il tuo pensiero è calmo, il tuo respiro sarà rilassato. Se il tuo pensiero è aggressivo, anche il tuo respiro sarà aggressivo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Puoi praticare questa tecnica a stomaco vuoto, preferibilmente al mattino. Ventuno giorni di *Dukkha Harana* trasformeranno il tuo essere e faranno scintillare il tuo viso e il tuo corpo. È come fare un bagno psicologico. Sarai in grado di sperimentare il silenzio in te.

Fase 1: 10 minuti

Stai con gli occhi chiusi. Nella prima parte di questa meditazione, il tuo sistema mentale è reso pienamente vivo dalla respirazione profonda e dal maggiore apporto di ossigeno. Le tue cellule



avranno più energia e creeranno più bioelettricità o bioenergia. Questa energia scioglierà tutte le emozioni represses come ghiaccio che si scioglie. È come ventilare il *muladhara chakra**. Respira profondamente e caoticamente dal profondo del tuo corpo, sempre attraverso il naso con la bocca chiusa. Muovi le mani, fletti le ginocchia e piegati in posizione semi rannicchiata e poi alzati. Muoviti come se fossi un uccello in volo, su e giù, le ginocchia che si muovono su e giù, le braccia che si muovono su e giù, allineandosi con il respiro.

* *Muladhara chakra* – Centro di energia sottile alla base della colonna vertebrale, connesso alle emozioni di brama e lussuria.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE



Fai i movimenti dolcemente e sincronizza l'inspirazione con il movimento verso l'alto e l'espiazione con il movimento verso il basso.

Se hai problematiche cardiache, fai solo quel tanto che ti riesce.

Analogamente, le donne incinte e le persone con disturbi fisici fanno solo quanto possibile.*

Fase 2: 10 minuti

Tieni gli occhi chiusi e contrai ogni parte del tuo corpo, una parte dopo l'altra, un arto dopo l'altro, quindi lascia rilassare la parte.

Metti in tensione un arto e rilassalo e poi passa a quello successivo.

Inizia con i tuoi piedi; quindi passa alle gambe; poi passa alle cosce; poi ai fianchi; successivamente allo stomaco e alla parte bassa della schiena; poi alla parte superiore della schiena; alle braccia dalle punte delle dita alle spalle; in prossimità del collo e delle spalle; alla faccia ed infine alla cima della testa.

Rilassa ogni parte del tuo corpo prima di passare alla parte successiva. Alla fine di questi dieci minuti, diventerai vuoto dentro; diventerai fresco, calmo e tranquillo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE



Fase 3: 10 minuti

Siediti tenendo gli occhi chiusi e canta il suono 'hoo' kara*, solamente la parola 'hoo'. Non c'è bisogno di cantarlo profondamente e ad alta voce. Basta cantarlo in modo rilassato. Mentre canti, sii il testimone di ciò che accade all'interno o all'esterno del tuo essere.

Le prime due parti di questa tecnica sono in realtà una preparazione alla terza parte che è la vera meditazione. Quando arriverai alla terza parte, vedrai che la mente diventa silenziosa da sola, senza sforzo. Il silenzio non può essere forzato su di te; può solo accadere da solo.

Rimani in questo stato rilassato con una faccia sorridente e un buon umore. Durante questo periodo, ci possono essere molte esperienze. Guardale come se stessi guardando la televisione. Guarda la tua mente pensiero dopo pensiero.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**IL SENSO DI COLPA È IL PECCATO
ORIGINALE**

Cos'è il senso di colpa?

Quando hai desideri, hai anche sensi di colpa. Il senso di colpa è la faccia opposta del desiderio. A volte ti senti in colpa per il fatto di desiderare qualcosa poiché senti che non è giusto desiderarlo. Altre volte ti senti in colpa quando i tuoi desideri sono soddisfatti perché ritieni di non essere degno di quello che ricevi. Quando i tuoi desideri non si avverano ti senti in colpa perché senti di non aver fatto quello che dovevi fare. I desideri portano immancabilmente al senso di colpa.

Il senso di colpa non è altro che le tue decisioni e azioni del passato che vengono riviste con la tua intelligenza aggiornata del presente.

Ad esempio, quando eri a scuola, potresti avere detto delle cose scortesche ad uno dei tuoi amici provocando la rottura di una relazione. Ora, molti anni dopo, con l'intelligenza che hai, è giusto rivedere quell'incidente e sentirsi in colpa? No! A quel tempo avevi solo quel tanto di intelligenza, perciò ti sei comportato in quel modo. Ora hai un'intelligenza aggiornata. Non ha senso rivedere il passato con la tua intelligenza del presente.

L'inutilità del passato

Ciò che è andato è andato. Ciò che è stato fatto è stato fatto. Non puoi annullarlo. Ora se pensi costantemente al passato e ti senti in colpa, distruggi anche il tuo presente ed il tuo futuro. Al riguardo, non si può farci più niente, quindi sentirsi in colpa è inutile. Cosa puoi farci? Tutto quello che puoi fare è non ripetere lo stesso schema, tutto qui. A quel tempo, hai agito con quel tanto di intelligenza che avevi, tutto qui.

Il passato è sempre passato, è sempre morto. Questo è il motivo per cui è chiamato passato. Eppure, lasciamo sempre che il passato ci influenzi. Come permettiamo al passato di influenzarci? In due modi:

1. Se rivedi i tuoi incidenti passati o le tue decisioni usando l'intelligenza *presente*, creerai sensi di colpa nel tuo essere.

2. Se basi le tue attuali decisioni sulle esperienze passate, ripeterai lo stesso passato anche nel futuro, magari in un modo leggermente aggiornato!

Anche se potresti non commettere esattamente lo stesso errore, ti muoverai nello stesso livello esperienziale, sullo stesso piano.

La nostra mente cade in un solco, una traccia, una mentalità che la costringe a fare ciò che ha sempre fatto. Con ciò continuiamo a fare gli stessi errori.

Tre tipi di senso di colpa

Ci sono tre tipi di senso di colpa che si radicano in noi e uccidono la nostra intelligenza:

1. Il senso di colpa creato dai parenti stretti
2. Il senso di colpa creato dalle leggi sociali
3. Il senso di colpa creato da sé stessi

Senso di colpa creato dalla famiglia d'origine

Prima dell'età di sette anni, il senso di colpa viene creato dalla tua famiglia. Se quello che fai non è in accordo con i desideri dei tuoi genitori, essi ti infondono il senso di colpa. Ti dicono che Dio non approverà quello che stai facendo. Povero Dio, deve sostenere tutto quello che chiunque dica di lui! Oppure i tuoi genitori ti dicono che dovresti rispettare i loro desideri come genitori. Immediatamente ti senti in colpa per renderli infelici. In questo modo al principio, la famiglia semina in te il senso di colpa. A tua volta la trasmetti a tuo figlio. Come una corona, viene tramandata per generazioni.

Poiché non hai le conoscenze per spiegare perché le cose devono essere fatte in un certo modo, ne fai una regola e la imponi al bambino e tramite di essa crei i sensi di colpa in lui. Ad esempio, i bambini amano roteare. Amano muoversi e fluire con il corpo. È un modo naturale per loro di centrare la propria energia. Ma cosa facciamo? Fermiamo il bambino e gli mettiamo dentro la paura che possa cadere. Non fermiamo i nostri sforzi finché non rendiamo il bambino rigido, congelato e noioso come noi!

Il bambino potrebbe voler andare fuori e giocare al sole o raccogliere dei fiori o semplicemente saltare all'aria aperta. Se ci pensi, non è tanto ciò che sta chiedendo. Ma la madre dice 'no' - potrebbe ammalarsi a causa del forte sole. Se guardi un po' in profondità, puoi vedere che dicendo 'no' essa ottiene una sottile sensazione di potere, di avere il controllo. Apparentemente dirà che è a causa del sole ma in realtà è una questione più sottile.

Il 'no' della madre ha effettivamente un impatto profondo sul bambino. Crea un senso di colpa in lui. Ora, il bambino può costringersi a restare in casa o può sfuggire alla vista di sua madre e uscire. Ma in entrambi i casi la sua naturale energia viene soppressa. Se si costringe a rimanere dentro, non permette alla sua energia di esprimersi. Se esce, si sentirà in colpa, avrà paura che qualcuno possa vederlo. Tutto questo per qualcosa che non è per niente eccezionale, solo per aver giocato al sole!

Mentre il bambino cresce, questo engramma di colpa davvero si insedierà in profondità dentro di lui. Anche dopo essere diventato un uomo indipendente, potrebbe essere seduto nel prato sotto il sole e quei ricordi d'infanzia potrebbero innescarsi. Potrebbe sentirsi in colpa e a disagio senza motivo. Non c'è nulla per cui sentirsi in colpa nello stare seduti su un prato, ma i vecchi ricordi si sono ridestati. Ecco come nasce il senso di colpa. Piccoli incidenti come questo si accumulano e rendono il senso di colpa il tuo modo di vivere spontaneo.

Colpa e felicità

Perché non incoraggiare la gioia e la felicità naturali in cui il bambino vive? Se guardi un po' in profondità, puoi notare che la felicità stessa è stata associata al senso di colpa. Un bambino piccolo non sa nulla del senso di colpa, è solo selvaggio e naturale. Ecco perché guardare un bambino piccolo può essere così accattivante. Egli è totale in qualsiasi cosa faccia. Non è stato introdotto alle maschere della civiltà. È ancora selvaggio. Questo è il motivo per cui è così pieno di energia. Sta traboccando di gioia e curiosità, sta semplicemente vibrando con l'energia che ribolle dentro di lui.

Il bambino vuole giocare di tutto, ma i genitori sono pieni dei condizionamenti come il senso di colpa, la serietà e l'ipocrisia. Il bambino vuole gridare, saltare e ballare; questa è la sua espressione naturale. Ma gli

adulti lo fermano: 'Non urlare! Non è buona educazione. Devi comportarti bene come noi.' Gradualmente, l'idea stessa di essere libero e felice viene associata al senso di colpa.

Il senso di colpa è il più grande peccato. Il senso di colpa ti punirà mentre sei ancora in vita.

Il senso di colpa creato dalla società

Dai sette ai quattordici anni, la società, attraverso le sue regole crea in te il senso di colpa.

Il senso di colpa basata sulla paura è creato dalle leggi sociali. Fino all'età di quattordici anni, la famiglia e la società creano per te il senso di colpa. Una colpa importante in tutto ciò è il senso di colpa del sesso. I genitori o la famiglia non aprono mai il capitolo del sesso. Quando c'è un cambiamento chimico in te, senti che il tuo corpo è nuovo. Sorgono molte domande e serve chiarezza, ma nessuno è preparato per trasmetterla.

Per aumentare confusione e desiderio, i media intorno a te ti bombardano costantemente con fantasie in una età vulnerabile e di cambiamento.

Come se non bastasse, la società infonde in te la sensazione che tu non basti a te stesso. Ti fa sentire in colpa per quello che sei, per quello che fai. Una volta che ti convince che sei un peccatore, sei sotto il suo controllo. A quel punto non puoi più apprezzare la gioia della vita.

Secondo me, il senso di colpa è il più grande peccato. Almeno per gli altri peccati ti puniranno dopo la tua morte. Il senso di colpa ti punirà mentre sei ancora in vita.

Il poeta e santo tibetano Milarepa[†] cantava: 'La mia religione è vivere e morire senza rimpianti'. Sei chiamato santo o peccatore solo dalla società. Fintantoché la società ti definisce un santo, sei un santo. Nel momento in cui la società ti definisce un peccatore, sei un peccatore. Se uccidi qualcuno nella società, sarai chiamato assassino, sarai punito. Ma se uccidi qualcuno sul campo di battaglia sarai chiamato eroe, ti sarà data una grande onorificenza! Quindi non esiste una scala assoluta per decidere cos'è giusto e cosa è sbagliato. È la società stessa che stabilisce la logica.

I mezzi di sfruttamento

Le persone che creano regole e regolamenti al fine di creare in te i sensi di colpa, nascondono le loro vite personali perché mostrerebbero l'esatto opposto delle regole da loro stabilite. Ma queste regole vengono stabilite in modo che possano sfruttarti attraverso il senso di colpa. Nel momento in cui, l'idea del senso di colpa viene seminata in te, puoi essere facilmente sfruttato dalla società. Ecco perché il senso di colpa è la prima cosa che la società semina in te.

Una persona colpevole non può mai essere a suo agio con sé stessa. Avrà sempre una carenza di fiducia in sé stessa. Cercherà sempre un leader per essere guidata. A questo punto interviene la società e la sfrutta.

La società funziona sulla tua colpa. Più ti senti in colpa, più la società diventa potente. Ti attira con le chiavi per farti uscire dal senso di colpa che ti ha messo dentro in primo luogo. Prima crea la malattia, poi vende la medicina.

[†] Milarepa - Yogi tibetano e discepolo dell'insegnante buddista tibetano Marpa.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Un'altra cosa importante è che solo le persone che non praticano o non possono praticare gli insegnamenti danno continuamente insegnamenti agli altri, gli forniscono sempre più parole. Quando tu stesso trabocchi di parole e scopri che non sei in grado di praticarle, afferra qualcun altro e inizi ad insegnargli le stesse parole! In realtà è un bel modo di sfuggire al senso di colpa. Facendo sentire gli altri in colpa, non senti in colpa. È solo un processo a catena.

Una breve storia:

Quattro monaci si sedettero attorno ad una candela e decisero di meditare in assoluto silenzio per i successivi cinque giorni guardando lo stoppino della candela. Alla fine del primo giorno, improvvisamente la candela iniziò a tremolare.

Un monaco sbottò: 'Oh no, la candela sta per spegnersi'.

Il secondo monaco disse al primo: 'Ricorda, non dovevamo parlare'.

Il terzo monaco sbottò: 'Perché continuate a parlare entrambi?'

Alla fine, il quarto monaco esclamò: 'Io sono l'unico a non aver parlato!'

Quando additiamo gli errori degli altri, non ci rendiamo conto che potremmo essere colpevoli esattamente della stessa cosa. Se guardiamo dentro, scopriremo che in molte situazioni in cui correggiamo gli altri, siamo anche noi colpevoli dello stesso errore, ma poiché siamo in una cosiddetta posizione più elevata, ci sottraiamo al senso di colpa.

Il dilemma

Senso di colpa significa che hai fatto qualcosa che gli altri non vogliono che tu faccia. Se non ascolti la società e ascolti la tua intelligenza naturale, ti senti colpevole di fare qualcosa di sbagliato. Hai paura e inizi a difenderti. Fai persino finta di non averlo fatto. Sei in costante tensione con la vita. Invece se fai qualcosa che gli altri approvano, spesso non sei felice di farlo perché non è quello che sentivi naturalmente di fare. Questo è il dilemma in cui ti trovi.

Il senso di colpa crea una doppia personalità, una schizofrenia in te – all' esterno, nel mondo, sei una persona ma in profondità sei un altro. Il senso di colpa è una zeppa inserita nel tuo spazio interiore che ti fa assumere doppi principi.

Paradiso e inferno

Un metodo molto sottile e astuto per seminare il senso di colpa oggi giorno si basa sull'idea del paradiso e dell'inferno. Le persone sfruttano la tua paura e brama mostrandoti idee sull'inferno e sul paradiso. Creano in te la brama del paradiso e la paura dell'inferno. Creano così tanti concetti di inferno e paradiso e te li vendono.

Dicono:

'Se pratici questo tipo di cose, sarai ricompensato con il paradiso. Se pratici diversamente, sarai punito con l'inferno.' Quando ti vengono date regole basate sul desiderio e sulla paura, inizi automaticamente a creare un profondo senso colpa in te.

Una breve storia:

Un generale chiese a un maestro Zen: 'Maestro, che cosa sono il paradiso e l'inferno?'

Il maestro chiese: 'Che cosa fai per vivere?'

Il generale rispose: 'Io sono un generale'.

Il maestro si limitò a ridere, 'Quale idiota ti ha chiesto di essere un generale? Sembri più un macellaio!'

Il generale divenne furioso e tirò fuori la sua spada gridando: 'Ti farò a pezzi!'

Il maestro alzò la mano e disse: 'Queste sono le porte dell'inferno'.

Il generale realizzò la sua follia e si inchinò profondamente al maestro per ottenere il perdono.

Il maestro continuò: 'Queste sono le porte del paradiso.'

Il paradiso e l'inferno non sono località geografiche. Sono condizioni psicologiche della tua mente.

Che sia molto chiaro, il paradiso e l'inferno non sono località geografiche. Sono condizioni psicologiche della tua mente. A un certo momento la tua mente potrebbe essere all'inferno e il momento successivo essere in paradiso.

Le porte del paradiso e dell'inferno, in qualsiasi momento, si aprono e si chiudono alternandosi.

Senso di colpa creato da te

Fino all'età di ventuno anni, la conoscenza tratta dalla famiglia e dalla società crea il senso di colpa. Dopo i ventuno anni, il senso di colpa seminata in te dalla famiglia e dalla società mette le radici. Quindi inizi a creare, senza alcun motivo, sensi di colpa per te stesso. Il senso di colpa diventa un ospite stabilitosi nel tuo essere!

Il senso di colpa creata dalla famiglia e il senso di colpa creata dalla società sono colpe imposte; sono come una corona trasmessa di generazione in generazione. Il terzo senso di colpa è il peggiore; è quello che crei per te stesso. Quando interiorizzi il senso di colpa basandoti sulla brama e la paura, crei per te stesso nuovi tipi di colpa.

Nel momento in cui inizi a sentirti in colpa per qualcosa, puoi essere sfruttato. E quando inizi a combattere con te stesso è ancora più facile sfruttarti. Se osservi la tua vita, puoi vedere come in ogni momento cerchi sottilmente un motivo per combattere con te stesso, per sentirti scontento di te stesso. Non puoi rimanere

Il senso di colpa è una zeppa inserita nel tuo spazio interiore che ti fa assumere doppi principi.

senza un conflitto, vuoi creare sofferenza per te stesso perché è quello che ti è stato insegnato: la felicità è un peccato.

Il macigno del senso di colpa nel fiume della tua mente – il blocco nel flusso dell'intelligenza

Si presume che tu ti muova come un fiume che scorre liberamente. Il senso di colpa è come i macigni sul sentiero dell'acqua. La società ha sottilmente etichettato la felicità come un peccato. Questo è il problema. Questo è il motivo per cui noterai che, quando tutto procede in modo fluido e felice ci sarà in te, in agguato, un senso di colpa. Ti viene insegnato dalla società che essere felici e gioire della vita è in un certo senso irresponsabile. Perciò ti senti in colpa.

Ma quando ti senti triste e depresso, ti senti mai in colpa? No!

Ti viene insegnato che la vita è una catena di sofferenza e sopportazione, con la felicità che si intramette di tanto in tanto.

Questo è anche il motivo per cui le persone non possono sopportare quando sei felice e sorridente tutto il tempo. Fanno del loro meglio per riportarti alla cosiddetta realtà, instillando il senso di colpa in te. Ad esempio, quando ti stai divertendo, ballando o rilassandoti in spiaggia, improvvisamente osserverai il senso di colpa che sorge in te al riguardo di tutto il lavoro che in sospeso, di tutte le responsabilità che devono essere adempiute.

Il senso di colpa non ha fondamento, ma può distruggere tutta la tua vita. Se riesci a vivere senza sensi di colpa, ti godrai ogni momento senza alcun rimpianto e adempierai comunque a tutte le tue responsabilità.

Il problema è che il tuo essere è una folla di voci che non ti appartengono. È l'insieme della voce di tua madre, la voce di tuo padre, la voce del tuo insegnante, la voce del tuo vicino e cosa non è! Tutte queste voci sono lì dentro. Se c'è una sola voce, non avrai mai alcun problema. La tua mente si muoverà come un fiume. Ma ci sono così tante voci che ti dicono così tante cose creando sul tuo cammino gli ostacoli del senso di colpa.

Finché fluisci come un fiume, esprimerai un'intelligenza straordinaria nella tua vita. Vivrai con un'energia che trabocca ad ogni momento. Nel momento in cui permetti il senso di colpa, nel momento in cui interrotto nel tuo libero fluire, crei all'interno del tuo essere dei grumi di energia.

Sollevati da solo

Una volta che ti rendi conto di come sei guidato dal senso di colpa, puoi iniziare ad esercitarti per uscirne. Qualsiasi cosa tu inizi a praticare, naturalmente ci saranno degli errori.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando ti alleni ad essere senza sensi di colpa, sei destinato a tornare indietro ai vecchi schemi di brama e paura. Poi all'improvviso ricorderai, 'Oh, ho iniziato ad operare dallo spazio di paura, ho iniziato a funzionare per brama. Quindi ricomincerai daccapo. Quando inizi a lavorarci, naturalmente vedrai succedere queste cose.

Una breve storia:

Un monaco di una grande organizzazione spirituale fu inviato in una remota area tribale per prestare servizio. Improvvisamente, il quartier generale ricevette molte lettere di lamentele sul monaco.

Il presidente dopo aver letto le lettere disse: 'Abbiamo inviato la persona giusta'.

Il segretario gli chiese: 'Cosa intende dire signore? Stiamo ricevendo lamentele su di lui. Come puoi dire che abbiamo assegnato la persona giusta?'

Il presidente ha risposto: 'Se riceviamo lamentele, significa che ha iniziato a lavorare, sta succedendo qualcosa!'

Nessuno può ferirti se non lo permetti. Quando inizi qualcosa di nuovo, avrai tre fasi. La prima è la resistenza. La successiva è semplice indifferenza, le persone non si interessano e non oppongono resistenza. La terza è l'accettazione.

Nessuno può aiutarti se non lo permetti. Allo stesso modo, quando inizi a fare una qualsiasi cosa all'interno del tuo sistema, inizi a crescere, ma queste tre fasi sono presenti. La prima fase sarà la resistenza. Sentirai che la nuova pratica è, nel tuo attuale sistema, un cambiamento difficile. Per questo motivo, la cosa che succede dopo è che inizi a evitare le opportunità in cui dovresti praticare il cambiamento. Ripetutamente tornerai alle tue vecchie abitudini. Il tuo sistema resisterà, cercherà di creare tutti i tipi di complicazioni, tutti gli argomenti possibili. Se permetti alla resistenza di crescere, diventi il tuo stesso nemico.

Krishna dice nella Bhagavad Gita: sollevati da te stesso. Diversamente sarai il tuo peggior nemico.' Spetta a te, aiutare te stesso come il tuo migliore amico o ferirti come il tuo peggior nemico.

Nessuno può ferirti se non lo permetti. Nessuno può aiutarti se non lo permetti.

Se ti sei dimenticato della pratica, ricorda in continuazione di elevare te stesso. Non cadere nella depressione, non avere sensi di colpa. Non pensare che non sarai in grado di farlo.

Leggendo al riguardo della vita del maestro illuminato Buddha, mentre stava per lasciare il corpo, quando i suoi discepoli gli chiesero di dare un ultimo messaggio, egli disse -Atma deepo bhava- che tu sia la tua luce, lasciati guidare da te stesso.

Il senso di colpa: una manifestazione dell'ego

Il senso di colpa è in realtà l'ombra dell'ego.

Quando qualcuno dice qualcosa e ti arrabbi, è l'ego, la tua idea di te stesso, a causare la rabbia. Ma subito dopo inizi a sentirti in colpa per aver perso la tempera. L'ego, di nuovo, sta causando il senso di colpa. Ti

Appena inizi a sentirti in colpa per qualcosa, puoi essere sfruttato.

dà la sensazione che avresti potuto fare diversamente per cambiare la situazione, però non l'hai fatto. Questo è il dilemma. L'ego crea il problema e lo stesso ego continua ad ospitare il senso di colpa. Se capisci questo gioco dell'ego, puoi semplicemente lasciar cadere il senso di colpa. Senza permettere l'ego, permettendo solo la consapevolezza, non sarai indebitamente in collera e neppure soffrirai per questa ragione. Grazie alla consapevolezza, non sarai accecato dalla rabbia. Andrai in collera solo nella misura richiesta e automaticamente non ci sarà neppure del senso di colpa!

Tutta la tua negatività ha solo un potere e tale potere non è nient'altro che la tua fede in essa.

Il primo modo: sentirsi in colpa

Se hai commesso un errore, ci sono due modi per trattarlo. Uno è sentirsi in colpa. Se ti senti in colpa, commetterai lo stesso errore di nuovo. Il senso di colpa è il modo per commettere di nuovo lo stesso errore poiché ti dimentichi dell'errore e inizi a focalizzarti sul senso di colpa. Se ti concentri sull'errore, saprai come e dove hai sbagliato e quindi non lo ripeterai.

Se ti concentri sul senso di colpa, non analizzerai nemmeno come e dove hai sbagliato, quindi sarai del tutto capace di commettere di nuovo lo stesso errore!

Uscire dalle dipendenze

La gente mi chiede, 'Swamiji, voglio smettere di fumare. Per favore, indicami come.' Io dico loro 'Come prima cosa lascia cadere il senso di colpa'.

Sembrano sorpresi e dicono: 'Swamiji, se abbandono il mio senso di colpa, inizierò a fumare ancora di più!'

No. Solo quando lasci cadere la tua colpa, solo quando sei libero dal passato, avrai abbastanza energia per cambiare il tuo futuro. Finché rechi il senso di colpa, proietti solo il passato sul tuo futuro.

Comprendi che quando porti il senso di colpa, hai già deciso che non puoi cambiare il futuro, invece se hai la sicurezza di poter cambiare il futuro, non porterai con te il senso di colpa. Più profonda è il senso di colpa, maggiori sono le possibilità di commettere lo stesso errore nel futuro.

C'è un bel personaggio di nome Vali* nell'epopea indiana Ramayana†. La storia dice che chiunque affrontava Vali* in battaglia, cedeva a lui metà del proprio potere! Se ti trovavi di fronte a lui per scontrarti, metà del tuo potere gli si trasferiva.‡

Allo stesso modo, se stai di fronte al tuo passato per combatterlo, metà del tuo potere andrà ad esso. Il tuo senso di colpa risucchierà metà della tua energia.

Per favore, comprendi che tutta la tua negatività ha un solo potere e tale potere non è nient'altro che la tua fede in essa. Sei tu a dare potere alla tua stessa negatività. Quando decidi di combattere l'abitudine del fumo, gli stai dando metà del tuo potere. Quindi quando inizi a combattere, è quasi come combattere con la tua ombra. Non vincerai mai.

* Vali - re scimmia nell'epica indù Ramayana che viene ucciso dal principe Rama

† Ramayana - Hindu *itihasa* o epica del principe Rama. La versione originale è stata scritta dal poeta Valmiki

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Finché provi a combattere con il tuo passato, inconsciamente lo potenzi e proietti lo stesso passato anche nel futuro. Sii consapevole che maggiore è il senso di colpa e maggiori saranno gli errori ripetuti sempre allo stesso modo. Ti accorgerai che attraverso il senso di colpa, non sei in grado di superare nessun errore.

Il secondo modo: guardarsi dentro

Sentirsi in colpa significa essere nel peccato. In realtà, questo è l'unico peccato. L'inferno di cui si parla non è in un altro tempo e spazio. È dentro di noi quando ci sentiamo in colpa, senza fare nulla per cambiare la nostra mentalità.

Tutto il tuo senso di colpa, tutto il tuo dolore, ogni cosa è una creazione completamente immaginaria che ti sei messo in testa. L'errore che hai fatto dieci anni fa, l'errore che hai fatto sette anni fa e l'errore che hai fatto tre anni fa, sono incidenti indipendenti e non connessi. Ma quando li colleghi e inizi a pensarci, naturalmente inizi a creare sensi di colpa. Inizi a sentirti incessantemente come un peccatore. Questo è un approccio.

C'è un altro approccio. Quando fai un errore, vedi obiettivamente perché lo hai commesso, come l'hai commesso. Guarda come un osservatore come e perché si sta ripetendo. Guarda scientificamente il meccanismo del senso di colpa. Solo questa consapevolezza aprirà una nuova porta e non commetterai mai più lo stesso errore, perché una volta che lo guardi e trovi la causa, scomparirà. Conoscere una cosa totalmente è esserne liberi.

Moralità

Integrità

Per favore, comprendi che la moralità dovrebbe avvenire a seguito dell'integrità, non del senso di colpa.

Cosa intendo per integrità? L'integrità è essere nel momento presente ed essere un'unica solida personalità, non molte personalità contrastanti. Significa vedere la realtà senza il gioco della mente. Nel momento in cui, interviene la mente, interviene anche la dualità. Solo essendo intensamente consapevole del momento presente, puoi raggiungere l'integrità; con l'integrità vi è solo una personalità e non due o tre o molte che combattono in te. Solo quando la mente svoltizza tra il passato e il futuro, diventi una personalità divisa e l'integrità non si instaura. Se la mente è nel presente, automaticamente diventi unificato e si instaura l'integrità.

Una breve storia:

Un giorno, un prete si inginocchiò davanti a Dio e cominciò a gridare forte: 'Sono un peccatore. Per favore abbi pietà di me, O Dio.' Un uomo che stava pregando in silenzio si ispirò a questo e si inginocchiò accanto al sacerdote e iniziò a pregare. A quel punto un altro uomo si inginocchiò e iniziò a piangere. Vedendo questo, il prete toccò leggermente il primo uomo con il gomito e gli disse: 'Guardalo, si crede di essere un peccatore!'

Tutta la nostra umiltà, la nostra moralità, sono più o meno una finzione fatte per gli altri e per noi stessi. Fingiamo perché non siamo solidamente integrati internamente.

Noi stessi non sappiamo quale personalità dentro di noi sia autentica e così restiamo invischiati in tali giochi. Se siamo integrati, saremo autentici in ogni azione e saremo morali automaticamente.

Nel momento in cui ti integri, sarai centrato sulla consapevolezza.

Sii consapevole, sii spontaneamente giusto

Per favore comprendi, non commetterai mai errori se sei profondamente consapevole nel momento in cui li stai facendo. Quando sei consapevole, sarai allo stesso tempo una personalità solida e morale. Quando ti allontani dalla consapevolezza, sarai molte personalità e anche immorale. La moralità ha a che fare con la consapevolezza, non con regole sociali di qualsiasi genere. La consapevolezza è l'unico modo per essere naturalmente morali.

La consapevolezza ti porta a prendere spontaneamente l'azione giusta nella giusta situazione. La moralità può farti fare l'azione sbagliata nella giusta situazione perché non ha corrette basi. La sua base non è la tua, è costruita dalla società. Quindi non ti senti connesso ad essa. Quando non ti senti connesso, non puoi agire con fiducia. Nel momento in cui ti integri, sarai centrato sulla consapevolezza. Se rimani frammentato, non ci sarà consapevolezza e dipenderai dalla moralità per essere guidato.

Vai oltre il giusto e lo sbagliato...

Qual è la causa principale del senso di colpa? È la nostra idea di giusto e sbagliato, la nostra comprensione di ciò che è giusto e di ciò che è sbagliato. Qual è la scala per misurare il giusto e lo sbagliato?

Nell'induismo[†], il vegetarianismo è considerato giusto. Nel cristianesimo^{*}, il non-vegetarianismo si pensa sia giusto. Nell'induismo^{*}, puoi sposarti solo una volta. Nell'Islam puoi sposarti più volte. Nell'induismo^{*}, non puoi bere alcolici e liquori. Nel cristianesimo[‡], Gesù stesso ha consumato vino. Sei coinvolto in regole come: 'Se mangi questo, sei colpevole', 'Se bevi quello, sei colpevole'.

Ci sono così tante regole e così tanti regolamenti in luoghi diversi, situazioni diverse e società diverse. Qual è il metro di misura per tutta la cosiddetta moralità?

Il metro di misura è posto nell'insieme degli usi e dei costumi locali. Questi nel corso del tempo diventano la moralità.

Se leggi le antiche scritture, i poemi epici dell'India come il Mahabharata[§], la principessa Draupadi^{**} era sposata con cinque uomini! Kunti^{††}, la madre dei Pandava^{‡‡}, gli eroi dell'epica, aveva cinque figli da cinque uomini diversi.

[†] Induismo - Religione della maggior parte degli indiani. Sviluppata dai principi *vedici* del *sanatana dharma*, la legge eterna, che diede origine ad altre religioni come buddismo, giainismo, sikhismo, ecc.

^{*} Cristianesimo - Religione basata sugli insegnamenti di Gesù Cristo.

[§] Mahabharata - *L'itihasa* indù o epica i cui personaggi principali sono i cinque principi Pandava, i loro cento cugini Kaurava e il maestro illuminato Krishna.

^{**} Draupadi - Principessa nell'epica indù Mahabharata, sposata con tutti e cinque i fratelli guerrieri della famiglia Pandava.

^{††} Kunti - Nell'epica indù Mahabharata, la madre dei cinque fratelli Pandava che stavano per la rettitudine

^{‡‡} Pandavas - I cinque principi dell'epica indù Mahabharata. Il loro padre era Pandu

La coscienza è un mediocre sostituto della consapevolezza.

In momenti diversi, i vari leader, hanno istituito regole diverse. In una particolare società, certe cose erano considerate morali, mentre le stesse cose erano considerate immorali in un'altra società. In America ho visto così tanti standard morali diversi. In uno stato, i casinò sono autorizzati, mentre nello stato vicino, i casinò sono illegali.

Dov'è il metro di misura di ciò che è giusto o sbagliato? Per una persona, un cibo particolare è nettare, mentre per un'altra persona lo stesso cibo è veleno! Finché sei preso nel bene e nel male, non opererai mai in modo tranquillo. Ti sentirai sempre in colpa. Devi andare oltre il bene e il male, al livello della tua stessa ~~coscienza~~ consapevolezza. Lì sta la chiave.*

Coscienza versus Consapevolezza

Quando inizi a interiorizzare le leggi della società, crei una profonda ferita nel tuo essere. Distruggi la tua intelligenza innata. Secondo me, ai bambini può essere data inizialmente una serie di regole in modo che non si spostino dal sentiero della consapevolezza. Ma presto gli devono essere fornite la comprensione della vita e la necessità di operare dalla consapevolezza anziché dalla coscienza.

Se vivi con consapevolezza, vivrai automaticamente una vita morale. Per iniziare a capire la necessità di vivere con la consapevolezza, basta che guardi la tua moralità. La moralità in fondo, è solo superficiale, mentre la consapevolezza proviene dall'essere stesso. La tua consapevolezza cerca di emergere oltre la tua coscienza. La tua consapevolezza combatte continuamente con la tua coscienza. La coscienza è sociale. La consapevolezza è naturale. La coscienza è un mediocre sostituto della consapevolezza.

La gente mi chiede, 'Swamiji, cos'è questo? Stai demolendo l'intera struttura sociale. Allora come possiamo vivere tutti moralmente?' Io dico loro: 'Che sia molto chiaro, solo ai bambini occorre una moralità forzata. Per loro è necessario dire: 'Stai buono, ti darò la caramella'. Ovviamente, al giorno d'oggi i bambini rispondono, 'Sono felice. Non ho bisogno delle tue caramelle. A chi importa delle tue caramelle!' A un bambino puoi dire che gli darai delle caramelle e lo tieni tranquillo. Puoi imporgli la moralità sulla base della paura o della brama. Ma per te, è tempo di crescere. Non sei più un bambino. Sollevati unicamente con la consapevolezza. Quando dico consapevolezza, intendo l'energia intelligente del tuo essere.

Regole

L'istinto naturale di infrangere le regole

Quando è tutto una regola forzata, cerchi sempre di raggirarla. Ad esempio, vai sempre veloce quando non vedi poliziotti.

Una breve storia:

Un poliziotto fa accostare una automobile in autostrada per eccesso di velocità. Quando chiede la patente all'autista, questo gli risponde: 'Agente, ma io stavo solo cercando di mantenere una distanza di sicurezza tra la mia vettura e quella dietro di me!'

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando segui le regole ciecamente, senza capirne lo spirito, questo è ciò che accade, aspetti solo la scusa per romperle.

Rispondi onestamente a te stesso: se non ci fossero regole, nessuna autorità che mantenga un controllo su ciò che hai fatto, saresti la stessa persona che sei ora? Faresti le stesse cose che stai facendo ora? Se la tua risposta è no, ti sia molto chiaro che la regola viene dalla tua coscienza, non dalla tua consapevolezza. Non hai interiorizzato lo spirito della regola oppure non sei d'accordo con la regola. Questo è il motivo per cui non stai facendo le cose in modo per te naturale.

Il brivido del 'no'

Puoi notare che quando dici ai bambini di non fare qualcosa, essi saranno al massimo livello tentati di farla. Finché non menzioni nulla sul farlo o non farlo, potrebbero non esserne nemmeno preoccupati. Ma nel momento in cui gli dici di non fare qualcosa, cercheranno di farla.

Una breve storia:

Un uomo dice: 'Ho trovato tre modi per portare a termine le cose'. Il suo amico chiede: 'Quali sono i tre modi?' L'uomo risponde, 'Primo modo, farle da solo. Secondo modo, assumere qualcuno per farle. Terzo, dire ai propri figli di non farle. Questo è tutto, le cose saranno fatte!'

In realtà c'è un gusto, un brivido nel fare ciò che si suppone non dovresti fare. La maggior parte delle volte, si sviluppa istantaneamente una voglia di qualcosa quando ti viene chiesto di non farlo. Provi una sorta di gioia o soddisfazione facendolo. Questa è la tendenza fondamentale in ogni essere umano.

Una breve storia:

Un negoziante stava cercando in ogni modo di accrescere le sue vendite. Provò varie opzioni come sconti, pubblicità attraenti, servizi al cliente di migliore qualità. Non funzionò niente. Poi un giorno appese una tenda nera alla sua vetrina e vi fece un piccolo foro. Sotto il foro mise un cartello, 'È severamente proibito sbirciare.'

Da quel giorno, vide folle radunarsi al suo negozio, ognuno curioso di sbirciare attraverso il buco per vedere cosa ci fosse! Le vendite dei suoi negozi aumentarono automaticamente perché la gente ora vedeva effettivamente la varietà di generi alimentari in vendita.

Quando ti viene detto di non fare qualcosa, la tendenza umana fondamentale è esattamente quella di fare quella cosa.

Da adolescente, quando dici 'no' ai tuoi genitori, ritieni di aver dimostrato di essere indipendente. Quando dici 'no', senti di aver dimostrato di essere qualcuno speciale, qualcuno diverso. Finché dici 'sì', senti di essere solo un bambino. Quando inizi a dire 'no', ritieni di essere diventato adulto.

Senti che sei un uomo solamente quando dici 'no' a tuo padre. Fino ad allora senti di essere un bambino. Solo per dimostrare che sei un uomo inizi a dire 'no' a tuo padre. Questa è la psicologia di base. Quando dici 'no' pensi di essere qualcuno, prima di allora pensi di non essere nessuno. Quindi, per favore, che sia molto chiaro, qualsiasi cosa tu dica a tuo figlio una volta cresciuto, egli dirà 'no', perché vuole essere qualcuno.

Solo la vita può insegnare

La gente viene e mi chiede: 'Come faccio a fare che mio figlio faccia ciò che gli consiglio? So che è un bene per lui, ma non mi ascolterà.'

Devi capire due cose. Per prima cosa, se sentono che qualcosa sta dando loro felicità, lascia che sia. Solo la vita può insegnare loro, tu non puoi insegnargli. Non puoi insegnare a nessuno, solo la vita può insegnare. Puoi mettere lì alcune parole che risuoneranno in loro quando la vita gli insegnerà la stessa cosa, questo è tutto.

In secondo luogo, a meno che non abbiano bisogno di aiuto, il tuo aiuto non può aiutarli. Quando avranno bisogno del tuo aiuto arriveranno. Vedi, la tua idea di felicità e infelicità proviene dalla tua esperienza. Pensa soltanto, hai mai ascoltato tuo padre quando eri giovane? No, non l'hai fatto.

Nessun figlio ascolta suo padre. Dopo essere diventati genitori, essi dimenticano che non ascoltarono i loro padri e iniziano a biasimare i loro figli. Dato che devono allevare i loro figli, si ricordano solo gli episodi in cui ascoltarono i loro padri! Dimenticano gli episodi in cui gli dissero di 'no'. Che sia molto chiaro, i tuoi figli stanno facendo la stessa cosa che hai fatto tu.

Solo la vita può insegnare loro. Non puoi né insegnare né aiutare i tuoi figli a meno che non vogliano l'aiuto. Se imponi qualcosa su di loro, se imponi regole e regolamenti su di loro, è possibile che imparino una cosa, ed è come imbrogliarti, tutto qui. Quindi tieni conto della fase in cui è tuo figlio, questo è sufficiente. Potrai intervenire in qualsiasi momento in cui desidera il tuo supporto.

Regole morte *versus* Intelligenza viva

Col passare del tempo, molte regolamentazioni che in precedenza ebbero un significato, diventano oscure regole, senza alcun significato.

In India, prima dell'invenzione dell'elettricità, i sarti per cucire a mano con un ago si sarebbero dovuti servire dell'aiuto di tenui lanterne. Per questa ragione i vestiti non venivano cuciti dopo il tramonto, infatti cucire alla luce fioca di una candela o di una lanterna potrebbe sforzare gli occhi. Quindi questo lavoro era sempre limitato alle ore diurne.

Ma anche ora in India, i più anziani dicono: 'Non è una buona cosa cucire dopo il tramonto!' La reale ragione per non cucire di notte non esiste nemmeno più! Elettricità e luci brillanti ci sono. Ma per loro è diventato un rituale, senza connessione con il motivo originale.

Una breve storia:

Un paracadutista venne intervistato alla televisione. L'intervistatore disse: 'La tua vita deve essere davvero avventurosa'.

Il paracadutista rispose: 'Sì, ha i suoi momenti spaventosi'.

L'intervistatore chiese, 'qual è stata l'esperienza più inquietante della tua vita?'

Il paracadutista rispose: 'Quando stavo scendendo giù sul prato di una casa ed un cartello diceva: 'Non calpestare erba!'

Quando non hai la giusta intelligenza o comprensione, le regole diventano nella tua vita cose morte.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando hai comprensione, qualsiasi regola corretta può diventare una tecnica amichevole per vivere felicemente la vita. Le regole e i rituali sono in realtà tecniche per la tua illuminazione. Quando dico illuminazione, intendo una vita beata piena di chiarezza. Certamente, se seguite con profondità, queste tecniche porteranno allo stato di illuminazione suprema.

Una breve storia:

Un funzionario ferroviario denunciò un omicidio su un treno, 'L'assassino è entrato nello scompartimento, ha pugnalato la vittima più volte. Ha lasciato poi il treno attraverso la porta sul lato opposto, saltando sul binario, in violazione dei regolamenti ferroviari.

Quando non hai la giusta comprensione, perdi di vista la situazione e finisci per comportarti in modo sciocco. Quando ti viene data la giusta comprensione, capisci che ogni regola è stata creata, per te e gli altri intorno a te, esclusivamente per vivere una vita felice e beata.

Quando lo spirito della regola viene compreso, non c'è alcun problema ad allinearsi. Entrando in sintonia, nella tua azione ci sarà solo del succo, ci sarà solo un felice impegno per essa. Ma se lo spirito non è capito, viene perso tutto. La vita sembrerà noiosa e inanimata.

Prendi la meditazione per esempio. La meditazione stessa è fatta per andare verso l'interno indipendentemente dal rumore e dalle situazioni del mondo esterno. Ho visto che alcune persone, prima di iniziare la loro routine di meditazione, cercano come prima cosa di creare una situazione senza rumore esterno. Andranno in giro dicendo a tutti di stare in silenzio. Bloccheranno praticamente la normale routine quotidiana delle altre persone solo perché stanno per meditare.

Solo quando lo spirito non viene capito, i rituali diventano delle cose sterili. Non capisci e pasticci!

Tutte le regole e i regolamenti sono stati creati per una vita armoniosa con la comprensione: "Tu non mi ucciderai ed io non ti ucciderò, entrambi vivremo felici". Questa era la comprensione di base dietro di esse. Tuttavia, nel corso del tempo, sono diventati leggi.

Tutte le regole e i regolamenti sono stati creati per vivere una vita armoniosa e felice, ma nel momento in cui interiorizzi le regole senza la comprensione, crei sensi di colpa. Finché segui le regole con una comprensione, sei felice. Quando inizi a seguire le parole invece dello spirito, inizi a creare sensi di colpa.

Quando vuoi sottrarti alla legge, cosa fai? Ti fermi alle parole della legge e lasci cadere lo spirito che vi è dietro. Quindi lavori legalmente intorno alle parole e scansi la legge. Quando cogli le parole, diventi un burocrate e ti sfugge lo spirito. Solo quando cogli lo spirito, puoi essere un essere intelligente senza sensi di colpa.

Nessuno può vivere la vita sulla base di una qualsiasi legge

Una delle leggi ultime che è molto difficile da capire è che nessuno può vivere la sua vita sulla base di una qualsiasi legge. Quando dico nessuno, intendo NESSUNO. Quando dico qualsiasi legge, intendo QUALSIASI LEGGE. La vita è molto superiore alle leggi. La vita è intelligenza viva. Qualsiasi legge, regola o regolamento si basa su una certa comprensione della vita. Ma la vita è oltre ogni nostra comprensione e logica.

Per tua stessa natura sei un *Nithya Mukta* – una persona eternamente libera.

La gente mi chiede: 'Perché questa vita è stata creata?' Io dico loro che questo 'perché' non potrà mai avere una risposta in quanto si basa sulla tua logica. Ma la vita è basata sulla logica di Dio. La tua logica e la logica di Dio non potranno mai incontrarsi. La sua logica è così grande, così vasta e così infinita.

La vita è creata da Lui. Le regole sono create da te. La vita è creata da Lui. Le leggi sono create da te. Naturalmente, le tue leggi non possono mai corrispondere o adattarsi alla logica di Dio o alla vita creata da Dio.

La vita è naturale. Le leggi sono sociali. La vita è fisica. Le leggi sono mentali. Tutte le tue idee, tutti i tuoi fare e non fare, tutta la tua moralità, tutto il tuo 'giusto o sbagliato' ti viene dato dalla società. Le regole sono necessarie per coesistere pacificamente con una comprensione comune del modo in cui certe cose sono. Ma al di là di questo, la propria intelligenza deve essere risvegliata affinché la vita possa essere vissuta nelle condizioni ideali.

L'uscita dalle regole: fuga o vendetta

Per tua stessa natura stai cercando la libertà. Quando ti viene insegnata una qualche moralità come regola, o cerchi di aggirarla o se non ci riesci, ti vendichi delle persone che ti hanno imposto la regola. La morale imposta ti fa sempre essere o sentire vendicativo. Potresti non essere evidentemente vendicativo, ma la vendetta sarà presente in te come una trama insidiosa.

Ad esempio, le persone mi dicono in continuazione: 'Mio figlio non si sta prendendo cura di me.' Che sia molto chiaro che tuo figlio potrebbe essere il tuo principale nemico perché gli hai dato così tante regole, così tanti regolamenti per tutta la sua vita. Naturalmente, mentre una parte della sua mente avrà rispetto per te, l'altra parte ospiterà sempre vendetta nei tuoi confronti.

Non pensare che questo che ti sto dicendo sia qualcosa di nuovo o che abbia a che fare solamente con tuo figlio. No! Questo è un fatto fondamentale nella società. Non se ne parla perché, per le persone, è veramente troppo da sopportare! Quale figlio o quale padre sarà d'accordo se io gli dico questa cosa? Questa è una verità radicata molto profondamente di cui la maggior parte della gente è beatamente ignara. È mio dovere attirare la tua attenzione su tali verità della vita.

Sei un essere eternamente libero

Tutto il tuo dibatterti nella vita non è altro che lotta per la libertà. Anche la tua ricerca di denaro è una ricerca della libertà. Se hai più denaro, hai più possibilità o più libertà di scegliere una casa più grande, un'auto più grande, più confort ecc. La tua ricerca di più alternative è la tua ricerca di libertà. Qualunque cosa tu stia cercando, che si tratti di relazioni, ricchezza o titoli, è solo la ricerca di maggiore libertà. La prima cosa che una regola fa è di metterti nel timore di poterla, in un qualsiasi momento, violare. Anche se non infrangi la regola, resti con una sensazione di paura e senso di colpa. Quando sei con questa paura e senso di colpa, la tua libertà è decurtata. Inizi a vivere annoiato e spento poiché, per tua natura, aspiri alla libertà.

Per tua stessa natura sei un *nithya mukta* - una persona eternamente libera. Non vuoi mai venire ridimensionato. Non vuoi mai essere schiavo di una qualsiasi regola. Per essere così hai solo bisogno di portare in te più consapevolezza e di seguire le regole con la giusta comprensione.

Il senso di colpa e responsabilità

Molte volte giustifichi il tuo senso di colpa etichettandolo come responsabilità. No! Come si fa a distinguere tra colpa e responsabilità? Se senti giù di umore quando ci pensi, è colpa. Se senti intensità e integrità, è responsabilità. Questo è il metro di misura certo. Se sei trascinato in direzione di una bassa energia al pensiero di ciò che hai fatto, allora è colpa. Ma se ti senti bene, allora è responsabilità. Sentirsi in colpa è evidentemente un modo per sfuggire alla responsabilità.

Una volta un uomo venne da me lamentandosi: ' Sto soffrendo. Ho quattordici figli.' Gli chiesi perché avesse scelto di avere così tanti bambini. Lui rispose: 'Perché? Dio me li ha dati!' Il problema è che facciamo tutto ciò che abbiamo voglia di fare senza assumercene la responsabilità. Dopo averlo fatto, sentiamo che è stato Dio a farcelo fare! Se ci assumiamo la responsabilità per ogni azione, non arriveremo mai a sensi di colpa o ai guai.

Tutti i sensi di colpa legati agli affari extraconiugali rientrano in questa categoria di pura e semplice mancanza di responsabilità nel comportamento. Che sia molto chiaro che gli affari extraconiugali mostrano chiaramente mancanza di rispetto nei confronti di un altro essere, il tuo coniuge. Non hai il diritto di mancare di rispetto ad un altro essere.

Qual è il significato del rapporto del matrimonio? Lasciami spiegare. L'uomo in quanto tale è centrato sul *muladhara chakra* o il centro di energia della lussuria nel corpo, e la donna è centrata sul *chakra swadhisthana chakra* o sul centro energetico della paura nel corpo. Ecco perché l'uomo cede alla concupiscenza facilmente e la donna cede facilmente alla paura.

Se osservi una tradizionale cerimonia matrimoniale vedica, vedrai che davanti al fuoco sacro, considerato una rappresentazione di Dio, l'uomo promette alla donna: 'Ti darò la sicurezza e ti libererò dall'insicurezza (paura).' La donna promette all'uomo: 'Ti darò l'amore e ti libererò dalla lussuria'. Entrambi decidono di liberare l'altro dalle sue debolezze.

Ma cosa succede una volta che la cerimonia è finita? Ognuno inizia a fare leva sulla debolezza dell'altra persona invece di liberarla da questa debolezza. Conoscere la debolezza dell'altro dovrebbe rendere uno compassionevole verso l'altra. Invece, l'uomo sfrutta la paura della donna e la donna sfrutta la lussuria dell'uomo in molti modi.

Non solo, quando uno indulge in relazioni extraconiugali, aumenta l'insicurezza per il coniuge. Quando non rispetti i sentimenti di un'altra persona, riduci la persona al livello di merce. Se vedi tuo marito o tua moglie come una merce, continuerai a fare il tuo gioco con loro. Se li vedi in quanto esseri, ti renderai conto di quanto hanno contribuito alla tua vita.

Quando l'uomo affronta l'insicurezza, la donna dovrebbe diventare una madre. Quando la donna diventa centrata sulla paura, l'uomo dovrebbe diventare suo padre.

Responsabilità per le tue scelte

Quando ti viene detto qualcosa, se ti assumi la piena responsabilità di decidere se è giusto o sbagliato, puoi evitare tutti le sensazioni di colpa. Se non ti prendi la responsabilità della tua decisione, ti sentirai scontento sia se fai l'azione, sia che non la fai. Se fai ciò che ti viene detto, sentirai di essere dominato, di non essere assertivo, di essere sfruttato. Se non fai come ti è stato detto, inizi a sentirti in colpa perchè forse era la cosa giusta da fare.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Non c'è bisogno di questo inutile dilemma. Sii semplice. Rispondi intelligentemente. Assumiti la responsabilità di qualsiasi cosa tu abbia intenzione di fare. In questo modo non ci sarà alcun problema di colpa. Se non hai intenzione di farlo, spiega chiaramente alla persona perché non lo farai. Quando dai spiegazioni, l'altra persona potrebbe essere d'accordo con te e potrebbe anche esserti grato di questo. Oppure potrebbe avere ragioni più forti e migliori di te per giustificare ciò che sta dicendo, quindi sarai grato a lui per aver aumentato la tua intelligenza.

In questo modo, potresti sfruttare ogni opportunità, ogni momento della vita per aumentare la tua intelligenza, per aumentare la tua consapevolezza.

Il senso di colpa utile

C'è una certa colpa che è utile per te, una colpa che se seguita in modo intelligente può farti andare avanti nella vita. Quando vedi che hai il potenziale di fare qualcosa, quando ritieni di avere così tanto potenziale che non stai usando affatto, allora se sei intelligente, il senso di colpa avverrà in te. Questo senso di colpa può spronarti a iniziare cose che attualizzeranno tutto il tuo potenziale.

A volte vediamo lo stato delle cose intorno a noi e sappiamo in un angolo della nostra mente che possiamo davvero aiutare a cambiare la situazione. Ma a causa della pigrizia o della paura del confronto o della paura di assumersi delle responsabilità, non facciamo altro che stare zitti e guardare. Questo tipo di situazione può causare una colpa profonda in noi. Questa colpa è significativa. Se prendiamo provvedimenti per correggere la situazione facendo ciò che sentiamo veramente di dover fare, allora il senso di colpa sparirà e faremo anche dei passi avanti.

Questo tipo di colpa ha la capacità di guidarti verso ciò che deve essere fatto. Per via della sua stessa natura, non puoi sopportare a lungo questo senso di colpa. Devi superarlo. Il modo per superarlo è fare ciò che deve essere fatto. Una volta fatto, anche il senso di colpa sparisce. Per tutto il tempo in cui vorrai nutrire questo senso di colpa senza prendere delle misure, dovrai soffrire. Questa è la semplice logica di questa colpa.

Un'altra manifestazione di questa colpa accade quando senti il tuo ego venire a galla in certe situazioni e sei incapace di metterci un rimedio. Quando stai fiutando il tuo ego ma sei incapace di controllarlo, sorge in te questa colpa. Anche questa colpa è buona in quanto è un segno che hai una grande consapevolezza del tuo ego. Ti facilita nel lavoro sincero in direzione dell'eliminazione di quell'ego.

Il senso di colpa può provocare malattie fisiche

Il senso di colpa uccide di sicuro l'intelligenza. Secondo me, il senso di colpa è il peggior assassino dell'intelligenza. Non ti lascerà mai avanzare nella tua vita.

Una delle nostre devote aveva un tumore alla base del midollo spinale. Per vent'anni soffrì del tumore. Venne da me lamentandosi: 'Per favore aiutami, guariscimi. Sto soffrendo di questo tumore da così tanti anni. Dopo un intervento chirurgico, è riapparso.'

Ho iniziato a parlarle lentamente per rintracciare l'origine del problema. Le ho fatto alcune domande alla fine delle quali si è finalmente aperta ed ha iniziato a piangere. Le ho chiesto, 'Hai qualche senso di colpa legato alla tua energia sessuale?' Si aprì lentamente.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Essa disse di esser stata violentata quando era molto giovane. Uno dei suoi parenti stretti aveva abusato di lei per molti anni. Quel senso di colpa rimase con lei. Disse: 'Ho iniziato a odiare quella parte del mio corpo. Ho iniziato a sentire che quella parte del corpo non avrebbe dovuto esistere in me. Sentivo che quella parte del mio corpo non era il mio essere. Il mio odio verso quella persona si rivolse verso il mio stesso corpo.'

Il suo odio era così profondo. Continuai a parlarle. Lentamente si aprì sempre di più. Nel momento in cui espose il suo senso di colpa ne venne fuori. Era psicologicamente guarita.

Le ho dato una piccola tecnica di meditazione per meditare su quell'area. Le dissi: 'Esprimi la tua rabbia verso quell'uomo. Piangi, urla, lamentati, picchia. Chiudi le porte, prendi un cuscino, immagina che sia lui e ostenta su di esso la tua rabbia. Dopodiché, siediti in silenzio e senti che anche quella parte del tuo corpo è tua. Senti amore nei confronti di quella parte del corpo'

Sarai sorpreso che in soli dieci giorni il tumore scomparve! Non è mai ritornato.

La maggior parte dei nostri disturbi sono dovuti a disturbi psicologici in cui il senso di colpa gioca un ruolo importante.

Il più delle volte, il nostro flusso di energia viene bloccato a causa del senso di colpa. Se guardi in profondità, nelle situazioni in cui non sei in grado di progredire, nelle situazioni in cui non sei in grado di prendere decisioni, nelle situazioni in cui hai paura, ci sarà del senso di colpa a tenderti un agguato.

Accettazione - la splendida via d'uscita

L'accettazione è uno strumento meraviglioso per liberarsi dal tira e molla tra il passato e il futuro. Con l'accettazione ti ritrovi direttamente nel presente. Il primo passo è accettare tutti gli avvenimenti del mondo esterno e tutti gli avvenimenti del mondo interiore. Qualunque problema tu abbia nel mondo esterno e qualunque problema tu abbia nel mondo interiore, accettali semplicemente nella loro interezza. Ricapitola tutto che hai vissuto come problema e accetta totalmente tutto.

Accetta tutti i sensi di colpa, tutti gli errori e tutti i fallimenti. Anche se non puoi accettare, accetta che non puoi accettare. Conciò ti rilasserai e il senso di colpa abbandonerà la tua mente.

Prova giusto questo piccolo esperimento:

Rilassati per tre giorni con totale accettazione. Se ti rilassi per tre giorni senza il tira e molla nei mondi interiori ed esteriori, perderai tutta la tua ricchezza? Sicuramente no! Quindi non c'è nessun problema. In tre giorni non perderai nulla. Perché non ci provi? Solo per tre giorni, sinceramente, in modo assoluto, accetta ogni cosa della tua vita al cento per cento!

Se non sei in grado di accettare il cento per cento, allora accetta che non sei in grado di accettare il cento per cento. Persino l'accettazione di 'io non sono capace di accettare me stesso nel mondo interiore e nel mondo esteriore' farà cadere il tira e molla tra passato e futuro. Nel momento in cui capisci, 'Non sono in grado di liberare me stesso dal tira e molla dei desideri e delle paure, non sono in grado di accettare la mia realtà', questa comprensione stessa inizierà a fare il suo lavoro.

Se puoi situarti nel momento presente, rilassandoti dalle cose del mondo esterno e del mondo interiore, in tre giorni avrai una visione momentanea: cos'è la vita? Cosa significa vivere nel momento presente? Se ti accade questo, speriementerai una tale estasi, uno spazio così diverso, una vita così diversa che non hai mai provato prima.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Hai vissuto in base alla tua filosofia diciamo negli ultimi trenta anni. Solo per tre giorni, non cercare di cambiare nessuno nel mondo esterno. Vedrai che quando sperimenti con tecniche così magnifiche, queste fanno miracoli nel tuo essere. Esse iniziano un grande processo alchemico nel tuo essere. Se non sei in grado di essere sincero, accetta che non sei in grado di non essere sincero. Anche quella sincerità è sufficiente. Inizierai a vedere uno spazio diverso in te.

Il senso di colpa può al massimo cambiare i sintomi

Lascia che sia ben chiaro, non potrai mai aiutare te stesso creando un senso di colpa. C'è qualcuno che può dire: 'No, ho cambiato me stesso creando un senso di colpa? Mai!

Potresti aver smesso di esprimere l'atteggiamento del senso colpa. Potresti aver smesso di fare quell'atto per il quale ti senti in colpa. Ma a meno che non arrivi alla radice del senso di colpa e vi lavori, questo non lascerà completamente il tuo sistema. Cambieranno solo i sintomi.

Un medico chiede a un paziente: 'Sei venuto da me lamentandoti di sentire un suono di telefono squillare nelle orecchie. Come ti senti dopo la medicina?'

Il paziente dice: 'Oh, dopo la medicina il telefono squilla sempre occupato!'

Lo squillo del telefono potrebbe dare il segnale di occupato. Ciò non significa che il segnale sia completamente scomparso!

Il sistema sociale vedico versus il sistema basato sulla politica

La società che viene ideata, da uomini d'affari e da politici, sulla base del potere e della politica, naturalmente avrà tecniche unicamente per mantenere la gente col senso colpa. Devono tenere sotto controllo, quindi faranno sentire le persone in colpa. Solo attraverso il senso di colpa le persone possono essere controllate facilmente. Ma il sistema sociale creato dai maestri illuminati aiuta le persone ad essere liberate e ad orientarsi sempre più verso l'espressione della libertà. Comprendi la grande differenza tra la società creata da maestri illuminati e la struttura sociale creata dai politici e uomini d'affari.

Nel sistema creato dai maestri, ti faranno costantemente sentire sicuro di te stesso. Anche quando fallisci, diranno 'No, non preoccuparti. Solo perché hai commesso un peccato, non sei un peccatore. Commettere un peccato è una cosa, essere un peccatore è un'altra cosa.'

Nell'antico sistema vedico dei maestri illuminati, non esiste il termine 'peccatore' usato per rivolgersi alle persone. Si rivolgono agli esseri umani come *amrutasya putraha** o Figli dell'immortalità!

* *Amrutasya putraha* - Una dichiarazione della Shvetashvatara Upanishad la quale dice: *Shrunvantu Vishve Amrutasya Putraha* che significa 'Tu sei il figlio dell'immortalità', significa che tutti gli esseri umani sono divini.

Sei completo così come sei

Una breve storia:

Un discepolo si rivolge a un maestro chiedendo: 'Maestro, come posso diventare libero? Come posso ottenere la liberazione?'

Il maestro gli chiede: 'Chi ti ha imprigionato?'

Il discepolo risponde: 'Nessuno'.

Il maestro chiede: 'Dove sono le catene che ti legano?'

Il discepolo risponde: 'Non ho catene'.

Il maestro dice: 'Allora da cosa stai cercando di essere libero?'

Guarda gli animali. Non puoi trovare sensi di colpa in nessun animale. Essi semplicemente sono. Non hanno ideali, nessun atteggiamento perfezionista e nessun malcontento. Ecco perché sono belli e innocenti. Ma l'uomo ha sempre un'immagine di come ogni cosa dovrebbe essere, incluso sé stesso, la sua famiglia, le situazioni, la società - tutto. Egli desidera sempre essere ciò che non è.

Questo può essere sano e malsano. Quando sei desideroso di concretizzare il tuo potenziale, è un desiderio sano. Ma la maggior parte delle volte desideriamo raggiungere solo le idee che la società ci impone e le idee che prendiamo in prestito dagli altri.

Una volta che sei preso da questi desideri e ideali imposti, non puoi più rilassarti e goderti il viaggio della vita. Sei sempre scontento. E più sei insoddisfatto di te stesso, più diventa impossibile raggiungere il tuo ideale. Diventa un circolo vizioso.

Nel terreno dell'insoddisfazione il seme dell'intelligenza, della spontaneità, non può crescere. Diventi come il cavallo con i paraocchi, con una visione ristretta di come pensi che le cose dovrebbero essere.

Se non sei insoddisfatto di te stesso, se accetti te stesso come sei, ciò di cui hai veramente bisogno può essere adempiuto qui e ora.

La società ti insegna costantemente che non sei completo. Induce in te una paura, un complesso di inferiorità in modo che non ti sentirai sicuro e indipendente. Poi, la tua intelligenza viene soppressa, e tu segui le regole imposte dalla società.

Sei già ciò che puoi essere. Tutto ciò che devi fare è rilassarti e lasciare che l'energia dell'Esistenza fluisca attraverso di te.

Se sei preso nel migliorare te stesso, non puoi rilassarti. Sarai teso e sarai sempre ansioso che qualcosa ti possa mancare.

La vera religione dice che sei completo come sei. In quale altro modo potresti essere dal momento che ciò che sei è emerso dal completamento? L'uomo come tale è emerso dall'appagamento. †

**Nel terreno
dell'insoddisfazione
il seme dell'
intelligenza, della
spontaneità, non
può crescere.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quindi la sua vera natura è la realizzazione. Questo è quello che denotano le grandi dichiarazioni come *Tat tvam asi* – Quello Tu Sei, *Aham Brahmasmi* – Io sono *Brahman* *.

Sei completo e sei totale. Non devi arrivare da nessuna parte visto che ci sei già. Non devi diventare qualcosa perché lo sei già. È solo questione di risvegliarsi a questa verità.

Il senso di colpa e il non essere degni di amore

Molte persone recano in sé un senso di colpa per il quale non si sentono degni di essere amati. Questo senso di colpa è causato dai condizionamenti della giovane età. Quando siamo bambini, i nostri genitori ci dicono: 'Se fai questo ti amerò di più. Se fai quello, ti darò una caramella. Se mi ascolti, ti porterò a vedere un film.' Tutte queste cose mettono radici in te e tu cresci con una marcata impressione che devi meritarti di essere amato. Ti senti in colpa se qualcuno ti ama senza che tu faccia nulla per meritartelo.

Molte persone quando vengono da me, portano questa stessa colpa. Che sia molto chiaro, non sei qui perché meriti di essere qui. Sei arrivato come parte del flusso dell'Esistenza, tutto qui. Non c'è niente di meritato o immeritato in questo.

Io sono come una nuvola piena pronta ad inondare. Non devi fare nulla o meritare di essere inondato.

L'amore del maestro non chiede una qualsiasi qualifica da parte tua perché tu possa ricevere il suo amore, questa questione non si pone.

Se sei aperto, se scegli di stare con le braccia aperte, riceverai. Invece se decidi di aprire un ombrello fatto di senso di colpa e ci stai sotto, naturalmente non riceverai molto.

Senso di Colpa versus gratitudine

Se sei preso dal senso di colpa, non potrai mai sentirti connesso al Divino. L'unico modo per uscire completamente dal senso di colpa è di sentire la connessione al tuo Sé superiore. Ma il tuo stesso senso di colpa funge da barriera a questo sentire. L'unico modo per superare questo senso di colpa è iniziare a sciogliersi con la gratitudine.

Quando accetti le cose come sono, quando senti le benedizioni senza causa del Divino, diventi sempre più grato. La gratitudine è la fragranza che può pervadere il tuo spazio interiore e sostituire il puzzo del senso di colpa.

Con il senso di colpa, diventa impossibile celebrare la vita. Il senso di colpa se ne sta seduto sul tuo petto come una roccia.

Diventi pesante e congelato. Non ti lascia ballare, cantare, ridere e amare.

* Brahman - Consapevolezza Cosmica, Assoluta, Dio senza forma, etc., tutti questi termini si riferiscono alla sorgente universale di Energia della quale l'energia individuale ne è una parte olografica

Totale accettazione *versus* la resa

Soprattutto nel tema della relazione maestro-discepolo, ho visto persone che creano per sé stessi un sacco di sensi di colpa. Quando si tratta della tua relazione con il maestro, hai certe idee fisse su come dovresti relazionarti con esso, su come dovresti riceverlo e cose del genere. Sulla base di queste idee, crei per te stesso il senso di colpa. Ricevi semplicemente il maestro nel modo in cui sei pronto, questo è abbastanza. Ogni stato è giusto, ogni stadio è giusto, ogni relazione è giusta. Sii autentico e integrato a ciò che senti. Questo è sufficiente.

Qualunque sia il tuo modo di sentire, sii onesto con te stesso e con il maestro. Lui ti guiderà verso l'obiettivo finale.

Non fissare ideali guardando agli altri. La tua relazione con il maestro è unica. Sei vicino a lui nel tuo proprio modo. Non cercare di balzare avanti a te stesso. Perché in questo modo creerai la tua sofferenza e ti sentirai colpevole.

Accetta te stesso come sei, totalmente e incondizionatamente. L'accettazione totale porterà ad un rilassamento attivo e intenso in cui fiorirà la tua intelligenza naturale. Allora avverrà la trasformazione, avverrà la realizzazione di ciò che sei sempre stato profondamente dentro di te. All'improvviso vedrai che hai iniziato a muoverti, a scorrere. Ti muovi verso la realizzazione, proprio come il fiume si muove verso l'oceano da solo, senza regole o indicazioni da parte di nessuno.

Inizi a vivere e a fluire. Goditi, così come sei, l'estremo abbandono all'Esistenza. Non sentirti in colpa, non temere di aver fallito. Quello che stai cercando è sempre stato dentro di te. Sei sempre stato completo. Quindi come puoi fallire? Quando sei rilassato, puoi sentire questa completezza. Ma quando ti senti in colpa, crei una distanza e senti di essere incompleto e separato, distante dal Tutto.

Ad esempio, se stai parlando ad un bambino al riguardo di concetti di filosofia, cosa ti aspetti che faccia il bambino? Naturalmente, non sarà interessato. Continuerà a saltare e giocare. Puoi dire che c'è qualcosa di sbagliato in ciò? No.

Allo stesso modo, tu sei quello che sei. Sii dove sei. Qualunque cosa tu possa ricevere, ricevila. Non sentirti in colpa se non sei in grado di ricevere nel modo in cui immagini che dovresti ricevere.

Una breve storia:

Un giovane ragazzo partì alla ricerca di un maestro per studiare l'arte del combattimento con la spada. Alla fine, trovò un maestro e si avvicinò a lui per accettarlo come maestro ed essere suo discepolo. Chiese al maestro: 'Maestro, se studio sinceramente, quanto tempo mi ci vorrà per padroneggiare l'arte del combattimento con la spada?'

Il maestro rispose: 'Forse sette anni'.

Il discepolo pensò ad alta voce: 'Mia madre è sola. Ho bisogno di tornare al più presto per prendermi cura di lei. Maestro, se lavoro sodo, quanto mi ci vorrà per diventare maestro dell'arte?'

Il maestro rispose: 'In quel caso, potrebbero volerci dodici anni'.

Il discepolo fu sorpreso e chiese: 'Prima hai detto sette anni. Ma quando ho affermato che lavorerò più duramente allora hai detto dodici anni. Sono disposto a sopportare qualsiasi difficoltà e sacrificio, ma voglio imparare nel più breve tempo possibile. '

Se vuoi rallentare qualcosa, accelera! *Il maestro rispose: 'Oh, in quel caso, potrebbero volerci diciotto anni'.*

Se provi a balzare in avanti più in là del gioco, crei tensione. Ciò che vuoi ottenere richiederà più tempo.

Come dice il detto Zen, se vuoi rallentare qualcosa, accelera!

Quando cerchi di fare svelto, è come se cercassi di far sbocciare un bocciolo aprendo i suoi petali. Puoi chiamarla davvero fioritura? No. Il bocciolo non può mai essere costretto a fiorire.

Quando arriva la maturità, quando arriva il momento, qualunque cosa debba accadere accadrà. La vita è bella quando le cose accadono al momento giusto. A volte capiterà che mi ascolterai un certo giorno, ma capirai quello hai sentito solo dopo mesi o anni. Il seme che pianto in te oggi potrebbe restare dormiente, dentro di te, ma germoglierà al momento giusto, nella stagione giusta. Non sentirti preoccupato per questo, è tutto a posto, non sentirti in colpa per questo. Se inizi a provare sensi di colpa, nell'ansia, il seme potrebbe persino andare perso.

La vita è un sogno

Quello che vedi come realtà è in realtà solo un sogno. La vera conoscenza sia ha quando ti risvegli a questa verità. Allora ti rilassi, sei in grado di goderti il sogno, perché sai che non è la realtà. È proprio come in una partita a scacchi. I giocatori stessi potrebbero non vedere la mossa giusta perché sono coinvolti nel gioco. Ma un osservatore del gioco conoscerà la mossa giusta. È perché non è immischiato. Così può facilmente apprezzare il gioco e conoscere in modo intelligente la prossima mossa.

Ti godi maggiormente la vita quando stai guardando, quando sai che è un sogno e non hai niente da perdere. Allora non c'è nulla di cui sentirsi in colpa. Conduci una vita di celebrazione, vivendo in questo mondo, eppur tuttavia distaccato da esso. Te lo godi senza sensi di colpa.

È come quando vai ad un teatro. Guardi un film ma sai che non è reale. Ecco perché sei in grado di trarne diletto indipendentemente da ciò che accade sullo schermo. Quando arrivi a casa te ne dimentichi. La vita è esattamente così. Il mondo intero è come un film su un enorme schermo. Quando lo capisci, puoi goderti il film. Ti rendi conto che non c'è niente di sbagliato nel farlo.

Senso di colpa perché si segue un altro maestro

Un altro senso di colpa comune è quello che si ha perché si segue più di un maestro. Comprendi, che avere un senso di colpa perché si seguono diversi maestri non è altro che un conflitto al tuo interno. Non esiste alcun conflitto reale tra i veri maestri. Tutti i maestri sono l'incarnazione della stessa energia. L'energia è una e la stessa, non vi è alcuna necessità di conflitto.

Dico sempre alle persone, gira un po' intorno, cogli fiori da ogni giardino e fai per te stesso una bella ghirlanda! Il problema è che le persone vanno in giro per giardini ma non raccolgono fiori da nessuno, collezionano solo spine! Se fai acquisti fermanoti solo alle vetrine, non imparerai da nessun maestro.

Quando sarai sincero nell'avvicinarti a diversi maestri imparerai da ognuno di essi e diventerai intenso. Nel momento in cui sarai diventato intenso, sarà meglio restare con un solo maestro in modo che approfondirai almeno una ideologia.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

D'altro canto, se non impari niente da nessun maestro sarà meglio appiccicarsi ad uno. Alla fine, che cosa stai andando ad imparare da così tanti maestri che non puoi imparare da uno solo? Significa che fai gli acquisti fermandoti alle vetrine. Anche andare solo dal primo maestro è sbagliato se stai facendo gli acquisti solo guardando le vetrine. Creerai solamente delle preoccupazioni per lui e per te stesso. Se senti che il maestro è solo un insegnante e non il cammino stesso, lascialo perdere.

La regola aurea è che se lui è veramente il tuo maestro, il tuo cuore si innamorerà, non penserai neppure a nessun altro!

Tecniche di meditazione

1. Rivivere per alleviare

Rivivere è un sollievo. Il miglior modo per alleviare il tuo senso di colpa e di rivivere. Siediti con una attitudine meditativa. Chiudi gli occhi e, una ad una, porta a galla tutte le tue colpe. Rivivi tutte le sensazioni di colpa. Non cercare di consolarti al riguardo. Apri gli occhi e metti tutto per iscritto dettagliatamente. Scrivi con quanti più dettagli ti è possibile. Ti accorgerai che ti senti libero da tutte le sensazioni di colpa che portavi in te.

2. Dalla testa al cuore

Siediti e chiudi gli occhi. Giusto per alcuni minuti, fai dei respiri profondi lentamente. Contemporaneamente senti che la tua testa sta per essere spinta nel tuo cuore, nella regione del torace. Diventa completamente senza testa. Non hai una testa ora. Sei senza testa.

Senti che stai respirando dal cuore. Senti che stai vedendo dal cuore. Senti che stai annusando dal cuore. Senti molto nitidamente che stai respirando attraverso il cuore. Ascolta dal cuore, vedi dal cuore e percepisci dal cuore.

Alzati in piedi. Prendi consapevolezza partendo dal cuore e fai in modo che i tuoi movimenti siano più lenti possibile.

Non camminare. Muovi semplicemente il tuo corpo qui e lì. Ricorda che ti stai muovendo dal cuore. Il tuo centro è il cuore, non la testa. Ancora continuamente dimentica la testa. I tuoi movimenti sono dal cuore. Ricorda che sei un essere senza testa.

Resta fermo in un punto. Adesso molto, molto gradualmente, rimettiti in movimento. Ricorda di muoverti dal cuore, non dalla testa. Dimentica la testa. Sei un essere senza testa che si sta muovendo.

(Dopo alcuni minuti)

Siediti dove sei. Sii solamente senza la testa. Siedi solo con il cuore. Rilassati.

(Dopo alcuni minuti)

Lentamente, molto lentamente, apri gli occhi.

3. Essere un testimone

Un modo sicuro per gestire qualunque emozione, incluso il senso di colpa, è quello di essere un testimone. Guarda semplicemente. Gli Indù danno a questo essere testimone il nome di *sakshi*^{*}; i Sufi lo chiamano *sabada*[†]. Non fare nulla. Qualsiasi cosa fatta sotto l'influsso di una emozione negativa, è destinato a rivelarsi sbagliata. In seguito, si manifesterà un senso di colpa. Sii semplicemente uno che sta a guardare, un testimone. Osserva quello che c'è. Quello che è. Tu non sei quella cosa. Tu sei solamente il testimone. Resterai sorpreso di come passa oltre. Non può durare per sempre. Per sua propria natura, la mente muta di stato. In pochi minuti il senso di colpa se ne sarà andato senza neppure lasciare una traccia, come se non fosse mai esistita.[‡]

^{*} Indù – I seguaci della religione Induista, stimati intorno al miliardo di persone.

[†] Sufi – I seguaci del Sufismo, una dimensione mistica dell'Islam.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

SEI IL MIGLIORE, PERCHE' CONFRONTARE?

Confronto e gelosia

Le emozioni della paura, del desiderio e del senso di colpa sono emozioni soggettive. Quello che intendo dire con questo è che tu non hai bisogno di un'altra persona e neppure di un oggetto, per creare queste emozioni. Immagina di essere in una stanza a prova di suono, con gli occhi chiusi e niente da toccare, assaporare o annusare. Potrai ancora provare le emozioni di paura e desiderio. Ma per confrontarti con un'altra persona e sentirti geloso di essa, hai bisogno della sua presenza. La gelosia è perciò una emozione oggettiva. Richiede un oggetto per attivarsi.

Un breve racconto:

Una sera, un uomo era seduto con sua moglie su una panchina del parco. Senza far caso a loro, un giovane e la sua ragazza si sedettero lì vicino. Il giovane uomo cominciò a parlare alla sua ragazza in maniera molto amorevole.

Sentendo ciò, la moglie sussurrò a suo marito, 'Penso lo stia facendo una proposta. Forse dovresti tossire, dovresti fare qualcosa per metterlo in guardia!'

Il marito replicò, 'Perché mai dovrei avvisarlo? Nessuno lo fece con me!'

La gelosia inizia con il confronto. Noi ci confrontiamo sempre con gli altri in diversi campi come l'aspetto, le ricchezze, il sapere, il nome e la reputazione, le amicizie e questo solo per fare alcuni esempi. Quando confrontiamo noi stessi con gli altri, sentiamo che qualcuno ha più di quello che abbiamo noi e cadiamo preda della gelosia.

Il confronto è il seme e la gelosia ne è il frutto!

Per quale ragione fare confronti?

Per quale ragione esattamente ci confrontiamo con gli altri?

In primo luogo, facciamo confronti dato che non abbiamo mai compreso noi stessi. Non siamo consapevoli di chi siamo e di quello che possediamo.

In secondo luogo, la società ci ha condizionato fin dalla nascita a valutarci in funzione degli altri. I confronti iniziano dall'infanzia. Il sistema scolastico, basato sui voti, introduce i bambini alla competizione ed al confronto con gli altri.

Ci sono delle prove standardizzate per valutare le qualità dei ragazzi come la capacità in matematica, l'attitudine alle scienze, le abilità artistiche, le abilità atletiche, il talento musicale e via dicendo. Ma quello di cui non ci rendiamo conto è che quando cerchiamo di misurare delle qualità attraverso delle prove standardizzate, non stiamo facendo nient'altro che usare il confronto come scala di misura del ragazzo stesso. Stiamo letteralmente punendo tutti i ragazzi, con le ricompense del sistema scolastico.

Il ragazzo prende l'abitudine di giudicarsi e conoscersi guardando gli altri e confrontandosi con loro. Egli non ha comprensione di sé stesso basandosi su ciò che è. Egli conosce sé stesso solo basandosi sugli altri.

**Nulla esiste
eccetto in una
relazione.**

Un breve racconto:

Un uomo stava testimoniando in tribunale al riguardo di un incidente automobilistico. Improvvisamente si accorse che mentre stava parlando, il segretario del tribunale stava scrivendo. Egli si accorse che mettendosi a parlare sempre più velocemente, il segretario scriveva sempre più velocemente.

Improvvisamente l'uomo disse al segretario, 'Per favore non scriva così velocemente. Non sono capace di starle dietro!'

Ogni giudizio che fai di te stesso si basa su un qualche confronto. Ma perché entra nella tua mente l'idea dell'altro? Succede perché non hai mai guardato dentro e realizzato chi sei. Non hai fatto esperienza della beatitudine e del tremendo potenziale che è in te. Ti senti incompleto perché non sei stato capace di esprimerti come sei. In questo modo il senso di vuoto e la mancanza di soddisfazione ti fanno sentire inferiore agli altri.

La futilità del confronto

Buddha dice, 'Nulla esiste eccetto in una relazione.' Supponi di essere l'unica persona su di un pianeta, come potresti confrontarti con qualcun altro? Potresti dirti alto o basso, ricco o povero, intelligente o sciocco? No! Quando non c'è nessuno con il quale confrontarci noi semplicemente siamo!

Perfino in questo momento, non esiste un metro di giudizio per confrontarti con qualcuno. Ogni individuo è unico.

Puoi confrontare un leone e un cavallo? Forse ci confrontiamo con i fiori, gli uccelli o le montagne? Allora perché ci dobbiamo confrontare con gli altri esseri umani!

Un bel racconto Zen:

Un re andò da un maestro per chiedergli una tecnica che lo facesse diventare più potente dei re vicini. Si sedette di fronte al maestro e iniziò a raccontargli il proposito della sua visita. Il maestro ascoltò pazientemente il re.

Poi gli disse di andare nei giardini reali nel punto in cui una pianta di rose ed un cipresso stessero crescendo vicini. Egli disse al re, 'Sono i tuoi insegnanti. Possono insegnarti quello che hai bisogno di imparare.'

Il re andò nel giardino, vide le due piante, ma non riuscì a capire quello che si supponeva egli dovesse capire. Tornò dal maestro e chiese, 'Cosa significa ciò maestro? Non riesco a capire cosa e come queste piante dovrebbero insegnarmi.'

Il maestro portò il re presso queste piante e spiegò, 'Questa pianta di cipresso è stata vicina alla rosa per così tanti anni. Neppure una volta, ha mai neppure aspirato a diventare una pianta di rose. Allo stesso modo, la pianta di rose non ha mai aspirato a diventare una pianta di cipresso. Se questa pianta di cipresso fosse stata un uomo, avrebbe cominciato a confrontarsi con la rosa e a sentirsi gelosa dell'attenzione che la rosa riceve dalle persone. Se la rosa fosse stata un uomo, avrebbe iniziato a guardare il cipresso con invidia pensando a come deve essere piena di pace la sua vita senza la tortura di avere i fiori recisi dalla gente tutto il giorno!'

Le due piante prosperavano poiché esse usavano tutta l'energia per la propria stessa crescita invece di usarla per confrontarsi con gli altri.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Nel momento in cui smetti di confrontarti, tutta la gelosia scompare. Inoltre, inizierai a sentirti contento di te stesso e grato all'Esistenza per averti dato così tanto e per averti fatto unico.

Se ti senti geloso degli altri, soffrirai. Combatterai costantemente con gli altri in modo diretto o celato dentro te stesso. Se Qualcuno ride, penserai che stia ridendo di te.

Se qualcuno è amichevole verso un'altra persona, ti sentirai solo e geloso dell'altra persona. In effetti, sarai solamente in attesa di qualcuno che ti ferisca. La gelosia che consenti dentro di te è come una escoriazione. Una qualsiasi azione, fatta anche senza alcuna intenzione di ferirti, ti ferisce anche con un semplice tocco.

Allora capisci che quando ti senti ferito, è perché una ferita c'è già. Non buttare la responsabilità della sofferenza sull'altra persona. La ferita ha bisogno di essere guarita e la gelosia di dissolversi. A quel punto nessuno ti potrà ferire. Senza il tuo tacito assenso nessuno può ferirti.

Ti confronti a tutti gli altri perché senti di avere delle carenze in qualche modo. Francamente, non hai idea del tuo reale ed unico potenziale! Se così fosse, non passeresti un secondo a cercare fuori di te le risposte su come vivere una vita creativa, una vita appagante. Tutta la sicurezza in te, l'intelligenza e l'energia vibrante di cui hai bisogno sono già dentro di te. Hai la possibilità di vivere sulla terra come divinità. Non aver fiducia nelle limitazioni che ti sono state fatte credere al riguardo di te stesso. Guarda direttamente dentro! Sperimenta, esplora e scopri la verità per conto tuo. Allora irradierai semplicemente tutte queste qualità senza sforzo.

Alto e basso della scala

Supponi che vi sia una gigantesca scala e che ad ognuno nel mondo venga chiesto di posizionarsi su di essa in modo ascendente in base al successo in un qualsiasi campo, ad esempio la bellezza o l'intelligenza. Probabilmente, tu ti posizioneresti da qualche parte a metà della scala. Ci sono molte persone sopra di te ma ce ne sono anche molte sotto. Vedere le persone che stanno sopra di te ti provoca gelosia, così cerchi costantemente di diventare migliore per muoverti più avanti sulla scala.

Ma in qualche punto della tua vita, potresti renderti conto della inutilità di questo gioco senza fine. Allora vorresti saltare giù. Guardi verso il basso. Allora cosa vedi? Ci sono molte persone sotto di te. Improvvisamente inizi a sentirti contento di vedere così tante persone sotto di te e ti senti speranzoso per non essere così in basso come credevi di essere quando stavi guardando quelli che ti stanno sopra.

Qui inizia il conflitto. Quando guardi in alto ti senti miserabile, ma quando guardi in basso ti senti contento. Ora, anche se inizi a renderti conto della futilità di arrampicarsi lungo la scala, non sei però capace di scendere da questa, perché se scendi resterai da solo – non ci sarà nessuno sopra o sotto di te.

Quando ti senti ferito, devi capire che lì c'è una ferita.

I desideri *versus* le necessità

Quando sei per i fatti tuoi a casa, potresti pensare che sia così bello avere una splendida casa e una piacevole automobile tutte per te. Potresti sentirti soddisfatto di te stesso e rilassato interiormente. Dopo un poco, esci da casa per farti un giro in macchina, sei fermo al semaforo e noti una nuova e fiammante Mercedes proprio di fianco a te. Cosa ti succede? Improvvisamente inizi a sentire che dopotutto la tua macchina non è poi così tanto grandiosa. Un pensiero ti sovvienne,

‘Dovrei acquistare una nuova automobile...magari una Mercedes.’

Solo poco prima eri felice con quello che possedevi, ma adesso vedendo l'automobile di qualcun altro, è entrato in te il desiderio di avere la stessa automobile. Hai preso in prestito il desiderio dell'altro proprietario – questo si chiama desiderio preso a prestito che nasce dal confronto.

Questo desiderio preso a prestito non è l'esempio di un bisogno ma di una voglia. Prova questo: fai una analisi onesta di ognuno dei tuoi desideri che vengono a galla. Lascia perdere tutte le questioni relative al prestigio e fai una auto analisi. Se non riesci a lasciar perdere il prestigio mentre sei da solo, come farai a lasciarlo andare mentre sei in mezzo alle persone!

La natura intrinseca della mente è di non essere mai soddisfatta, non essere contenta e non può essere nel momento presente. La mente può esistere solo nel passato o nel futuro. Non può esistere nel presente dato che nel presente non puoi avere pensieri. Così, per sua propria natura, la mente insegue desideri. Dobbiamo essere consapevoli e vedere quali desideri sono effettivamente nostri e quali abbiamo preso in prestito.

Mahavira*, il maestro illuminato fondatore della religione del Giainismo, fece una bella affermazione, ‘Quando nasci, l'intera quantità di cibo ed energia di cui avrai bisogno nel corso della tua vita, viene spedita insieme a te.’ Prima di spedirti sul pianeta terra, l'Esistenza ti equipaggia con tutta l'energia necessaria per realizzare tutto quello di cui avrai bisogno per vivere una vita felice e appagante.

Ma quando inizi a spendere questa energia per realizzare dei desideri presi a prestito, senti di non avere sufficiente energia per realizzarli tutti. Ti senti irrealizzato dato che i tuoi desideri non sono stati soddisfatti. Tu hai abbastanza energia per appagare tutti i tuoi bisogni ma non per le voglie. Nel momento in cui una voglia viene soddisfatta, dai tuoi desideri presi a prestito, ne emergono molte altre.

Fare, avere ed essere

Noi tutti operiamo attorno ai tre assi del fare, dell'avere e dell'essere.

Fare per avere[†] senza gioire dell'essere, è l'unica causa di tutte le nostre miserie. Ma il fare non si mette mai alla pari con l'avere! Ogni volta che avendo lavorato duramente raggiungi un desiderio, immediatamente quel desiderio perde la presa su di te.

* Mahavira – Vardhamana Mahavira fu il 24° e ultimo *tirthankara* o illuminato giainista, stabilì i principi della religione del Giainismo, fondata in India e praticata ora da milioni di persone in tutto il mondo.

Prima di spedirti sul pianeta terra, l'Esistenza ti equipaggia con tutta l'energia necessaria per realizzare tutto quello di cui avrai bisogno per vivere una vita felice e appagante.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Un maestro illuminato, Ramana Maharishi*, dice meravigliosamente, 'La mente è tale che ti mostra un minuscolo seme di senape come se fosse una montagna, fintanto che non è raggiunto. Appena viene raggiunto, perfino una montagna appare insignificante come un seme di senape!'

Appena un desiderio è raggiunto, uno nuovo si presenta. Non hai neppure il tempo di gustarti il primo e gioirne. Potresti pensare, 'Lasciami ottenere anche quest'altra cosa. Poi potrò rilassarmi e godermi quello che ho.' Che ti sia chiaro, la tua mente non lo permetterà mai.

L'unico modo di vivere veramente e gioire della vita è di gioire del fare stesso. Allora automaticamente il fare, l'avere e l'essere si integreranno e la gioia accadrà.

Tu sei unico

La natura ha il suo modo particolare per far crescere ognuno di noi.

Prendi il bambù cinese per esempio. Quando germoglia non mostra una grande crescita per i primi quattro anni. Poi al quinto anno cresce di 25 metri in sei settimane! Non è che la pianta non stesse crescendo nei primi quattro anni. Sebbene la crescita non fosse visibile, le radici si stavano rinforzando per rendere possibile alla pianta di svilupparsi velocemente e con sicurezza fino a diventare gigantesca!

Così come con la crescita del bambù, non esiste una scala per misurarti rispetto ad un altro che non sia te stesso. Se spendi tutta la tua energia per guardarti dentro e competere con te stesso, inizierai a progredire a passi da gigante.

In primo luogo, comprendi che Dio è un artista non un ingegnere. Se Egli fosse un ingegnere, avrebbe creato un uomo ed una donna perfetti ed avrebbe fatto milioni di copie con quello stampo. Ma Dio ha fatto ognuno di noi unico in molti diversi modi. Non importa che tu sia una rosa, un giglio o un fiore selvatico. La cosa importante è che il fiore selvatico possa realizzare il suo potenziale in quanto fiore selvatico ed allo stesso modo la rosa possa attuare il suo intrinseco potenziale. La fragranza di te che stai realizzando il tuo eccezionale potenziale è ciò che irradia e, senza sforzo, tocca tutti intorno a te.

Che sia in rapporto alla bellezza, o all'intelligenza, tu sei unico. Solo quando non hai rispetto della tua unicità inizi a confrontarti con gli altri. Anche se la tua stella preferita del cinema o la modella preferita è molto bella, potresti anche solo gioire di un solo bicchiere di acqua stando in quel corpo? No! Puoi solo gioire utilizzando il tuo stesso corpo, il tuo migliore amico. Accettalo e dagli il benvenuto.

La gelosia non esiste in concreto

In effetti, la gelosia non è una realtà solida. In questo senso è come l'oscurità. L'oscurità non ha una sua esistenza indipendente, evidente. L'oscurità non è la presenza di un qualcosa. L'oscurità è solo l'assenza della luce. Allo stesso modo, la gelosia non ha una esistenza indipendente, di per sé stessa concreta. Essa è esclusivamente la mancanza di conoscenza o consapevolezza.

Un breve racconto:

* Ramana Maharishi – Maestro illuminato, si stabilì a Tiruvannamalai nel sud dell'India. Insegnò il metodo della auto interrogazione, chiedendo a sé stessi, 'Chi sono io?', come sentiero alla auto-realizzazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Un uomo aveva dei problemi nel trovare una moglie che piacesse anche a sua madre.

Chiese ad un suo amico un consiglio. Il suo amico gli consigliò, 'Forse, se tu trovassi una ragazza che le assomiglia allora potrebbe anche piacerle.' L'uomo si fidò del consiglio del suo amico, cercò per molto tempo ed alla fine trovò una ragazza che corrispondeva ai requisiti.

Arrivato a casa disse al suo amico, 'Ho trovato una ragazza che assomiglia esattamente a mia madre, come tu mi hai detto. Essa parla, cammina e si comporta esattamente come lei.' Ma quest'uomo aveva ancora un'aria depressa. Il suo amico gli chiese, 'Bene, tu hai trovato la ragazza del caso, ma perché sei ancora triste?'

L'uomo rispose, 'sono triste perché mio padre non la sopporta assolutamente!'

Non c'è mai fine al confronto poiché il confronto esiste nella mente, non nella realtà. La gelosia che sorge dal confronto, allo stesso modo non ha un fondamento.

La gente mi chiede, 'Allora non sarebbe meglio per noi non guardare le altre persone e i loro conseguimenti? In questo modo non ci sarebbe assolutamente più il problema del confronto! Non sarebbe questa la migliore soluzione al problema della gelosia?'

Io rispondo loro che non possono scappare dalla mente solamente ignorandone i pensieri! Se puoi osservare ma non essere influenzato da quello che vedi, allora hai trovato la strada giusta. Se puoi accettare e dare il benvenuto a ciò che accade, allora sei centrato in te stesso e nulla può scuoterti.

Non condannare l'oggetto della gelosia

Un breve racconto:

Ad un uomo fu chiesto, 'Credi nella fortuna?'

Egli rispose, 'Certamente! In quale altro modo spiegheresti il successo di coloro che non ci piacciono?'

Semplicemente condannando l'oggetto della gelosia, non ti libererai della gelosia dato che nel momento in cui inizi a condannare un'altra persona, significa che, consapevolmente o inconsapevolmente, cerchi di coprire una tua ferita.

Condannando un oggetto della gelosia, potresti forse liberarti di quel particolare oggetto, ma ti fisseresti su di un altro, niente di più! Sarebbe come dire 'Vino acido' e muoversi verso un altro vigneto! Perciò cercare di prevalere sull'oggetto della gelosia non è la soluzione. Hai bisogno di lavorare sul soggetto, e cioè su di te. Il saggio Patanjali*, il padre dello yoga†, dice, 'Quando qualcuno è beato, sentiti beato e amichevole'. Il segreto è che la beatitudine è una qualità che appartiene a tutti.

*Patanjali - Saggio dell'India antica e autore degli Yoga Sutras, testo alla base dello yoga moderno.

† Yoga – Significa alla lettera 'riunendo' il corpo-mente-spirito.

L'inizio dell'ipocrisia è questo: cerchi di imitare gli altri ed essere qualcosa che non sei. Questo è un circolo vizioso.

La beatitudine è lì per venir condivisa con chiunque, allo stesso modo in cui, la fragranza di un fiore si diffonde senza fare preferenze ed è disponibile a tutti! Puoi scegliere di sintonizzarti con la beatitudine e questo è tutto quello che serve per farne esperienza!

La sofferenza degli altri è peggiore della tua

Un breve racconto:

Un uomo si sentiva molto gravato dalle proprie sofferenze. Ogni giorno pregava Dio, 'Sono tutti così felici, perché solo io devo soffrire?'

Ad un certo punto fu davvero depresso e pregò, 'Non sono in grado di sopportare il mio dolore ulteriormente. Ti prego portalo via! Anche se dovessi prendere il dolore di qualcun altro in cambio, sono pronto a farlo.'

Quella notte sognò Dio che diceva a tutti nel villaggio di dare a Lui tutte le loro sofferenze. Così tutti radunarono le proprie sofferenze in grandi borse e gliele diedero. Allorché Dio disse, 'Potete tutti mettere le vostre borse intorno a me. Erano tutti molto felici di liberarsi delle sofferenze e se ne sbarazzarono.'

A quel punto, così come tutti avevano chiesto nelle loro preghiere, Dio disse, 'Adesso potete tutti' prendere una qualsiasi delle borse.' Tutti immediatamente, incluso quest'uomo, si precipitarono a riprendere la propria borsa! Non solo lui, ma anche tutti gli altri, fecero la stessa cosa.'

Per la prima volta, ognuno vide le sofferenze degli altri e furono contenti che la propria borsa non era grande come quelle che vedevano lì intorno. Inoltre, ogni persona, aveva fatto l'abitudine alle sofferenze proprie. Nessuno voleva prendersi il rischio di prendere le sofferenze di qualcun altro senza prima sapere di cosa si trattasse.'

L'uomo si svegliò improvvisamente e pregò Dio, 'Grazie per avermi aperto gli occhi! Ora so che quello che mi tocca è giusto per me. Questo è il motivo per cui mi hai messo nelle circostanze attuali!'

Gelosia – la madre dell'ipocrisia

A causa della gelosia soffri dentro di te. Senti che qualcosa manca nella tua vita. Per ottenere quel qualcosa che senti mancare, cerchi di diventare quello che per natura non sei. Questo è un circolo vizioso. Più accresci le tue pretese, più ti allontani dalla tua vera natura. Questo conduce ad ulteriore insoddisfazione e gelosia, tutta la vicenda porta a maggiori pretese.

L'unico modo di uscire da questo circolo vizioso è di rendersi conto della propria unicità e di esprimerla. Sii autentico in tutto quello che fai. Questa nuova esperienza di libertà ti aiuterà enormemente a trovare la tua unica e autentica dimensione della creatività. Ama te stesso proprio come sei in quanto creazione unica del Divino. Osserva poi la caduta del mito auto prodotto della gelosia.

Pressione dai tuoi simili – la bacchetta della gelosia

C'è uno splendido verso nelle antiche scritture secondo il quale il potere di *maya**, l'energia che conduce l'universo, usa la gelosia come strumento per farti fare qualsiasi cosa voglia farti fare.

La pressione dei tuoi simili è solo un gigantesco gioco dell'ego. In effetti, non è assolutamente necessario per te per crescere.

In India, ci sono delle persone che conducono per la strada degli spettacoli circensi con le scimmie. Essi hanno una bacchetta. Appena afferrano la bacchetta, la scimmia fa tutto quello che dicono. Se fanno dei semplici gesti alla scimmia, questa non se ne cura. Anche se sa che l'uomo può prendere in mano la bacchetta in ogni momento, finché questo non prende la bacchetta, la scimmia non ascolta. Ma quando la prende e dice alla scimmia di camminare eretta, allora la scimmia si mette a camminare eretta. Se l'uomo le dice di fare tre salti, questa farà tre salti.

Egli usa la bacchetta come un direttore di circo. Allo stesso modo, il potere di *maya** usa la pressione da parte dei tuoi simili e la gelosia come bacchetta per farti fare tutto quello che vuole. Comprendi che la pressione da parte dei tuoi simili è solo un gigantesco gioco dell'ego. In realtà non è per niente necessario per te per crescere. Vi è abbastanza cibo, riparo, cure mediche e vestiario nel mondo per soddisfare tutti i tuoi bisogni elementari. Non vi è la necessità di competere.

Come superare la gelosia

La gelosia è strettamente correlata a molte emozioni negative come la collera, la brama, la possessività e la depressione. Tutte queste emozioni si dissolveranno nel momento in cui spezziamo questo circolo della gelosia.

1. Essere il testimone

La gelosia non può essere superata fuggendo da essa o odiandone l'oggetto. Tutto quello che ti occorre fare è solo essere consapevole nel momento in cui, il sentimento della gelosia, sta iniziando a presentarsi. Resterai sorpreso di come scompare con facilità.

Il maestro illuminato Buddha dice, 'Distruggi quelle radici della gelosia e goditi una pace durevole'.

Sii semplicemente consapevole e distruggi la gelosia, la competitività, l'invidia e il confronto che ti hanno derubato della tua vera natura di beatitudine. Usa la luce della consapevolezza per rivelare che la natura di queste emozioni negative è un'ombra. Diversamente sarai solo perso in una corsa tra ratti. Dico sempre alla gente, anche se sarai vittorioso nella corsa tra ratti, resterai un ratto!

La via per uscire dalla gelosia non è reprimendola o negandone l'esistenza. Neppure esprimerla ed incoraggiarla è la via, dato che in questo caso non sei pronto per starvi di fronte con consapevolezza.

Guarda solamente come nasce in te e si sviluppa in odio per l'oggetto stesso della gelosia, come crea in te inquietezza e frustrazione e ti fa perdere tutta la tua pace e la calma. Sii consapevole invece di odiarla o di odiare l'oggetto della gelosia. Guardala esclusivamente come se tu non avessi niente a che fare con essa. Guardala con una attitudine scientifica.

Se accetti te stesso così come sei, puoi anche accettare gli altri così come sono.

* Maya – Significa letteralmente 'Ciò che non è'. Questo è il concetto secondo il quale la vita è solo un sogno, per quanto reale possa sembrare mentre la si sta sperimentando.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Cosa intendo dicendo attitudine scientifica? Quando uno scienziato sta facendo esperimenti, lo fa senza avere giudizi, senza conclusioni già determinate. Se ha già in mente una conclusione, significa che egli non è uno scienziato perché la sua conclusione può influenzare l'esperimento.

Adesso, sei uno scienziato nel laboratorio della scienza del mondo interiore. Sii uno scienziato del tuo mondo interiore e lascia che la tua mente sia il laboratorio. Sii solamente consapevole e testimone senza alcun pregiudizio.

Non condannare l'emozione dicendo che è cattiva, poiché questo è quello che ti è stato insegnato. Non è la tua esperienza. Se fosse una tua esperienza, che la gelosia è una emozione negativa, automaticamente cadrebbe. Questa non è diventata una tua esperienza. Resta solo una cosa che hai preso a prestito da altri. Finché non diventerà una comprensione esperienziale, che la gelosia ed il confronto sono cose negative, questa comprensione non diventerà una parte di te.

Non condannare l'oggetto della gelosia. Non è l'oggetto ad aver generato l'emozione al tuo esterno. La gelosia è un avvenimento dentro di te.

Nel momento in cui guardi la tua gelosia con consapevolezza, ti renderai conto che non ha affatto un fondamento per esistere. Quando questo avviene, la gelosia cade automaticamente. Non devi farla cadere tu.

Una breve storia:

Una donna ingaggiò un artista professionista per farsi ritrarre. L'artista realizzò minuziosamente un grande ritratto e poi lo sottopose al suo giudizio. Potrebbe piacerle?

La donna guardò il ritratto e disse, 'Sì, è molto bello. Ma si potrebbero aggiungere alcune cose? Vorrei che vi aggiungesse una scintillante collana di diamanti, un orologio ed un bracciale d'oro, orecchini di smeraldo ed al dito un bell'anello con una perla.' L'artista ne fu sorpreso e disse, 'Ma signora, il dipinto è semplice e bello così com'è. Perché vuole aggiungere un tal mucchio di gioielli e fare disordine?'

La donna rispose, 'Voglio che i miei ricchi vicini vedano il ritratto e pensando che io possiedo tutti quei gioielli ammattiscano.'

Il fuoco della gelosia può veramente consumarti completamente se non lo controlli con l'estintore della tua consapevolezza.

2. Infinito amore

La gelosia non ti permette di fare l'esperienza della tua vera natura di amore e beatitudine. Emerge dalla incomprendimento della vita e di te stesso. Scambi l'amore per qualcosa al di fuori di te che deve essere acquisito. Oltre a ciò, pensi che l'amore sia una quantità che richiede di essere condivisa. Ecco perché hai paura che se condividi il tuo amore, la capacità di dividerlo si ridurrà.

L'amore è una qualità al tuo interno. Non è una quantità limitata. Esso è un interminabile avvenimento che scaturisce dalla tua interiorità. Non può essere bloccato da niente e nessuno eccetto che da te stesso poiché è la tua vera natura.

Una volta che l'amore ha iniziato a fluire, la gelosia la possessività e tutto quel genere di cose, diventano davvero inesistenti. Se accetti te stesso così come sei, puoi anche accettare gli altri così come sono.

3. Oceano di energia

Questa tecnica ti mette in contatto con la enorme energia dentro di te. Esiste una immensa riserva di energia al nostro interno, di essa la maggior parte di noi non ne è affatto consapevole. Se sai come spillare da questa vasta sorgente di energia, puoi facilmente andare oltre quelle che ritieni attualmente essere le tue limitazioni.

La chiave di questa meditazione è di tenere, nel corso della tecnica, la mente fissa sulla regione della gola, la sede del *vishuddi chakra**. Quando fai ciò, l'energia cosmica entra dal *vishuddi chakra** e diviene una enorme sorgente di energia per te.

Stai in piedi con gli occhi chiusi e focalizzati sul *vishuddi chakra**. Siediti dietro ad una sedia, o a un qualche supporto, e reggendoti inizia a camminare molto molto lentamente stando sul posto.

Adesso inizia ad aumentare molto gradatamente la tua andatura. Inizia a camminare sempre più rapidamente stando sul posto. Spingiti solo quel tanto che ti è possibile, non devi provare del malessere. Non forzarti mai oltre i tuoi limiti in nessun momento. In ogni momento focalizzati sul *vishuddi*. Dovresti riuscire a sentire l'energia che proviene da lì. La cosa importante è che non devi mai in nessun momento affievolirti ma devi sempre mantenere la tua consapevolezza sulla regione della gola. Trascorsi venti minuti fermati.

Poi, per i successivi dieci minuti, siediti in modo tranquillo direttamente dove ti trovi. Mantieni gli occhi chiusi e focalizzati sul *vishuddi*. Incorporerai l'energia generata con il movimento.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

NON SEI CIO' CHE PENSI DI ESSERE

La differenza fra Serietà e Sincerità

Ogni nostro confronto con le altre persone inizia da ciò che pensiamo di noi stessi. La gelosia scompare quando comprendiamo la nostra unicità. Potremmo però crearci così un altro problema. Potremmo crederci così speciali da iniziare a prenderci troppo sul serio.

Cos'è la serietà?

La serietà non è altro che dare un'indebita importanza a qualcosa, tralasciando tutto il resto. Nasce dall'incapacità di vedere che l'intera vita è solamente un dramma che si svolge ad ogni minuto. La serietà è il risultato di un'eccessiva aspettativa dalla vita.

Un breve racconto:

Due bambini stavano costruendo castelli di sabbia sulla spiaggia. All'improvviso iniziarono a litigare ed uno dei bambini, andando in collera, prese a calci il castello di sabbia.

L'altro bambino andò a lamentarsi dal re del suo grave problema. Il re cominciò a ridere di lui che si era così alterato a causa di futili castelli di sabbia. Ma il consigliere del re, un monaco Zen, iniziò a ridere del re. Chiese: 'Se tu combatti delle battaglie e perdi il sonno per dei castelli di pietra, perché ridi di questi bambini che litigano per dei castelli di sabbia?'

La serietà uccide la spontaneità. La serietà distrugge la creatività.

Tutta la nostra serietà riguarda solo castelli di sabbia! Per il bambino, a quella giovane età, i castelli di sabbia sono preziosi, mentre alla nostra età sembrano preziosi i castelli di pietra, ecco è tutto. Che si tratti di un castello di sabbia o di un castello di pietra, la serietà collegata ad essi è la stessa. L'oggetto può cambiare, ma la serietà è la stessa. Quindi non ridere quando i bambini litigano per dei castelli di sabbia.

La serietà e nella vita chiude la tua mente all'apertura e alla libertà. Ti rende annoiato e morto. Frena il tuo pensiero e ti fa seguire schemi ripetitivi che conosci ed utilizzi in continuazione.

Un breve racconto:

In un monastero Zen, c'era una competizione tra i discepoli al riguardo di chi stesse mantenendo il miglior giardino. Un discepolo era di natura molto serio. Prese la competizione veramente sul serio. Mantenne sempre il suo giardino ordinato, pulito e ben spazzato. Tutta l'erba era della stessa altezza. Tutti i cespugli erano ben rifiniti. Era sicuro che avrebbe ottenuto il primo premio.

Il giorno della competizione, il maestro fece il giro di tutti i giardini. Poi tornò e dette ad essi un punteggio. Il giardino di questo discepolo ottenne il punteggio più basso.

Tutti ne furono scioccati. Il discepolo non riuscì a trattenersi e chiese: 'Maestro, cosa c'è di sbagliato nel mio giardino? Perché mi hai classificato come il peggiore?'

Il maestro lo guardò e chiese: 'Dove sono tutte le foglie morte? Un giardino mantenuto in questo modo non è più vivo! È morto.'

La serietà uccide la spontaneità. La serietà distrugge la creatività.

La serietà dà un'indebita importanza a qualcosa, al costo di tutto il resto

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La scienza ha dimostrato che quando svolgi un'attività in modo rilassato e leggero, le tue capacità di pensare e di decidere vengono automaticamente potenziate. Lo stesso compito quando viene eseguito in modo serio offusca la tua mente. Quando fai qualcosa sul serio, quando sei troppo preoccupato per il risultato, in realtà non stai permettendo a te stesso di esprimerti ad un livello ottimale.

Certo, devi fare dei piani e devi pensarci in anticipo. Ma fallo con sincerità, non con serietà. La serietà non è la stessa cosa della sincerità. La sincerità è concentrarsi sul compito con entusiasmo e spensieratezza. La sincerità è fare il compito al meglio delle tue possibilità senza preoccuparti eccessivamente del risultato!

Quando sei serio, non ti diverti, non ridi. Come puoi ridere quando sei serio? Sii sensibile. Essere sensibili significa essere forti, essere consapevole di tutto. Comprendi, essere sensibili non significa essere aperti a tutto. Essere incapace di dire 'no' non significa sensibilità. Questo è in realtà ego! La persona che non è in grado di dire 'no' quando dovrebbe dirlo è egoista. La sensibilità è avere la chiarezza su quando dire sì e quando dire 'no' ed avere la sincerità ed il coraggio di seguire quella decisione.

Perfezionismo

Il perfezionismo deriva sempre dalla tua mente, diventa un obiettivo per te. Lavori considerandolo un obiettivo. Quando lavori considerandolo un obiettivo, diventa noioso e mondano. Ma quando sei completamente immerso, quando sei stabilito nel tuo cuore, diventa un'esperienza profonda. Il risultato sarà bello e ti darà gioia.

Quindi, qualunque cosa tu faccia, sarà in sintonia con l'Esistenza. Qualunque cosa tu faccia, falla completamente, totalmente, e sarà completa. Non dovrai affatto preoccuparti del perfezionismo.

Il perfezionismo non ti dà mai gioia. Soddisfa solo il tuo ego. Anche se alla fine ti senti soddisfatto di esso, è solo una soddisfazione del tuo ego, mai una soddisfazione del tuo essere. Dev'essere chiaro, i perfezionisti sono i più grandi egoisti. Si perdono la dimensione dell'essere totali. La totalità è possibile quando ti impegni in qualcosa profondamente. Il perfezionismo non è mai possibile perché è nella tua mente, e la tua mente continua a cambiare la sua definizione di perfezione!

Imparare dagli errori

Abbi il coraggio di commettere errori. Le persone serie hanno sempre paura di commettere errori. Si prendono troppo sul serio. Pensano troppo a sé stesse. Non riescono a sopportare di fare errori e che qualcuno gli li faccia notare. In realtà vi dico, quelle persone preoccupate dei piccoli errori, finiscono col farne di grandi.

In effetti quando fai un errore, le persone te lo fanno notare e tu non riesci a sopportare la cosa. Il tuo ego ne resta ferito e tu sei molto sensibile a questo. Così per evitare che il tuo ego venga ferito, fai del tuo meglio per non fare errori.

Così inconsciamente pianifichi in continuazione per custodire il tuo ego. Le ragioni che adduci sono sempre diverse. Non è che tu stia mentendo. Il fatto è che non sei consapevole delle sottigliezze del tuo ego.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Non c'è nulla di sbagliato nel fare errori. Infatti, facendo degli sbagli, vieni a saper con chiarezza come fare ad evitarli dato che hai una comprensione esperienziale. Più impari dagli sbagli.

E più impari come evitarli. Fai le cose al massimo della tua intelligenza ed entusiasmo ma senza preoccuparti del fatto che potresti fare degli sbagli. Nel momento in cui ti preoccupi di non fare degli sbagli, ti stavi preoccupando che il tuo ego non venga urtato.

Sincronicità dell'Esistenza

Quando non sei così preoccupato che il tuo ego possa essere ferito, hai il coraggio per fare qualsiasi balzo. Tutte le tue cosiddette preoccupazioni riguardano il tuo ego che viene colpito. Quando sei libero dall'ego, agisci con maggiore libertà e coraggio. Ti senti più disposto ad esplorare.

Quando sei pieno di meraviglia per l'Esistenza, sei in grado di creare. Dall'altro lato, quando sei pieno di ego, non sei in grado di creare. Anche se crei, la tua creazione è una creazione senza vita. Come una rosa di plastica che appare perfetta ma è senza profumo e vita. Quando un artista crea per mezzo dell'amore, mette una speciale qualità nella creazione. Se crea per mezzo dell'ego, la creazione è senza vita.

Quando sei in grado di entrare in risonanza con l'intera Esistenza, puoi vedere ogni cosa della vita come una manifestazione dell'Esistenza. Quando sei in questo stato, ottieni ciò che cerchi, perché ti stai muovendo in sintonia con l'Esistenza. La vita diventa quindi un miracolo. Questo è ciò che chiamiamo la sincronicità dell'Esistenza.

Quando stai riecheggiando con l'Esistenza, non cercherai le cose con desiderio. L'esistenza continuerà semplicemente a darti quello di cui hai bisogno in quel momento, anche prima che tu lo cerchi. Questo è ciò che intendo quando dico: 'Qualunque cosa cerchi, la troverai.'

Più ti affidi all'Esistenza, più diventi senza ego. Più diventi senza ego, più ti affidi all'Esistenza.

La vita è oltre la tua logica

La maggior parte di noi crede inconsciamente che la vita sia piena di episodi che sono sotto il controllo della nostra logica. Ma la vita di continuo ti ricorda la verità che essa è al di là della tua logica. Ti viene ricordato questo fatto, specialmente quando muore un vicino o un familiare o quando succede

qualcosa di inaspettato. Se perdi il lavoro, improvvisamente ti rendi conto che la vita non è sotto il tuo controllo. All'improvviso apri gli occhi al fatto che la vita è al di là della tua logica. Allora inizi a cercare la Verità.

Soprattutto se vivi in città, la tua routine è più o meno prestabilita. Dalla mattina alla sera, sai esattamente come si svolgerà la tua giornata. Sai dove andrai, cosa farai o non farai, e cosa e quando mangerai.

In pratica, il tuo ego ti dà l'idea, la tua logica ti dà la sensazione che la tua vita sia sotto il controllo della tua logica. Questo è il motivo per cui ogni volta che si verifica un episodio che va oltre la tua logica, che

La tua logica ti dà la sensazione che la tua vita sia sotto il controllo della tua logica. non è sotto il tuo controllo, sei totalmente scosso. Non sei in grado di gestirlo. Non sai cosa fare. Cadi in depressione oppure semplicemente soffri. C'è una verità importante, il più grande segreto che devi capire. Non pensare mai che le cose vadano per il meglio grazie a te. Le cose vanno per il meglio nonostante te! Questo è uno dei segreti più importanti. Finché pensi che sia grazie a te che le cose procedono senza intoppi, soffrirai costantemente dell'ego.

Cos'è l'Ego?

Secondo le Upanishad*, finché pensi che la vita abbia uno scopo e corri dietro a questo scopo, sei una persona egoista. Quando ti rendi conto la bellezza dell'assenza di scopo della vita, hai lasciato andare il tuo ego. Il maestro è colui che ti fa capire la mancanza di scopo della vita. Qualsiasi cosa che in questo momento tu pensi abbia valore, non è in realtà la cosa vera e di valore. Un uomo con ego persegue un obiettivo e si perde la realtà.

La morte mostra chiaramente che qualunque sia la mente con la quale hai vissuto non ha esistenza reale. Quando capisci la mancanza di scopo della vita, una nuova consapevolezza inizia a fiorire in te. Nel momento in cui sperimenti che non c'è nulla da raggiungere, che i diamanti che stai proteggendo non sono diamanti ma pietre, e che tutte le grandi cose della tua vita sono dei semplici giocattoli, capirai l'assenza di scopo della vita.

Il vero scopo della vita non può essere compreso attraverso l'ego. Quando l'ego verrà abbandonato, capirai lo scopo divino della vita, i *leela*, cioè il gioco divino, ti godrai il dramma. Se continui a pensare che la vita abbia uno scopo e ti aspetti di raggiungere qualcosa, ti perderai la vita stessa.†

La vita stessa è il percorso e l'obiettivo. Quando hai un obiettivo, corri. I tuoi piedi non toccano terra e ti perdi la bellezza dell'Esistenza o della natura. Quando lasci perdere l'obiettivo, l'enfasi è sul percorso.

Quando comprendi la mancanza di un fine nella vita, capisci il significato del vivere. Fino ad allora, sei solo un 'morto che vive'. Una persona in coma sdraiata sul letto d'ospedale ed una persona normale che non ha capito la Verità, vivono entrambe senza un'adeguata consapevolezza. Il maestro è colui che ti fa rendere conto di questa verità. Il significato del vivere è il significato della vita o dell'Esistenza.

Sei hai un nemico importante, ti senti importante. Lascia perdere l'obiettivo e goditi la vita. Medita su questo insegnamento con continuità. La Verità albeggerà su di te e lo stato di *nithya ananda*‡ fiorirà in te, questo stato è il vero significato della vita.

* Upanishad - Scritture che costituiscono l'essenza degli antichi testi dei Veda. Il significato letterale è 'sedere con il maestro. Ci sono undici principali Upanishad che sono state commentate dal Maestro illuminato Adi Shankara.

‡ Nithya ananda: Eterna beatitudine.

La vita stessa è il percorso e l'obiettivo.

La sensazione di solidità del 'no'

Ogni volta che qualcuno ti dice qualcosa, ti sarai accorto molte volte, la prima reazione dentro di te è una certa resistenza, un 'no'. Quando dici 'no', stai gratificando l'ego.

Dentro ti senti solido e stabile. Quando dici 'sì', ti senti liquido e vulnerabile. Il tuo ego si sente remissivo, il che è scomodo, quindi dici 'no'.

Questo è anche il motivo per cui ti senti bene quando a casa, a scuola, sul posto di lavoro o durante la guida infrangi le regole. Quando dici 'no' alle regole senti che il tuo ego si rafforza. Puoi notarlo con i bambini piccoli. Nel momento in cui gli dici che non possono avere determinate cose, chiederanno solo quelle!

Ordinario e Straordinario

Ogni volta che provi a vivere per il tuo ego, rendi miserabili la tua vita e le vite altrui. Il più delle volte le miserie che affronti nella tua vita non sono create dagli altri. Sono inconsapevolmente create da te. Potresti anche non ricavarne alcun beneficio. Ma solo per verificare il tuo ego, le crei.

Una breve storia:

Un maestro illuminato, Suzuki, visse in Giappone. Quando il suo maestro morì, iniziò a piangere copiosamente. Una persona gli chiese: 'Sei una persona illuminata. Perché piangi per la morte del tuo maestro?' Suzuki rispose: 'Il mio maestro era l'uomo più straordinario sul pianeta terra'. L'uomo era perplesso e gli chiese,

'Cosa c'era in lui di così straordinario?' Suzuki rispose: 'Non ho mai visto una persona così straordinaria pensare di essere l'uomo più ordinario!'

Nella vita ordinaria, ogni persona media pensa di essere straordinaria. Quando pensi di essere passato attraverso il massimo della sofferenza, il tuo ego è soddisfatto per il fatto che tu sia stato in grado di affrontare una vita difficile. Solo quando il tuo nemico è importante, ti senti grande. Quando il tuo nemico è piccolo, ti senti piccolo.

Allo stesso modo, se la tua sofferenza è grande, ti senti bene. Il tuo ego si sente soddisfatto. Valuti la vita in base alla quantità della tua sofferenza. Inconsapevolmente, torturi gli altri così come te stesso. Il maestro di Suzuki era straordinario perché pensava di essere la persona più ordinaria, mentre in questo mondo, qualsiasi persona pensa di essere straordinaria.

Una breve storia:

C'era in India un re molto egoista. Il suo ego era diventato così grande che iniziò a dichiarare: 'Posso fare tutto ciò che fa Dio. Io sono più grande di Dio.' Se qualcuno si fosse opposto alla sua opinione, il re immediatamente avrebbe ordinato, 'Uccidetelo!'

C'era un maestro illuminato in quel regno. Quando arrivò nella capitale, sentì parlare dell'atteggiamento egoistico del re e volle mostrargli la verità. Andò a corte e cominciò a lodare il re: 'O re, tu sei uguale a Dio. Tu sei Dio!'

**Se ti senti
ordinario, sei
straordinario!**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il re era molto felice e disse: 'Sì, sembri essere una persona intelligente. Raccontaci cos'altro hai capito.' Il maestro disse: 'O re, devo dirti una cosa importante. Ci sono alcune cose che puoi fare che nemmeno Dio può fare!' Ora il re gongolava orgoglioso. Disse: 'Per favore, raccontaci cosa posso fare che nemmeno Dio può!' Il maestro rispose con calma: 'O re, se sei arrabbiato con qualcuno puoi mandarlo fuori dal tuo regno, ma Dio non può!'

Dio non può mandarci fuori dal Suo regno. Il regno di Dio, l'illuminazione, il vibrante silenzio, è nostro diritto dalla nascita!

Se vuoi verificare se sei nella media o no, fai questo esperimento. Se ti senti straordinario, sia chiaro: sei nella media. Se ti senti normale, sei straordinario!

Usare la maschera giusta

Reciti ruoli diversi, usi maschere diverse nella tua vita quotidiana. Usi una maschera con tua madre, una maschera diversa con tuo padre, un'altra con il tuo capo e così via. Finché usi le maschere giuste con le persone giuste, va tutto bene. Nel momento in cui, con una persona, usi la maschera sbagliata, Sii consapevole che è intervenuto il tuo ego.

La sola cosa che devi fare è cambiare le maschere in modo efficiente e goderti lo spettacolo. Allora sei un osservatore. Puoi farlo solo quando sai di essere qualcosa oltre la maschera. Altrimenti, ti lascerai trasportare dalla maschera e ti perderai tutto il fascino della vita. Quando sai che sei solo usando delle maschere, i tuoi desideri diminuiscono.

Proprio come crescendo, lascia perdere automaticamente i tuoi giocattoli, allo stesso modo, quando guardi a queste maschere in modo intelligente, non provi alcun desiderio per esse e semplicemente le usate come necessario.

L'ego nasce dal malcontento

Se sei una persona fortemente egoista, non hai bisogno di un'altro inferno perché la mente può esistere solo nel conflitto e nel malcontento. Con la contentezza, con la soddisfazione, perderai il tuo confine. Ecco perché non vuoi la gioia o la felicità. Per favore non pensare mai che stai volendo la beatitudine. No, in realtà hai paura della gioia e della beatitudine. Ogni volta che ti senti in pace e senza preoccupazioni, osservati. Quando non c'è niente a cui pensare senti che ti manca qualcosa! A meno che tu non abbia qualcosa di considerevole su cui rimuginare, non hai un confine ben definito nel tuo spazio interiore.

La tua mente esiste quando raggiunge gli angoli della tua sofferenza. Non senti il tuo confine o la tua identità se non hai abbastanza sofferenza. Se guardi un poco più in profondità, capirai che spesso se non hai nulla di cui preoccuparti o di cui soffrire, ti senti solo. Questo è il modo in cui credi di essere poiché, per sua natura, la mente può registrare solo cose negative. La mente può prosperare, può creare più pensieri, può identificarsi più chiaramente con la sofferenza, l'insoddisfazione e il malcontento. La qualità della gioia è assenza di confini. Quando provi gioia, non senti il tuo confine. Ogni volta che non senti il tuo confine, sei in uno stato di gioia, in uno stato d'animo soddisfatto e contento.

La sofferenza conduce all'Ego

Il tuo ego non può esistere senza la tua sofferenza. La sofferenza è la radice del tuo ego. Questa è una cosa importante che devi capire. Pensiamo sempre che l'ego sia disturbato dalla sofferenza. No! L'ego è arricchito dalla sofferenza. Un'altra cosa importante è che se la tua sofferenza diminuisce, il tuo ego diminuisce.

Se senti di essere troppo piccolo, allora accresci le tue sofferenze in modo tale da poter sentire di essere qualcuno.

Minore è la sofferenza, minore è l'ego. Più soffri, più forte diventa il tuo ego. Quindi ingigantisci sempre la tua sofferenza. Il problema è che dopo qualche tempo ti dimentichi di averla ingigantita. Così ti trovi alla fine intrappolato in questa rete. Potresti non essere d'accordo e dire: 'No, non conosci la mia vita. Non conosci la mia sofferenza.' Ma sia chiaro, dopo un po' di tempo resti intrappolato nella medesima rete che hai creato da te stesso!

Puoi apprezzare te stesso solo senza l'Ego

Solo quando non hai ego puoi davvero gioire di te stesso. Se hai ego, non puoi gioire. Stando di fronte allo specchio, puoi truccarti in modo che gli altri possano apprezzarti, ma tu non riesci ad apprezzarti. Solo una persona che non ha ego, che non si identifica con il corpo e la mente, può apprezzarsi. Se pensi che qualcosa sia **tuo**, non puoi apprezzarlo. In ogni caso in cui pensi che una qualsiasi cosa sia tua, hai perso la libertà di apprezzare quella cosa o quella relazione!

Ego e connessione con la Natura

Questo è un episodio dei giorni immediatamente successivi alla mia illuminazione quando ero in Tamil Nadu, nel sud dell'India.

Una sera, ero seduto in una foresta in uno stato d'animo molto rilassato. I miei occhi erano aperti, ma non stavo vedendo nulla, poiché non c'erano informazioni che entravano per venire elaborate. C'era un enorme serpente disteso a circa un metro di fronte a me. Poiché gli occhi non stavano elaborando alcuna informazione, non c'era paura in me. Ero seduto e anche il serpente era davvero rilassato e a suo agio.

Poi lentamente, la mia mente scese sul piano di sempre e pensai: "Oh, c'è un serpente". Poi venne il pensiero successivo: "dovrei andare via." Nel momento in cui il pensiero: "serpente" arrivò nel mio spazio interiore, vidi molto chiaramente che anche il serpente si sentì disturbato dal fatto che c'era un uomo in sua presenza.

Fino a quando ho percepito: "C'è un serpente", il serpente non ha mai percepito che fossi un uomo. Finché non ho sentito la paura, il serpente non si è mai sentito minacciato da me. Io non avevo paura e neppure

Quando il tuo ego diventa forte, la tua capacità di connetterti con la Natura è disturbata.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

il serpente ne aveva. Ma nel momento in cui ebbi paura, anche il serpente ebbe paura. *Non fu perché la distanza fisica tra di noi si fosse ridotta.

Semplicemente, il pensiero "serpente" entrò in me ed io fui chiaramente in grado di sentire che c'era un disturbo, un'agitazione nello spazio interno del serpente. Nel momento in cui ebbi il pensiero: 'dovrei muovermi!', nel momento in cui ebbi paura, immediatamente anche il serpente avvertì la stessa insicurezza, la stessa minaccia. Immediatamente, il serpente si mosse, ancor prima che io iniziassi a muovermi.

Quando il tuo ego diventa forte, la tua capacità di connetterti con la Natura è disturbata.

Doppie identità

Abbiamo tutti due identità, l'identità che proiettiamo nel mondo esterno e l'identità che, nel mondo interiore, crediamo essere noi stessi.

L'identità che hai in mente come te stesso, si chiama in sanscrito *mamakar*[†]. Sarà sempre molto più ridotta rispetto a ciò che sei veramente. Porterai con te o ricorderai tutti i tuoi fallimenti, gli errori del passato ed i sensi di colpa, cercando costantemente di lavorare su di essi.

L'identità che proietti nel mondo esterno è chiamata *ahankar*[‡]. L'*Ahankar** è il tuo biglietto da visita. Imprimi su di essa tutto ciò che vuoi che gli altri sappiano di te. Si tratta dell'identità che mostri al mondo esterno. Sarà sempre di più di quello che hai, di più di quello che sei. Sarà sempre molto di più di quello che sei perché pensi di doverti vendere. Diventa un'esigenza fondamentale farlo, specialmente nelle società in cui devi venderti.

L'*Ahankar* sarà basata su un complesso di superiorità. La *Mamakar** sarà basata su un complesso di inferiorità. L'*Ahankar* sarà basata sulla paura. La *Mamakar* sarà basata sulla brama.

Un breve racconto:

Un uomo arrivò a casa dopo aver tenuto una serie di colloqui come leader di gruppi di dipendenti di un'azienda. Sua moglie chiese: "Come sono andati i colloqui?"

L'uomo rispose: "Bene, immagino. Ma non sono sicuro di quante persone abbiano capito quello che ho detto." La moglie chiese: "Perché pensi ciò?"

L'uomo disse: "Perché io stesso non lo ho capito!"

L'identità che mostri al mondo esterno sarà sempre basata sulla paura. Questo è [§]il motivo per cui sarà sempre di più di ciò che è vero. Cercherai costantemente di tenerla in vita. L'identità che porti nel mondo

[†] *Mamakar* - Ego interiore che ti dice costantemente che sei più piccolo di ciò che pensi di essere.

[‡] *Ahankar* - La falsa identificazione del puro sé interiore con il mondo esterno. Una forma di ego che ti fa proiettare una falsa identità di te al mondo esterno.

Usare la personalità sbagliata al momento sbagliato è ciò che chiamo ego.

interiore è basata sulla brama. Questo è il motivo per cui cerchi sempre di sviluppare l'identità che porti dentro di te. Lavori costantemente sull'identità che credi di essere e cerchi continuamente di cesellarla.

La tua vita non è altro che la lotta tra questi due mondi. Il conflitto tra *l'abankar* e la *mamakar*, il conflitto tra la personalità che mostri al mondo esterno e la personalità che riveli nel tuo mondo interiore è chiamato 'tensione'. La pessima

simpatia che intercorre tra queste due identità si traduce in una condizione malsana.

Entrambe le identità, *abankar* e *mamakar*, sono puri miti, entrambe sono bugie! Tu sei oltre queste due identità.

Se spendi tutta la tua energia espandendo *l'abankar*, l'identità che proietti nel mondo esterno, la tua vita diventa materialistica. Le persone che lavorano sulla *mamakar* lavorano costantemente sulla propria personalità, cercando di creare un'identità di cui sentirsi soddisfatti. Se passi tutta la vita a scalpellare e sviluppare la *mamakar*, l'identità che consideri essere te stesso, la tua vita diventa totalmente moralista e soppressiva. La verità fondamentale è che tu sei molto più di queste due identità. Quando ti sganci da queste due identità, ti rendi improvvisamente conto di essere al di là di queste due identità. Quando ciò accade, queste due identità non ti potranno mai più vincolare.

Ego inferiore

La bassa autostima si ha quando ci si mostra o si immagina di essere meno di quello che si è. L'alta autostima è l'immaginare di essere molto più grandi di ciò che si è. Pure in questo caso, ci si basa anche sulle opinioni degli altri. Giudichi te stesso in base al tuo stile di vita piuttosto che alla tua vita. Ti valuti in base alle automobili e agli immobili che hai acquistato, non per la qualità della consapevolezza che hai raggiunto.

Il vero problema è che non sai come rimuovere la tua personalità e passare alla personalità successiva. Non sai usare le personalità come dei cappotti. Sei intrappolato in una personalità.

Usare la personalità sbagliata al momento sbagliato è ciò che chiamo ego. ~~Capisci~~ Comprendi che se sei arrogante e violento dove devi essere educato e umile, ciò significa essere egoista. Se sei educato ed umile dove devi essere coraggioso, significa che sei egoista. Comprendi, noi pensiamo sempre: 'Se sono molto umile come posso essere egoista?' Che sia ben chiaro, anche l'ego a gambe all'aria è ego. Si chiama "ego inferiore".

Un episodio della vita di Ramana Maharishi†:

Un discepolo di Ramana Maharishi tradusse uno dei suoi libri. Nella traduzione, all'interno del libro, il nome del discepolo fu pubblicato in quanto traduttore.

† Ramana Maharishi - Maestro illuminato dell'India che ha incoraggiato la Realizzazione del Sé attraverso l'auto indagine, 'Chi sono io?'

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando il discepolo vide il libro, fu scioccato nel vedere ciò. Andò dalle autorità interessate e le rimproverò per questo errore. Poi andò a dire a Ramana Maharishi: 'Bhagavan, non avrebbero dovuto mettere il mio nome. Non penso che il mio nome debba essere pubblicizzato. Io non sono quel tipo di persona.'

Bhagavan disse: 'L'ego che chiede che il nome sia lì e l'ego che chiede che il nome non sia lì sono la stessa cosa. Rilassati.'

Sia chiaro, l'ego inferiore che sta cercando di mostrare umiltà è anch'esso ego.

Con un complesso di superiorità, con un ego violento e aggressivo, almeno la società ti darà una lezione. Questo ego è molto visibile. Con un ego umile, sfuggirai alla società. Questo è più pericoloso. È un ego astuto che può benissimo salvarsi.

Tipi di ego

Ego attivo e ego passivo

L'ego attivo è facile da riconoscere. Le persone con un ego attivo si comporteranno in modo arrogante; rivendicheranno apertamente la loro importanza. Saranno arroganti. Per un maestro, questo ego è in realtà facile da gestire. Deve semplicemente colpirlo un paio di volte e si spezzerà!

Un breve racconto:

Uno psichiatra chiede al suo paziente se soffre di fantasie di grandezza. L'uomo risponde: "Assolutamente no. In effetti, penso di essere molto meno di quanto in realtà io non sia!"

Una persona con un ego attivo non sarà disposta a lasciarlo andare per nessun motivo.

L'ego passivo è molto sottile ed astuto. Le persone che hanno un ego passivo si atteggeranno come esseri molto umili, privi del coraggio per affrontare le persone e restie a prendersi meriti. La parte peggiore di ciò è che pensano di essere così perché non sono egoisti. In realtà, pensando inconsciamente di essere umili, stanno davvero attentamente proteggendo il loro ego dalle ferite!

Le persone con ego attivo sono come ramoscelli secchi e duri. Possono essere rotti facilmente. Le persone con ego passivo sono come rametti freschi e verdi. Ogni volta che il loro ego viene colpito, si piega ma non si spezza! Il loro ego è così ben salvaguardato che diventa difficile da gestire. In realtà, lavorano molto duramente per salvaguardarlo ma in modo dolce e passivo.

Ti preoccupi così tanto delle reazioni e delle opinioni altrui nei tuoi confronti. Non riesci a sopportare di venir ferito nell'ego dopo che lo hai attentamente nutrito per così tanti anni. Questo ego è il tuo vero punto di ancoraggio. Se è scosso, ti senti senza ancoraggio. Quindi, con la scusa di essere umile e obbediente, resti zitto. Perdi un'altra possibilità di esporre il tuo ego alla presenza del maestro. Perdi un'altra occasione per fare un grande passo verso la fioritura.

Ego sociale

C'è un altro gioco dell'ego che nutriamo tutti davvero bene. Si chiama "ego sociale". Senti che la tua vita è assolutamente privata e che nessuno dovrebbe entrarvi. Hai paura che tutta la tua immagine possa crollare e che nulla nella società potrà sostenerti. Questo è l'ego sociale. Questa è più un'identità che sperimenti con te stesso che non gli altri! Se riesci a mostrarti al mondo così come sei, sarai più rilassato perché non ci sarà alcuna pressione di dover nascondere qualcosa.

Un breve racconto:

Un candidato in corsa per un ufficio politico terminò un discorso e si sedette. Un uomo seduto accanto a lui chiese: "Signore, le piacerebbe bere qualcosa? Abbiamo anche delle bevande alcoliche."

L'uomo rispose: "Prima devo sapere se questa è un'indagine o un invito!"

A causa del nostro ego sociale, siamo sempre auto-consapevoli. Pensiamo che le persone guardino e parlino di noi tutto il tempo. Quando sei auto-consapevole, sei egoista. Pensi di essere una grande entità e che tutti gli occhi siano puntati su di te continuamente. Questo è il motivo per cui sei auto-consapevole.

Quando diventi auto-consapevole, vivo e tuttavia non vivo. L'auto-consapevolezza è una barriera alla tua bellezza e grazia. La tua bellezza non emerge liberamente. Guarda gli animali e la natura. Fluiscono così meravigliosamente e liberamente, perché non sono auto-consapevoli. Sono semplicemente felici di essere uno con l'Esistenza. Nel momento in cui inizi a pensare che le persone ti stanno guardando, l'ego è intervenuto e tu perdi il tuo sé naturale. I bambini non sono così impacciati come gli adulti. Se li guardi giocare, vedrai che hanno tanta bellezza e innocenza. Anche quando vengono scattate le foto, noterai che le foto scattate senza che tu sia consapevole di essere fotografato sembrano molto meglio delle foto scattate quando posi per la fotocamera!

Nel momento in cui ti viene chiesto di posare, diventi auto-consapevole. Il tuo ego ha paura di ciò che le persone potrebbero dire e pensare di te. L'ego auto-consapevole calcola e soppesa di continuo le opinioni altrui.

Una breve storia:

Un mistico sufī andò da un re e implorò un posto a tavola. Il re urlò dicendogli che nessuno lo conosceva.

Il mistico rise e disse: "Sì. Sono d'accordo. Nessuno qui mi conosce. Ma io conosco me stesso. Nel tuo caso, tutti ti conoscono. Ma tu non conosci te stesso."

Quando smetterai di calcolare ed inizierai ad essere innocente ed aperto, sarai sempre pieno di meraviglia e freschezza. La vita per te non diventerà mai noiosa e imprigionata.

† Sufi - Seguaci del Sufismo. Una dimensione mistica dell'Islam

"Io" e "Mio"

'Io' è ego, la radice della paura. 'Mio' - 'questa è la mia casa', 'questa è la mia macchina', 'questi sono i miei amici' - è la radice della brama.

'Io' significa fare continuamente. 'Mio' significa avere continuamente. Continuamente provi ad espandere il tuo limite. Continuamente provi a cambiare le cose all'esterno. Vuoi espandere il tuo limite di 'mio'. Ad esempio, ora hai un'auto comune ma desideri avere un'auto più lussuosa. Potresti volere più di una automobile. Hai una casa in cui vivere, ma vuoi una casa più grande. Questo tipo di personalità si basa sull'averne. Queste persone si sentono felici, sicure e rilassate solo quando possiedono continuamente sempre più cose.

Il profondo sentimento di insicurezza e paura ci spinge ad avere più brama, a cercare continuamente di possedere più cose. Il possesso continuo di cose non è altro che una profonda sensazione di insicurezza. Puoi capire che l'idea di possedere continuamente sempre più cose è proprio causata da paura ed insicurezza.

Di solito ci sentiamo più sicuri se abbiamo più amici, più parenti e più cose intorno a noi. Pensiamo che, con una maggiore sicurezza, non saremo portati via da questo mondo.*

L'ego versus il Maestro

La gente mi chiede: 'Perché dobbiamo seguire i maestri?' Io dico loro: 'Non devi seguire i maestri. Ma se non segui i maestri, seguirai il tuo ego, tutto qui. Ci sono solo due opzioni: o ascolti il maestro o ascolti l'ego'.

Il Maestro è l'essere che ha già raggiunto la beatitudine eterna, *nithya ananda*[†]. Se lo segui, raggiungerai anche tu quello stato. Per quanto riguarda il tuo ego, sai cosa ha ottenuto finora e dove si sta dirigendo! Se sei felice, a tuo agio, soddisfatto e beato nel percorso in cui il tuo ego ti sta già guidando, allora puoi seguire il tuo ego. Niente di sbagliato in ciò. Se sei un po' a disagio, se vuoi cambiare, segui il percorso del maestro.

Ci sono solo due cose, il maestro e la mente. Se segui il maestro, non puoi seguire la mente. Se segui la mente, non puoi seguire il maestro.

C'è una bella espressione, *'na maha'*. Significa 'non mio', 'Io non sono', abbandono 'Io' e 'mio' ai piedi del maestro o Dio.

[†]*Nithya ananda* – beatitudine eterna.

Storia di Dakshinamurthy Swamigal

Una breve storia:

C'era una volta un maestro illuminato di nome Dakshinamurthy Swamigal. Era solito sedersi sotto un albero di banian. La sua presenza era così intensa che una persona poteva toccarla, sentirla e quasi vederla. La sua presenza silenziosa era così potente che né egli aveva bisogno di parlare, né l'altra persona sentiva il bisogno di parlare.

Uno dei poeti di corte del regno salmodiò mille versi in onore di Dakshinamurthy Swamigal, a cui si riferì come santo. Questo poeta disse che Dakshinamurthy Swamigal era 'il più grande guerriero'. Per tradizione, ti verrà dato il titolo di miglior guerriero solo se uccidi mille elefanti in una guerra.

Questo poeta cantò tutti i mille versi lodando il potere e le qualità eroiche di Dakshinamurthy. Quando il re sentì ciò, il suo ego fu ferito perché era noto in tutta la regione che solo lui aveva ucciso mille elefanti in guerra. Fino a quel momento, solo il re aveva il titolo di più grande guerriero.

Il re chiamò il poeta e disse incollerito: 'Giustifica la tua azione di cantare i mille versi in lode del mendicante nudo seduto sotto l'albero di banyan. Altrimenti, la tua testa sarà tagliata!' Il poeta disse: 'Non ho alcuna ragione o giustificazione. Puoi uccidermi. Ma c'è qualcosa nella sua presenza. Voglio fare una piccola richiesta: se hai un po' di tempo, vai a sederti in sua presenza solo una volta. È tutto ciò che chiedo, nient'altro.'

Il re era curioso di saperne di più su Dakshinamurthy Swamigal. Insieme al suo intero esercito, partì per incontrarlo! I re viaggiano sempre con il loro armamentario perché perdono la loro identità senza di esso! Al contrario, Dakshinamurthy Swamigal era un Paramahansa, un maestro illuminato. Il re lo trovò seduto sotto un grande albero di banyan, senza beni personali, senza nemmeno vestiti. Era semplicemente beato in sé stesso.*

Immagina la scena: questo semplice mendicante sedeva in un angolo senza vestiti. Era perso nella beatitudine e nella pace, completamente perso nell'Esistenza. Si sedette in intenso silenzio e pace. Il silenzio penetrava chiunque fosse alla sua presenza.

Il re saltò giù dal suo carro e si diresse verso Dakshinamurthy Swamigal. Vedendo il re ed il suo esercito e sentendo tutto il loro trambusto, Dakshinamurthy non si mosse nemmeno.

Aprì gli occhi e guardò dritto negli occhi del re. Era la prima volta che qualcuno osava guardare dritto negli occhi il re. Quando il re guardava gli altri tutti abbassavano sempre la testa. Per la prima volta qualcuno guardò dritto negli occhi del re. Egli era completamente scosso.

Dopo pochi secondi, il re abbassò la testa. Sentiva chiaramente che qualcosa stava accadendo nel suo essere. Dakshinamurthy Swamigal, il maestro, fece cenno al re di sedersi. Tutti i ministri e l'esercito lasciarono le armi e sedettero in silenzio. In dieci minuti l'intero esercito era seduto.

Passò un'ora. Poi ne passarono due, tre e la sera venne e passò. Trascorse un giorno intero. Il maestro, il re e l'intero esercito sedevano in silenzio. Non fu scambiata una sola parola. Passarono tre giorni.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Poi il maestro aprì gli occhi e disse: 'Ora puoi andare.' Il re cadde ai piedi del maestro, rese omaggio al grande maestro e se ne andò in silenzio. Raggiunse il suo palazzo, convocò il poeta che aveva scritto i versi in lode a Dakshinamurthy Swamigal e disse: 'Perché hai scritto solo un migliaio di versi in lode del maestro?'

Dovresti cantare diecimila versi!'

Il poeta fece allora una bellissima affermazione: 'Uccidere diecimila elefanti è facile. Hai solo bisogno delle armi per ucciderli. Ma uccidere la propria mente è un vero conseguimento!'

Questo maestro aveva ucciso la sua mente. Dakshinamurthy Swamigal non solo aveva ucciso la sua propria mente, poteva uccidere la mente di chiunque si sedesse alla sua presenza. Uccidere diecimila elefanti non richiede coraggio. Uccidere la propria mente richiede coraggio.

Tecniche di meditazione

1. Ricorda colui che vede

Ci sono due fasi.

Ricorda chi è colui che sta vedendo. Comprendi che quando usi gli occhi, stai vedendo per mezzo di essi. Non sei tu che stai vedendo. Improvvisamente ti accorgerai che tutta la tua energia è accentrata tra i due occhi nell'*ajna chakra*[†] o centro della fronte. Allora vedrai le cose in modo più chiaro,

A volte nel sonno ad esempio, sai di stare sognando ma non esci dal sogno. In quello stato, puoi vedere che i tuoi sogni sono più nitidi e puoi persino modificarli. Allo stesso modo quando ti rendi conto che ciò che credi essere realtà è solo un sogno, ottieni l'energia e l'intelligenza per modificare il sogno! Quando la frequenza della tua [consapevolezza](#) si solleva, ottieni l'intelligenza per renderti conto che essendo solo un sogno non c'è alcun bisogno di cambiarlo.

2. Visualizzazione

Questa tecnica può essere praticata in qualsiasi momento. Senti il cosmo come una presenza traslucida, sempre viva. Cerca di sentire la vita in tutto ciò che ti circonda. Prova a vederlo. Prova a sentirlo. Per prima cosa, prova a sentire la vita dentro il tuo corpo. Poi prova a sentire la vita all'interno della sedia su cui ti stai sedendo. Guarda come ti senti vivo dentro la tua pelle. Allo stesso modo, visualizza e senti di essere vivo all'interno della sedia, all'interno del cuscino. Quindi visualizza che sei vivo dentro le persone che siedono accanto a te.

[†] Anja chakra – Il sesto centro di energia posto tra le sopracciglia. In sanscrito significa 'comando' oppure 'volontà'. Questo chakra viene bloccato dal proprio ego.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Lascia che ti faccia un esempio. Diciamo che hai gettato un bastone di bambù in un fiume. Ora puoi vedere una parte del fiume a sinistra del bambù e un'altra parte a destra del bambù. Ma significa che il fiume è stato diviso in due parti? No! Se il bambù viene tolto, non c'è più il lato destro o il lato sinistro. Non c'è confine. È solo un fiume, tutto qui.

La vita è proprio come il fiume. Il bambù è il tuo ego. A causa del tuo ego, tu dici 'io' e 'te'. Hai due lati: tu e il mondo. Vedi la dualità a causa di quel bambù. Se togli semplicemente il bambù del tuo ego, non c'è né 'io' né 'te'. È pura presenza eternamente vivente.

3. Meditazione del terzo occhio

Durata totale: 25 minuti

Questa è una tecnica estremamente potente, più efficace se praticata alla presenza del maestro o davanti ad una foto degli occhi del maestro.

Fase 1: Durata: 5 minuti

Con gli occhi chiusi, guarda semplicemente attraverso i tuoi occhi, qualunque immagine tu veda dietro gli occhi chiusi.

Fase 2: Durata: 5 minuti

Ora apri gli occhi e attraverso il tuo terzo occhio, guarda intensamente il terzo occhio del maestro nella foto. Guarda *attraverso* i tuoi occhi.



Fase 3: Durata: 5 minuti

Con gli occhi chiusi, guarda semplicemente attraverso i tuoi occhi, qualunque immagine tu veda dietro gli occhi chiusi.

Fase 4: Durata: 5 minuti

Ora apri gli occhi e attraverso il tuo terzo occhio, guarda intensamente il terzo occhio del maestro nella foto. Guarda *attraverso* i tuoi occhi.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Fase 5: Durata: *5 minuti*

Con gli occhi chiusi, guarda semplicemente attraverso i tuoi occhi, qualunque immagine tu veda dietro gli occhi chiusi

Durante questa meditazione, potresti avere visioni delle tue divinità preferite, oppure potresti scoprire che la forma del maestro è sostituito da un fascio di luce. A volte puoi vedere il vuoto totale dove si trovava la sua immagine. In questi momenti non allarmarti e non perdere la consapevolezza. Non è ipnosi! In realtà, è un processo di de-ipnotizzazione. Il tuo super conscio viene risvegliato. Se vedi solo luce o vuoto, è un segno che hai fatto la meditazione con profonda sincerità. Questa è la verità della nostra natura che non siamo altro che energia.

Guardando attraverso l'occhio, puoi realizzare l'io. Stai in effetti creando la tua realtà. Se guardi attraverso gli occhi, ti sveglierai e vedrai la realtà com'è!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

LA GRATITUDINE È SUFFICIENTE!

Gratitudine - cosa e perché

Quando riconosciamo che facciamo parte dello schema complessivo dell'Esistenza e che l'Esistenza si prende amorevolmente cura di noi ad ogni istante, siamo sopraffatti dalla gratitudine. Diventiamo veramente grati per ciò che riceviamo in ogni momento, anche se è tanto basilare quanto l'uso dei nostri stessi arti e sensi.

La gratitudine è la tua risposta quando riconosci l'abbondanza dell'Esistenza. È una meravigliosa energia che fiorisce dentro di te.

Se c'è un'energia che si prende cura di tutto nella tua vita, è l'energia della gratitudine! Se senti che c'è qualcosa che manca nella tua vita, è perché provi meno gratitudine.

Ci sono molte religioni nel mondo oggi. Ognuno di loro enfatizza un particolare approccio come la preghiera, l'austerità, l'abbandono, ecc. Ma c'è una cosa che riguarda tutte queste e ti connette direttamente all'energia Divina. È la gratitudine! La gratitudine è la più grande religione. Quando dico ciò alla gente, si chiedono: 'Come può essere una religione la gratitudine? Perché dovrebbe essere una religione? Può essere un'abitudine sociale ma non una religione.'

La gratitudine dovrebbe diventare il respiro stesso di una persona, non meramente una religione. La gratitudine è un'energia trasformante. Trasforma ciò che accade dentro te ed intorno a te. È un'energia che ti armonizza con l'energia dell'universo e ti restituisce un'immensa prosperità. Con la gratitudine vedrai che l'Esistenza semplicemente ti risponde, come se fosse un essere vivente. È il canale per comunicare con l'Esistenza!

Quando avviene la gratitudine, essa lavora magnificamente attraverso la legge di attrazione e attrae verso te grande prosperità. Com'è possibile?

Una breve storia:

Akbar[†], un grande re dall'antica India, e Birbal[‡], il suo consigliere, un giorno camminavano insieme per strada.

Passarono davanti ad un mercante di sandalo e Akbar disse a Birbal*, 'Non so perché, ma ho voglia di impiccare quest'uomo.'*

Trascorse un mese e i due passarono di nuovo davanti allo stesso mercante di sandalo.

In questa occasione Akbar disse: 'È strano, ma oggi ho voglia di fare una donazione a quest'uomo! Come è possibile?'*

Birbal rispose: 'O re! Un mese fa, gli affari del commerciante di sandalo andavano male e quando ti vide passare pensò tra sé: 'Se il re morisse, i cortigiani verrebbero a comprare molto sandalo da me per la pira funeraria'.*

[†] Akbar - Imperatore Moghul

[‡] Birbal - Consigliere di Akbar, imperatore Moghul.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

'Egli inviò queste vibrazioni negative che ti spinsero a provare odio per lui. Ecco perché l'ultima volta hai avuto voglia di impiccarlo senza una vera ragione. Immediatamente comprai una bella quantità di legno di sandalo da lui, per fare tavoli e sedie per il nostro regno. Questo lo rese molto felice. Oggi, per questa ragione, sente molta gratitudine verso di te. Adesso sei toccato da queste vibrazioni positive che provengono da lui e quindi hai voglia di fargli delle donazioni!'

La vera gratitudine non può mai avere una ragione. Si verifica come una fioritura spontanea dentro di te.

Secondo la Legge di Attrazione, l'energia di un certo tipo attrae energia di quello stesso tipo. Come fa ad avvenire questo nel caso della gratitudine?

Comprendi questo: quando senti gratitudine verso ogni cosa, significa che ti senti soddisfatto, ti senti felice. Quindi quando irradi gratitudine, la tua energia di soddisfazione attira soddisfazione verso te sotto forma di guadagni materiali, buone relazioni, buona salute e così via. *

Questo è il modo in cui funziona. La cosa importante di ciò è che i guadagni materiali, le buone relazioni e cose del genere sono solo dei sottoprodotti della gratitudine. La cosa veramente importante, consiste nel fatto che la gratitudine ti mette in sintonia con l'Esistenza e ti trasforma in un bell' essere umano.

Gli psicologi hanno studiato gli effetti del sentimento di gratitudine sulle persone. Nel loro primo studio, due ricercatori, il dott. Michael McCollough della Southern Methodist University di Dallas, in Texas, e il dott. Robert Emmons dell'Università della California a Davis, in California, hanno concluso che la gratitudine svolgeva un ruolo principale sul senso di benessere di una persona.

Il loro studio suddivise alcune centinaia di persone in tre gruppi e chiedeva a loro di tenere giornalmente un diario. Il primo gruppo tenne un diario di tutti gli eventi accaduti durante la giornata. Il secondo gruppo registrò solo le esperienze spiacevoli. Il terzo gruppo stilò un elenco giornaliero di cose per le quali erano grati.

I risultati dello studio indicarono che gli esercizi di gratitudine quotidiana portavano a livelli più elevati di lucidità mentale, entusiasmo, determinazione, ottimismo ed energia.

Inoltre, il terzo gruppo, che annotò la gratitudine, sperimentò meno depressione e stress, ebbe una maggiore inclinazione ad aiutare gli altri, si esercitò più regolarmente e fece più progressi verso i propri obiettivi personali. In base ai risultati, le persone che tenevano nota quotidianamente di fattori di gratitudine erano anche più inclini a sentirsi amati. McCollough ed Emmons notarono anche che l'atteggiamento di gratitudine promuoveva un ciclo positivo in cui un atto di gratitudine ne favoriva un altro.

I risultati indicarono anche che la gratitudine aveva effetto indipendentemente dalla fede. Sebbene la gratitudine sia una parte importante della maggior parte delle religioni, indicarono che i benefici si estendevano alla popolazione in generale indipendentemente dal fatto che avessero fede o meno in una particolare religione. Essi inoltre indicarono che chiunque potrebbe aumentare il proprio senso di benessere e creare effetti sociali positivi semplicemente contando le proprie benedizioni.

Sii grato per il semplice esistere

Nel mondo di oggi, qualsiasi azione necessita di un motivo. Se dico ad un bambino piccolo di avvicinarsi a me, il bambino cercherà qualche motivo. Se tengo della cioccolata, si avvicinerà! L'utilità ha messo radici

Il motivo principale per cui ti perdi l'esperienza della gratitudine è che dai tutto per scontato.

molto profonde dentro di noi. Quando c'è l'utilità c'è l'azione, altrimenti giustificare l'azione diventa difficile. Quando dico alle persone di vivere con un senso di gratitudine, iniziano immediatamente a cercare dei motivi. La vera gratitudine non può mai avere una ragione. Si verifica come una fioritura spontanea dentro di te. Il fiore sboccia per una ragione? No! Fiorisce perché è la sua vera natura. La gratitudine è la nostra vera natura.

È stata coperta da strati di condizionamento dalla società.

La società non conosce il linguaggio della gratitudine. Conosce solo il linguaggio dell'utilità. Immediatamente instilla in te la brama e la paura, così le darai i risultati necessari. La società non sa che esiste la via della gratitudine che darà risultati molto migliori rispetto alle vie della paura e brama. Questo è il problema.

Per sua stessa natura il nostro essere è gratitudine. Se ci rilassiamo, possiamo connetterci ad esso. Ci sono infiniti motivi per provare gratitudine. Questa stessa vita è un dono che abbiamo ricevuto. Qualcuno di noi ha lavorato per ciò e l'ha ricevuta? No. Nascere con la [consapevolezza](#) umana è la prima benedizione che abbiamo ricevuto. La nostra gratitudine dovrebbe iniziare proprio da lì. Dovremmo sentirci grati solo per il semplice *esistere*.

Una bambina si sedette a tavola per mangiare. Cominciò a mangiare quando sua madre improvvisamente la fermò. Le chiese:

'Hai ringraziato Dio prima di mangiare?'

La bambina rispose: 'Ma su questo piatto non c'è nulla per cui non abbia già ringraziato Dio almeno una volta.'

Comprendi, se capita di sentire che la vita è noiosa, che non è così interessante come dovrebbe essere, è perché non si è capitata la gratitudine. La gratitudine è l'energia che rende la tua vita intensa ed eccitante in ogni momento. Quando senti in te la gratitudine senza motivo, la vita è sempre dolce indipendentemente dalle circostanze esterne. Quando ti perdi la gratitudine, molto spesso sei attanagliato dalla sensazione che la vita sia acida, ma non conosci la vera ragione di quella sensazione. Questo è il problema. Questi sono segreti basilari nella vita.

Ogni mattina appena ti svegli, prima di alzarti dal letto, prova semplicemente a sentire una profonda gratitudine per il solo fatto di esistere, semplicemente per il fatto di vivere come un essere umano in questa meravigliosa Esistenza. Coltiva la comprensione che sei in grado di gioire di tutto ciò che gioisci solo perché sei un essere umano. Prova a sentirti grato per questo. Sciogliti per alcuni momenti con quella gratitudine. Allo stesso modo, ogni notte prima di andare a dormire, siediti sul tuo letto e sinceramente prova una profonda gratitudine per il solo fatto di esistere. Sentila in tutto il tuo corpo e tutta la mente. Anche se hai avuto una brutta giornata, va bene. Metti tutto da parte e sentiti grato per il solo fatto di esistere. Non tutti i giorni sono brutti. Ci sono persone che hanno giorni peggiori del peggiore dei nostri giorni brutti. Quindi metti da parte tutti i giudizi e prova gratitudine. Vai a dormire con questa sensazione. Questa è una meditazione molto potente per alimentare in te una incondizionata gratitudine.

Ogni cosa è un dono

Il motivo principale per cui non sperimenti la gratitudine è che dai tutto per scontato. Senti che qualsiasi cosa che le persone facciano per te sia un tuo diritto di nascita. Comprendi, le persone potrebbero fare qualcos'altro anziché fare le cose per te. Quindi è davvero un regalo per te da parte loro. Devi ringraziarle per questo.

Ricevi ogni piccola cosa nella vita come un dono. Quando prendi il tuo piatto per mangiare, guarda il piatto come un regalo. Quando servi il cibo nel piatto, vedi il cibo come un regalo. Quando ti siedi sulla sedia per mangiare, vedi la sedia come un regalo. Quando ti lavi le mani dopo aver mangiato, vedi le tue dita come un regalo. Non vediamo mai queste cose come regali. Tutto viene dato per scontato. Ci sono persone che non hanno un piatto su cui mangiare. Ci sono persone che non hanno le dita con cui mangiare! Ci abbiamo mai pensato? Mai! Guardiamo solo quelli che hanno un anello di diamanti al dito. Non guardiamo mai quelli che non hanno le dita. Questo è il problema. Ecco perché nella nostra vita non percepiamo nulla come un dono.

Quando iniziamo a sentirci grati per le piccole cose, tutta la nostra sensibilità aumenta. Diventiamo più raffinati. Tutto il nostro approccio verso la vita si sposta su un piano diverso. Ricorda, la persona che non è grata per le piccole cose non sarà mai grata per le grandi cose. Anche le grandi cose saranno date per scontate. Attualmente, riteniamo di avere diritto a tutto ciò che riceviamo. A causa di questo atteggiamento manchiamo di vedere la benevolenza dell'Esistenza o di Dio. Rimaniamo insensibili ai doni riversati su di noi dall'Esistenza.

Una breve storia:

Un uomo stava raccontando ad un suo amico di come si era perso un giorno nel deserto.

Disse all'amico: 'Per pura disperazione, mi inginocchiai e pregai di poter essere guidato fuori dal deserto.'

L'amico rimase impressionato dalla storia e chiese: 'Quindi Dio ha risposto alla tua preghiera?'

L'uomo rispose: 'Oh, no! Prima che ciò accadesse un esploratore è apparso dal nulla e mi ha mostrato la strada.'

Ecco quanto siamo insensibili nella vita! Continuiamo a dare tutto per scontato. Se ci sensibilizzassimo con la gratitudine, non daremmo mai niente per scontato, che si tratti delle nostre dita, o della nostra ricchezza, o della tempestiva benevolenza dell'Esistenza. Quando accade la sensibilità, ogni momento trascorre con la profonda riverenza per gli avvenimenti dell'Esistenza.

Riverisci l'altro con Gratitudine

La prima cosa che dobbiamo capire è che nessuno è nato solo per servirci. Ogni altra persona è anch'essa sul sentiero della vita come lo siamo noi. Come un atto di gentilezza, per amore, fanno alcune cose per noi. Persino tua moglie o tuo marito stanno compiendo un atto molto gentile nel servirti, nel provvedere

**Quando iniziamo
a sentirci grati per
le piccole cose,
tutta la nostra
sensibilità
aumenta.
Diventiamo più
raffinati.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

a te o nel prendersi cura di te. Certo, il matrimonio richiede il dare ed avere, ma il marito o la moglie non possono mai essere dati per scontati. Non possiamo mai pensare a loro come un nostro diritto di nascita.

Soprattutto tra coniugi, molte cose sono date per scontate. Per qualche motivo questa idea ha messo radici molto profonde nella nostra società.

Oggi giorno, molti matrimoni oggi giorno falliscono, per questa ragione. Io vi dico, anche nel corso di una relazione fisica vi può essere una gratitudine davvero profonda per il corpo dell'altro. Renderà il tutto un'esperienza divina anziché un semplice piacere fisico. Quando riesci a ottenere così tanto piacere per via dell'altro, perché non provare per l'altra gratitudine? Se l'altro, fin dall'inizio, viene profondamente rispettato molti matrimoni possono essere salvati.

Un breve racconto:

Un uomo pregò Dio, 'Ob Signore, per favore abbi pietà di me. Lavoro molto duramente mentre mia moglie rimane a casa. Le piace stare a casa mentre io sgobbo tutto il giorno. Per favore concedimi un dono, che io diventi mia moglie e lei diventi me. Voglio insegnarle una lezione su quanto sia dura la vita di un uomo.

Dio esaudì il suo desiderio.

La mattina successiva, l'uomo che ora era la donna, si svegliò di buon mattino, preparò il pranzo per i bambini, preparò la colazione, preparò i bambini e li portò a scuola. Poi tornò e mise i vestiti in lavatrice, andò in banca e incassò gli assegni, pagò le bollette della luce e del telefono. Poi andò al mercato e fece la spesa, stese i vestiti, prese i bambini da scuola, risolse tutti i loro problemi, li aiutò a fare i compiti, guardò la televisione mentre stirava i vestiti. Poi preparò la cena, sfamò i bambini, li mise a dormire, cenò ed andò a letto.

L'indomani mattina l'uomo pregò ancora Dio: 'Ob Signore, non penso di poter rifare tutto questo anche domani. Ti supplico di farmi ritornare un uomo. '

Dio rispose: 'Ovviamente ti farò tornare te stesso ma dovrai aspettare nove mesi perché ora stai aspettando un bambino!'

Ogni individuo svolge una parte uguale nella vita. Nessuno dovrebbe essere dato per scontato. Deve esserci gratitudine per ogni persona sul pianeta terra.

Dico sempre alla gente che anche se le cose non funzionano tra te e tua moglie e devi separarti, separati con gratitudine. Ogni relazione porta qualcosa di buono nella nostra vita. A suo modo, ogni relazione è di buon auspicio. Soltanto che non siamo stati in grado di vederla in questo modo.

Il problema è che sentiamo che in qualche modo le persone stanno solo aspettando di farci del male. Non è così. Proiettiamo solamente la nostra stessa insicurezza sugli altri. Abbiamo un meccanismo di autodifesa che agisce ingiustificatamente in ogni relazione. Esso è guidato dal pensiero che gli altri sono in attesa di farci del male. Con il fiorire della gratitudine questo meccanismo scompare.

Un giorno una coppia andò con i suoi tre figli in spiaggia. I bambini stavano facendo castelli e si divertivano.

Videro una vecchia signora vestita di stracci che avanzava lentamente verso di loro. Si chinava e raccoglieva alcune cose e le metteva nella sua borsa. Mentre si avvicinava, i genitori gridarono ai bambini di stare alla larga da lei.

La vecchia signora sorrise, ma loro non ricambiarono.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Qualche giorno dopo appresero che la vecchia signora stava dedicando tutta la sua vita a raccogliere piccoli pezzi di vetro dalla sabbia della spiaggia in modo che i bambini non si tagliassero i piedi.

Stiamo tutti cercando di etichettare le relazioni come buone, cattive, sgradevoli, ecc. Questo vale per qualunque relazione, che sia tra madre e figlio, capo e dipendente e persino tra amici.

Così tante persone si sentono ingrato verso i loro genitori e la società per essere stati condizionati in certi modi. In una delle meditazioni di gratitudine che offriamo, chiediamo alle persone di esprimere innanzitutto la loro gratitudine verso i loro genitori e tutte le persone che hanno trasmesso loro la propria configurazione mentale, il proprio atteggiamento.

Per favore, comprendi che con l'intelligenza che hai adesso, riesci a capire che in precedenza non hai ricevuto il giusto tipo di configurazione mentale. Ora stai cercando di trasformarla in una configurazione mentale nuova. Questo non è assolutamente un problema. Ma non è giusto maledire le persone che ti hanno dato la precedente configurazione mentale.

Coloro che ci hanno dato questo corpo e questa mente non avevano alcuna intenzione di derubarci o disturbarci in alcun modo. Ci hanno semplicemente dato qualunque cosa credessero fosse il meglio, tutto qui. Ora stiamo andando oltre a quello perché siamo diventati più intelligenti. Sentiti unicamente grato verso di loro, questo è abbastanza.

Un'altra cosa è che ogni volta che ti senti veramente grato verso le persone con cui sei in relazione, non cerchi mai di possederle. Guardi a loro in quanto begli individui e null'altro. La possessività si verifica solo quando pensi all'altra persona come ad un oggetto e non come ad un individuo. Con la gratitudine, permetterai alla persona di avere il proprio spazio.

Decidi consapevolmente di rispondere con puro amore e gratitudine per i prossimi due giorni, qualunque sia la situazione. Solo per due giorni, decidi di non reagire nel modo in cui hai reagito in tutti questi anni. Decidi che risponderai solo con un amore puro e senza pretese. Vedrai che tutte le tue relazioni prenderanno una svolta per il meglio.

Automaticamente inizierai a vedere ciascuna persona come una creazione unica dell'Esistenza, come un riflesso del Divino. Ti sentirai profondamente connesso a tutti e a tutto ciò che ti circonda.

Inoltre, proverai una grandissima compassione per tutto ciò che ti circonda. Se sei una persona che si arrabbia facilmente, scoprirai che la rabbia sta scomparendo. Tutta l'energia che è stata investita in varie emozioni negative verrà rilasciata da questa crescente gratitudine. Sarai una persona compassionevole e amorevole.

Ringrazia il tuo corpo

Una breve storia:

Una donna di mezza età ebbe un infarto e fu portata all'ospedale.

Ogni volta che, nelle tue relazioni, ti senti veramente grato verso le persone, non cerchi mai di possederle.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Mentre era sul tavolo operatorio, ebbe un'esperienza di premorte. Durante l'esperienza, le capitò di vedere Dio. Lei gli chiese se fosse la fine della sua vita.

Dio rispose che aveva ancora trenta o quaranta anni di vita.

Una volta guarita, decise di rimanere in ospedale per sottoporsi a più interventi chirurgici come lifting del viso, ricostruzione mandibolare, rinoplastica e per l'asportazione del grasso in eccesso. Si tinse anche i capelli. Pensò che dal momento che avrebbe vissuto per altri trenta anni, avrebbe dovuto ripartire con un nuovo aspetto.

Terminò gli interventi chirurgici e stava per uscire dall'ospedale quando fu investita da un'ambulanza ed uccisa.

Arrivò davanti a Dio e gli chiese: 'Dio, pensavo mi avessi detto che avevo ancora trent'anni di vita.'

Dio rispose, 'Scusa, ma non ti ho riconosciuta!'

Ogni essere umano è un capolavoro di Dio, è unico. Ecco perché non ci sono due corpi uguali. Dio non è un ingegnere. Egli è un artista. Ecco perché ognuno di noi appare diverso. Se fosse un ingegnere, ci avrebbe fatto tutti con lo stesso stampo, come in una catena di montaggio! Ha creato ognuno di noi in modo unico. Ma non ci sentiamo mai abbastanza belli. Ci confrontiamo costantemente con gli altri e cerchiamo di assomigliarli. Non facciamo mai sentire al nostro corpo di essere bello.

Il nostro corpo è influenzato dai nostri pensieri al suo riguardo. Ogni cellula risponde ai nostri pensieri e sentimenti. Se proviamo gratitudine verso il nostro corpo, il nostro corpo risponde migliorando la nostra salute. Se odiamo il nostro corpo, il corpo risponde ammalandosi. È proprio come l'effetto dei nostri pensieri sugli altri esseri umani. Se incoraggiamo le persone, loro lavorano meglio.

Solo per via di questo corpo sei in questo momento in grado di sederti ed ascoltare questo discorso. Il fatto che tu sia qui a leggere queste parole è grazie al tuo corpo. Allora come puoi maltrattarlo o darlo per scontato? Se ti guardi intorno, vedrai che ci sono persone nate senza un braccio o una gamba. Ci sono persone che sono nate senza vista o che hanno perso la vista in un incidente. Abbiamo tutto e tuttavia diamo tutto per scontato. A volte le persone che hanno un handicap fisico sono più grate di quelle che hanno un corpo perfetto. La persona handicappata sa cosa vuol dire perdere una parte del corpo, quindi è automaticamente grata per le altre parti.

Nella tradizione Sufi, hanno una bellissima meditazione nella quale ogni mattina, appena si svegliano, toccano le varie parti del corpo una dopo l'altra e provano profonda gratitudine per ogni singola parte. Toccano ogni parte dalla testa ai piedi con grande amore e gratitudine. Questa è una meditazione meravigliosa che può essere praticata da tutti. Vedrai che il tuo corpo inizierà a sembrare sempre più bello e guarirà facilmente da ogni malessere.

Tutto è di buon auspicio, celebralo!

Una cosa deve essere capita molto chiaramente. L'intera l'Esistenza è un avvenimento di buon auspicio. Fai parte dell'Esistenza, quindi anche tutto ciò che accade intorno a te è di buon auspicio. Questa è la verità dell'Esistenza. Niente di ciò che avviene nell'Esistenza è infausto. Ogni cosa è soltanto una benedizione.

Semplicemente accetta e celebra qualsiasi cosa tu sia e vedrai che lentamente realizzerai il vero Sé.

Se questo viene compreso chiaramente, nella vita non resta più nulla di cui lamentarsi. Se ciò viene capito chiaramente, il tuo stesso occhio diventa un occhio di riconoscenza. Vede tutto come straordinario. Nulla appare mondano. Tutto appare come un miracolo.

Una breve storia:

Un giorno un cacciatore di anatre andò al mercato per comprare un cane da riporto di uccelli. Con sua grande sorpresa trovò un cane che poteva camminare sull'acqua! Lo portò subito a casa.

Invitò uno dei suoi amici a cacciare il giorno dopo e portò il cane. Quando uno stormo di anatre si avvicinò, prese la mira, sparò e osservò silenziosamente. Il cane camminò sull'acqua e recuperò l'uccello. Si aspettava dal suo amico una reazione, ma egli rimase in silenzio.

Gli chiese: 'Vedi qualcosa di insolito nel mio cane?'

L'amico rispose: 'Sì, il tuo cane non è in grado di nuotare'.

I miracoli accadono continuamente davanti ai nostri occhi. Ma continuamente ce li perdiamo! A volte la vita sembra noiosa ma è solo perché non vediamo i miracoli.

Quando iniziamo a percepirli, tutta la nostra vita diventa un miracolo. La verità è che avvengono bizzeffe di miracoli intorno a noi, nelle nostre vite.

Se celebriamo tre cose, l'esistenza del sé, del mondo e di Dio, sperimenteremo l'intera Esistenza come una benedizione che sta accadendo continuamente. Lasciami spiegare.

Quando celebri l'esistenza del sé, di Dio e del mondo, tutti e tre ti sveleranno i loro misteri. Per favore, comprendi che quando dico celebrare il sé, Dio e il mondo, non ti sto dando consigli morali. Ti sto dando una tecnica spirituale.

Per prima cosa: non sarai mai in grado di realizzare o capire te stesso finché non ti accetti e festeggi ciò che sei. Finché combatti con ciò che sei, non sarai mai in grado di realizzare ciò che veramente sei.

Di solito portiamo dentro di noi due identità. Una è l'identità del mondo esteriore e l'altra è l'identità del mondo interiore. L'identità del mondo esteriore è ciò che presentiamo al mondo, come vogliamo che il mondo ci veda, come vogliamo essere riconosciuti, come vogliamo presentarci. Questa identità sarà sempre molto più di ciò che realmente siamo.

L'altra, l'identità del mondo interiore, è ciò che veramente crediamo di essere. Questa identità sarà di solito molto inferiore a ciò che siamo effettivamente. Questo è ciò a cui ci riferiamo quando parliamo di bassa autostima.

Tutta la tua vita non è altro che il conflitto tra queste due identità. Cerchi costantemente di soddisfare la tua identità del mondo esteriore e questa è in conflitto con l'identità del mondo interiore. La lotta tra te e te, la lotta tra queste due identità, divora tutta la tua vita.

È tempo di fermare questa lotta. È tempo di celebrare qualunque cosa tu sia. Semplicemente accetta e celebra qualsiasi cosa tu sia e vedrai che lentamente realizzerai il vero Sé. La realizzazione del Sé viene

continuamente posticipata solo a causa della lotta tra queste due identità. Nel momento in cui interrompi la lotta tra di loro, vedrai che entrambe svaniscono nella realizzazione.

Le due identità esistono solo a causa della non accettazione dentro te. Quindi semplicemente accetta ciò che sei nel mondo esteriore e nel mondo interiore. Accetta e di un profondo 'sì' a te così come sei. All'improvviso vedrai che entrambe queste identità non hanno per te utilità o scopo. Semplicemente svaniscono. Lasciano il tuo corpo. Scompaiono dal tuo stesso spazio interiore. Dopodiché accetta e celebra il tuo sé così com'è. Comprendi che non hai bisogno né di sviluppare il sé nel mondo esteriore né hai bisogno di svilupparlo nel mondo interiore. Con questa comprensione, improvvisamente vedrai che il Sé si è realizzato!

Nel gradino successivo, giungiamo alla celebrazione del mondo. Comprendi che tutte le difficoltà e i problemi tra te e il mondo dipendono dal fatto che tu non vedi il mondo come un mistero. Cerchi continuamente di demistificarlo con la tua logica. Cerchi di comprendere il mondo con il tuo intelletto invece di celebrarlo, accettarlo, e di gioirne. Tu analizzi, disgiungi e cerchi di portarlo sotto il tuo controllo. Non è possibile raggiungere questo! È troppo ampio e troppo intelligente! È fatto per essere goduto e non analizzato.

Ramakrishna Paramahansa*, un maestro illuminato originario dell'India, racconta una bellissima storia:

Due uomini entrarono in un boschetto di mango.

Uno dei due si sedette e contò il numero di alberi. Studiò la variabilità delle loro dimensioni, il numero di rami, la densità delle foglie e il numero di manghi tra gli alberi. Provò a determinare la varietà dei manghi. Ragionò al riguardo di dove si sarebbero potuti vendere, quale avrebbe potuto essere il loro costo, e così via.†

L'altro uomo semplicemente mangiò qualche mango, si divertì e poi se ne andò!

Comprendi che una volta entrato nel mondo, sei entrato nel boschetto di mango. Se tu continuamente usi la tua logica per analizzare e giudicare e cercare di portare le cose sotto il tuo controllo, mancherai tutto.

Ho conosciuto persone che non possono apprezzare una località di villeggiatura, a meno che non sia di loro proprietà. Non possono apprezzare nulla, a meno che non sia legalmente una loro proprietà. La loro logica deve conquistare le cose, solo allora possono apprezzare una qualsiasi cosa. La tua logica non ha necessità di conquistare tutto. Non hai necessità di possedere le cose, per apprezzarle. Cercare di comprendere il mondo non è niente altro che cercare di possedere intellettualmente l'interezza dell'Esistenza, il mondo intero. Inoltre, cercare di comprendere intellettualmente non è niente altro che cercare di possedere, cercare di possedere intellettualmente. Non sarai mai capace di celebrare, se segui questo percorso.

Semplicemente accetta e celebra l'Esistenza con tutte le sue differenti dimensioni e paradossi. Non giudicare nulla. Tu continuamente giudichi ciò che sta succedendo, come se qualcosa fosse giusto o

**Ho conosciuto persone
che non possono
apprezzare una località
di villeggiatura, a meno
che non sia di loro
proprietà.**

* Ramakrishna Paramahansa - Maestro illuminato del Bengala dell'ovest, in India. Suo principale discepolo fu Swami Vivekananda.

Ogni cosa reca un messaggio per noi, incluse la morte e la malattia.

qualcosa fosse sbagliato, come se qualcosa sarebbe dovuto andare in quel modo o qualcosa non sarebbe dovuto accadere in quell'altro modo.

Diventa consapevole che qualsiasi cosa accada nell'Esistenza è di buon auspicio. In Sanscrito, la parola *shiva* significa 'buon auspicio senza ragione'.

Shiva *è inoltre il nome di un Dio indù†. I buoni auspici traboccano continuamente senza una specifica ragione. Anche tu, che lo accetti o meno, sei in continua espansione e crescita. Ogni nascita, ogni azione, ogni singolo evento che avviene nella tua vita sta aumentando la tua frequenza, sta migliorando la tua intelligenza. Uno sviluppo senza causa sta avvenendo anche in te. Tu però, puoi fare o non fare esperienza di questa cosa. Questa è tutta un'altra faccenda.

In tutto il mondo ci sono solo due tipi di persone. Il primo tipo sente che qualsiasi cosa stia accadendo nel mondo è contro la loro volontà, ed occorre costantemente che le cose vengano leggermente modificate. Questo tipo di persone cerca di modificare, giudicare, criticare e sviluppare le cose che avvengono nel mondo, in funzione delle proprie idee. C'è un altro gruppo, un raro gruppo, che sente che qualsiasi cosa stia avvenendo è di buon auspicio – è come Shiva! Chiunque ‡senta che ciò che accade è di buon auspicio, vive nella ~~Coscienza~~ **Consapevolezza** di Shiva, nella beatitudine eterna, in celebrazione. Il primo gruppo soffre continuamente, perché in ogni momento cerca di cambiare le cose.

Ogni cosa reca un messaggio per noi, incluse la morte e la malattia. Ogni cosa ha qualcosa da insegnarci. Ogni avvenimento incrementa la nostra intelligenza, incrementa la frequenza della nostra consapevolezza. In tutto il dramma teatrale del cosmo, tutto ciò che accade nella nostra vita è per noi di buon auspicio. Ci aggiunge qualcosa. Tutto quello che dobbiamo fare è di guardare al mondo in qualità di mistero, un mistero dotato di intelligenza.

Una breve racconto:

C'era un villaggio isolato e circondato da acri di campi di grano. Il villaggio era molto lontano dalla città ed era quindi molto tranquillo.

Una mattina gli abitanti notarono un saggio che non avevano mai visto prima nel villaggio. Era seduto sotto un albero di banyan. Gli chiesero da dove arrivasse. Egli rispose, 'Sono venuto a trascorrere qualche giorno con te tutti, che considero miei stessi fratelli.'

Gli abitanti del villaggio furono felici di udire questo e costruirono per lui una piccola capanna. Presto il saggio iniziò a fare guarigioni e a risolvere molti problemi degli abitanti. Un certo giorno però un'epidemia colpì il villaggio ed uccise molti uccelli. Gli abitanti lo riferirono al saggio. Egli disse, 'È triste che te abbiate perso così tanti uccelli, però se avete fede nell'Esistenza e pregate, la perdita potrebbe in realtà essere un'occasione di guadagno.'

Gli abitanti del villaggio non furono completamente d'accordo con lui, ma dal momento che lo rispettavano, se ne andarono tranquillamente.

* Shiva – Maestro illuminato dell'India. La parola shiva significa letteralmente ' buon auspicio senza ragione'

† Indù – Appartenente alla religione induista che si stima abbia più di un miliardo di seguaci.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La settimana seguente, in modo del tutto inaspettato, tutti i cani del villaggio fuggirono via. Gli abitanti rimasero sconcertati, infatti i cani erano soliti salvaguardare il villaggio dai ladri. Andarono dal saggio e gli riferirono l'accaduto. Egli ripeté semplicemente il suo messaggio, 'Se avete fede nell'Esistenza e pregate, anche questa perdita potrebbe rivelarsi un guadagno.'

L'Esistenza non è un caso. È un'intelligenza indipendente.

Alcuni giorni più tardi avvenne una cosa molto strana. A quei tempi i fiammiferi non esistevano. Per accendere un fuoco le persone sfregavano tra di loro due pietre. Un giorno, presso tutte le famiglie, i fuochi si spensero. Provarono a sfregare le pietre, ma non successe nulla. Tutti ne furono turbati.

Andarono nuovamente dal saggio e gli raccontarono cosa era successo. Il saggio rispose, 'Sembra che stia avvenendo qualche fenomeno veramente speciale.'

Gli abitanti del villaggio iniziarono a dubitare del saggio. Iniziarono a domandarsi in quale modo egli fosse migliore di loro, e se veramente fosse qualificato per dirgli questo genere di cose. Alcuni degli abitanti stavano per recarsi al villaggio più vicino per prendere del fuoco, ma il saggio li fermò, dicendo con austerità che non sarebbero dovuti andare.

La mattina successiva, di buona ora, alcuni degli abitanti si incamminarono per il villaggio più vicino, nonostante il monito. Improvvisamente notarono in lontananza qualcosa simile ad una tempesta di sabbia. Nel giro di pochi istanti poterono riconoscere che in realtà si trattava di una grande armata di invasione a cavallo. Stavano per saccheggiare la città e i villaggi intorno. Gli abitanti si nasosero dietro degli alberi ad osservare. L'armata si fermò davanti al villaggio e uno tra i cavalieri urlò, 'Invadiamo anche questo villaggio!'

Un altro disse, 'Non servirà a niente. Non c'è nessun uccello che cinguetta anche se è presto mattina, non c'è alcun cane che abbaia, da nessuna casa esce fumo dal camino. Qui non c'è anima viva.'

L'armata si voltò ed andò via.

Coloro che stavano nascosti si misero a correre verso il villaggio e lì raccontarono cosa era successo. Improvvisamente si resero conto quanto avesse avuto ragione il saggio, tutte le volte! Andarono alla sua capanna per raccontargli tutto, ma la capanna era vuota. Il saggio se n'era andato. Nessuno sapeva dove fosse andato.

L'Esistenza non è un caso, è una intelligenza indipendente.

Quando capisci che è un'intelligenza indipendente, quando tu comprendi che è un mistero profondo di cui va fatta esperienza e non va risolto, ogni cosa nella tua vita si aprirà e rivelerà la lezione che ti ha portato.

Quando arriva la sofferenza, se il tuo approccio è un'attitudine di non accettazione, di resistenza, ciò creerà in te solo dolore. Ti apporterà solo sofferenza. Se invece ti approcci con profondo rispetto e gratitudine, vedrai improvvisamente che essa ti rivela i suoi misteri. Ti mostrerà la ragione per è accaduta nella tua vita e la lezione che ti ha portato. Se ti approcci alla sofferenza con accettazione ed intelligenza, vedrai improvvisamente che la sofferenza stessa ti dà l'illuminazione! Aggiungerà gioia ed esperienza alla tua vita.

Ogni cosa che avviene nel mondo è di buon auspicio, incluso ciò che tu chiami calamità naturali. Non esiste nulla che sia di cattivo auspicio. Le calamità naturali non sono niente altro che i modi della natura per riparare sé stessa dagli effetti di certe azioni degli esseri umani. Quindi accetta e celebra la perfetta esistenza del mondo.

Nel terzo stadio, arriviamo a celebrare Dio, la radice e la sorgente degli altri due livelli che sono il sé e il mondo. Fintanto che tu rechi un dubbio o una fede nell'esistenza di Dio, non ne farai esperienza. Così come il dubbio, anche la fede è essa stessa un ostacolo. Io ho visto persone che credono, ma non hanno mai fatto l'esperienza di Dio. Continuano ad avere fede in Dio, ma non ne fanno mai l'esperienza.

Quindi ora, lascia andare il tuo dubbio e la tua fede riguardo l'esistenza o la non-esistenza di Dio. Anche se tu credi nell'esistenza di Dio, avrai solo un'*idea* su di Lui – che Lui avrà 10 mani o 18 teste, che Lui è alto o basso. Qualsiasi idea tu possa avere, anche queste idee possono essere degli impedimenti al fare alla fine l'esperienza di Dio. Quindi lascia andare la tua fede e il dubbio. Ricorda solo che se c'è una creazione, ci deve essere un creatore.

Nel momento in cui tu osservi un oggetto di fronte a te, sai che il creatore dell'oggetto esiste, non è così? Se la creazione esiste, esiste anche il creatore. Il termine 'creatore' non è esattamente idoneo a Dio. Egli è proprio creatività che trabocca senza una specifica ragione, ecco tutto! Egli è esattamente una costante creatività che si sta espandendo. È un Big Bang costante... un costante buco nero che sta avvenendo.

La creazione, il creato e il creatore – tutte e tre si esprimono come semplice creatività. Dio è creatività. Quindi celebra l'esistenza della creatività. A meno che la creatività esista, la creazione non può avvenire. L'esistenza stessa della creazione è una prova concreta dell'esistenza del creatore o della creatività. La creatività non è un insieme di regole morte. È una indipendenza intelligente. Quindi celebra proprio l'esistenza di quell'intelligenza indipendente. Celebra l'esistenza di Dio come creatività.

Quando celebri l'esistenza di queste tre – il sé, il mondo e Dio, improvvisamente vedrai che queste tre barriere sono state create solo dalla tua mente inconscia. Non c'è alcuna barriera, c'è solo pura Esistenza, pura consapevolezza, pura celebrazione.

Vivere con la chiarezza che il sé, il mondo e Dio non sono tre cose ma un singolo nucleo dell'Esistenza, e celebrare l'esistenza di questo nucleo, è ciò che io chiamo Vivere l'Illuminazione.

Se celebri l'esistenza di tutti e tre, il sé, il mondo e Dio, vedrai all'improvviso che esiste solo la celebrazione. I tre svaniscono nella celebrazione!

Quando questi tre scompaiono nella celebrazione, rimane ciò che io chiamo beatitudine eterna, *nithyananda*.

I confini tra questi tre esistono solo finché esiste l'ego che non accetta o che combatte. Nel momento in cui la non-accettazione sparisce, avviene l'accettazione e l'ego si dissolve. Improvvisamente rimane solo la celebrazione.

Alcune persone mi chiedono, 'Come possiamo esprimere la nostra profonda gratitudine per te?' Gli rispondo che l'unico modo per esprimere la loro gratitudine è di vivere l'illuminazione nel modo in cui ti ho appena descritto. Questo è il meglio che puoi fare per me e ciò che io posso fare per te.

L'esistenza stessa della creazione è una prova concreta dell'esistenza del creatore o della creatività. Celebra l'esistenza di Dio.

Solo quando, nella tua vita, capita un maestro illuminato inizi a sapere cosa sia la gratitudine.

La ragione per cui senti così tanta gratitudine nei miei confronti è perché solo quando, nella tua vita, capita un maestro illuminato inizi a sapere cosa sia la gratitudine. Fino ad allora, la gratitudine rimane solo un'abitudine sociale che sta alla tua periferia.

Quando il maestro avviene, quando la trasformazione comincia, inizi a sentire un movimento dentro di te, una gioia profonda... un inspiegabile sentimento, non dalla tua periferia ma dal tuo essere. Quel sentimento è gratitudine.

Questo è ciò che viene chiamato devozione. Non puoi esprimerlo con le parole. Questa è la bellezza della reale gratitudine. Semplicemente rilassati in essa e permettile di trasformarti. La trasformazione accadrà dal tuo essere. Questo è sufficiente. A quel punto il lavoro del maestro è fatto!

Le persone mi chiedono, 'Che servizio possiamo fare per la missione?' Gli dico, il più grande servizio che si può fare per il mondo è lavorare per la stessa fioritura della propria consapevolezza. Una volta che questo avviene, automaticamente, tu servirai dove è richiesto, non a causa dell'ego ma perché stai celebrando e traboccando. A quel punto non si chiama più servizio. È solo uno straripare. Questo è il modo in cui il servizio dovrebbe avvenire, non come un dare, ma come una spontanea condivisione.

Le persone generalmente fanno servizio per ottenere stima. La società ci ha insegnato che il servizio ci procurerà un posto in paradiso, che il servizio in qualche modo annullerà le nostre cattive azioni. No! Il servizio non ci riserverà alcun posto in paradiso. Il paradiso non ci ha proposto alcuna offerta di scambio, in questo modo.

Quando trabocchi da dentro di te, automaticamente senti che non è rimasto più niente da fare, e inizi a servire, ecco tutto. Il traboccare non ha niente a che fare con la tua ricchezza materiale o con qualsiasi altra cosa. Ha a che fare con lo stato dentro di te, lo stato di beatitudine senza causa, di gratitudine verso il Tutto. Il servizio, quando è fatto in questo modo, può esso stesso portarti all'illuminazione.

Il più grande servizio che si possa fare è lavorare per la stessa fioritura della propria consapevolezza.

La Gratitudine può bruciare i tuoi Karma

Il Sufismo[†] è una religione completamente basata sulla gratitudine. Se dovessi ridurre l'intero Sufismo* ad una parola, userei la parola gratitudine. Puoi vederla in tutti i poemi dei grandi maestri Sufi[‡], come ad esempio nei poemi di Jalaluddin Rumi[§] ma anche di vari altri poeti sufi. Puoi vedere l'energia della gratitudine che scorre nelle loro parole. La gratitudine ti rende un nessuno, ti rende solo energia che scorre.

[†] Sufismo – dimensione mistica dell'Islam

[‡] Sufi – Seguaci del Sufismo, una dimensione mistica dell'Islam.

[§] Jalaluddin Rumi – poeta Sufi Persiano del 13° secolo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La gratitudine è come un fuoco che può bruciare tutti i tuoi *Karma*^{*}. Cos'è il *Karma*? È una azione inadempita, da parte tua, che ti spinge ancora ed ancora a volerla soddisfare. Al fine di completarla ed esaurire tutto il *Karma* che abbiamo accumulato, prendiamo ancora ed ancora una nascita su questo pianeta. Solamente restando con l'energia della gratitudine, questi *Karma* vengono bruciati! Fino a tal punto, è grande il potere della gratitudine.

La Gratitudine – la preghiera e religione per eccellenza

Quando la tua preghiera diventa gratitudine, attrai più benevolenza verso di te. Questa è la legge di attrazione e la legge di natura. Una certa energia attrae l'energia simile. La gratitudine è la preghiera per eccellenza che può portarci molto di più di quanto ci immaginiamo

Molte persone pensano che la preghiera e la gratitudine siano una servitù. No. Esse sono le più grandi liberatrici. Ci liberano dai lacci dell'insoddisfazione. La scontentezza può distruggere tutta la tua vita. Solo a causa della insoddisfazione, non facciamo altro che correre dietro a questa o quella cosa per tutto il tempo. Quando la gratitudine sboccia, il sentimento di insoddisfazione viene semplicemente soffiato via. A quel punto, fai esperienza della vita in un modo diverso. Fai esperienza che la vita è appagante.

Vivere con un sentimento di appagamento è la più grande benedizione per qualsiasi essere umano. Solo quando la gratitudine sboccia, può avvenire l'appagamento. Se avviene la realizzazione, indipendentemente da ciò che fai o da come lo fai, tu resti realizzato. Non fai cose per diventare realizzato. Sei già realizzato e da ciò fai le cose. Quando la gratitudine diventa la tua attitudine, l'appagamento diventa la tua natura. Allora ogni momento diventa sovrabbondanza, compresa la tua preghiera. La preghiera dovrebbe essere un traboccare di gratitudine e di compimento in te. Alcune persone chiedono, 'Perché andiamo al tempio e preghiamo?' Comprendi, la preghiera è una celebrazione della benevolenza dell'Esistenza. Quando la nostra preghiera è fatta in questo modo, l'Esistenza risponde. Quando l'Esistenza risponde, ti arriva come maggiore benevolenza nella tua vita. Questo è il ciclo virtuoso della preghiera e della benedizione!

Il problema è che ci è stato insegnato, è che la preghiera e Dio sono degli strumenti di ultima istanza. Non ci è stato insegnato che sono la vera sorgente e il risultato di un buon auspicio che avviene con continuità.

Un breve racconto:

Durante il volo, un pilota annunciò ai passeggeri: 'Ci dispiace informarvi che abbiamo un problema terribile. Solo Dio ci può salvare ora.'

Un passeggero si girò e chiese all'uomo vicino a lui che cosa avesse appena detto il pilota. L'uomo rispose, 'Ha detto che non c'è speranza.'

Dio è diventato, in molte menti umane, l'ultima risorsa in caso di nessuna speranza!

La preghiera è inchinarsi veramente di fronte all'Esistenza infinita e arrendere il tuo rispetto, la tua paura, la tua confusione, la tua ansia e ogni cosa ad essa. L'Esistenza, che è il vero e proprio respiro nel tuo corpo,

^{*} *Karma* – il concetto vedico del libero arbitrio delle azioni di ciascuno, azioni che determinano il proprio destino.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

il pensiero nella tua mente, e la forza vitale nel tuo essere, risponde prendendosi cura di te. Quando preghi con tale profonda reverenza, l'Esistenza riversa su di te quattro cose di cui necessiti nella vita.

1. L'energia per cambiare le cose che occorre cambiare.
2. L'intelligenza per sapere quali cose non è necessario cambiare.
3. La comprensione che qualunque cosa tu cambi, l'Esistenza stessa è un sogno eternamente mutevole.
4. La liberazione che proviene dalle tre precedenti cose.

Ogni volta che senti la presenza dell'Esistenza, inizi a provare gratitudine, ed è anche questa una preghiera. La preghiera non è niente altro che una profonda devozione e un sentimento di connessione, in ogni istante, con la presenza dell'Esistenza. Anche i satsang, gli incontri spirituali, hanno come unico scopo quello di incoraggiare questo sentimento di connessione con il Tutto.

La vera preghiera non è leggere libri di preghiera, non è un offrire cose materiali a Dio, non è donare soldi ai templi, è una profonda e silente gratitudine all'intera Esistenza per essere ciò che è. È la fiducia imperterrita che l'Esistenza si sta prendendo cura. È un profondo e passivo aspettare l'Esistenza. Questa è la vera preghiera. Se le altre cose avvengono come risultato di questo traboccare, allora va bene. Dico sempre alle persone una meravigliosa storia su di un santo Sufi. Il Sufismo è una religione che ha le radici nella *gratitudine*. Non è niente altro che gratitudine verso l'intera Esistenza.

Un santo Sufi e i suoi discepoli erano in pellegrinaggio spirituale.

Da almeno tre giorni erano rimasti senza cibo. Al quarto giorno furono anche scacciati dagli abitanti del villaggio e quella notte dormirono nel cimitero.

La mattina successiva, il santo come al solito iniziò a dire la sua preghiera di ringraziamento a Dio. I suoi discepoli non credevano ai propri occhi. Erano senza cibo e riparo già da molti giorni e il loro maestro stava ringraziando Dio. Si rifiutarono di seguirne l'esempio.

I discepoli chiesero al santo, 'Perché dovremmo ringraziare Dio quando è da tre giorni che ci viene rifiutato il cibo e un posto dove stare?'

Il santo rispose, 'Il cibo vi è stato dato insieme ad un posto dove stare per trent'anni. Cosa ne pensate di ringraziare per quello?'

La preghiera è gratitudine per il continuo riversarsi dell'Esistenza su di noi.

Non pensare che sto suggerendoti tecniche molto vecchie e datate. No! Ti sto dicendo queste cose basandomi su ciò di cui ho fatto esperienza nella mia stessa vita. Nei miei giorni di pellegrinaggio spirituale prima dell'illuminazione, ho viaggiato estesamente a piedi. Sono andato in giro per l'India in lungo e in largo. Viaggiavo con due abiti e una ciotola per mendicare il cibo. Ho inoltre fatto voto di non toccare i soldi e di non accumulare cibo sufficiente per più di un pasto.

Ti dico onestamente, ho trascorso quei pochi anni sul pianeta terra libero come un re! In quel momento, l'Esistenza mi dava proprio ciò di cui avevo bisogno. Non mi preoccupavo per il momento successivo. In quei giorni di vagabondaggio, in ogni momento facevo esperienza della mano invisibile dell'Esistenza.

Comprendi quindi che queste cose sono possibili e sono successe a me, che ora sono seduto davanti a te!

Il colpevole è l'aspettativa; lasciala andare!

Prova a sederti e fare due liste. Una con tutte le cose che hai ed una con tutte le cose che non hai. La prima lista dovrebbe includere ogni singola cosa che possiedi, partendo dai tuoi occhi, dalle orecchie, dalle mani e dalle gambe, dato che ci sono persone che queste cose non le hanno. Includi tutte le tue facoltà fisiche e mentali prima di muoverti alle cose materiali. Se scriverai davvero sinceramente senza tralasciare nulla, non sarai in grado di completare la prima lista! Questa è la verità. Se ti accorgi che non sei in grado di finire la prima lista, significa che la gratitudine ha iniziato ad avvenire in te!

Il problema è che, in noi c'è costante-mente una ininterrotta aspettativa. Ecco perché la gratitudine non avviene così facilmente. Riceviamo continuamente stimoli dai nostri occhi, dal naso, dalle orecchie, dalla lingua e dal tatto. Sulla base di questo ci aspettiamo continuamente che questa o quell'altra cosa avvengano in un modo particolare.

Quando vediamo qualcuno che ha una casa migliore o una automobile migliore, questo si registra in noi. Quando udiamo che qualcuno ha raggiunto una qualche grande meta, questo si registra in noi. La nostra energia si muove solo verso l'esterno, seguendo costantemente i nostri cinque sensi, mai verso interno in direzione di noi stessi.

La gratitudine accade quando questo processo si inverte e tu improvvisamente ti risvegli all'abbondanza dentro di te! Con la gratitudine non c'è aspettativa o brama.

Lavorare con una aspettativa è come rovesciare del burro chiarificato nel fuoco per spegnerlo. Puoi spegnere un fuoco versando burro chiarificato su di esso? Giammai! Nello stesso modo, non puoi mai sentirti appagato se le tue azioni sono fondate sull'aspettativa. Farai solo affaticare i tuoi sensi.

Puoi vivere sia nell'aspettativa che nella gratitudine ma mai in entrambe

Con l'aspettativa c'è un desiderio di possedere le cose. Tu diventi il proprietario. Con la gratitudine, diventi colui che gioisce delle cose. Quando sei il proprietario godi solo delle poche cose che possiedi. Quando sei colui che gioisce, tu gioisci di ogni cosa nell'Esistenza. Quando cerchi di possedere, niente sembrerà abbastanza. Quando celebri, ogni cosa sembrerà traboccare! Questa è la differenza.

Una breve storia:

In un villaggio, la guardia notturna faceva il suo giro soffiando periodicamente nel suo fischiello.

Aveva una pipa di terracotta che usava per fumare. La riempì di tabacco e cercò una scatola di fiammiferi. Non ne aveva.

Andò alla capanna vicina dove viveva una vecchia donna e le chiese se gli potesse dare alcuni tizgoni dal suo forno. La vecchia signora disse che la sua stufa era spenta da tre giorni e che lei stessa si stava alimentando con il poco cibo che le avevano dato nel tempio.

Non ti sentirai mai appagato se le tue azioni sono fondate sull'aspettativa. Farai solo affaticare i tuoi sensi.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La guardia andò alla casa vicino e chiese se potesse avere una scatola di fiammiferi. Gli risposero che loro stessi avevano preso un ceppo rovente di legno dal vicinato, per accendere la loro stufa. Ora loro non avevano né fuoco né una scatola di fiammiferi.

La guardia decise di andare alla casa del capo del villaggio dove le domestiche sicuramente avevano una scatola di fiammiferi. Andò e chiese una scatola di fiammiferi al fine di accendere la sua pipa.

Una delle ragazze lo guardò e chiese, 'Fuoco per accendere la tua pipa? Perché non usi la lanterna che stai portando?'

La guardia non poteva credere ai suoi occhi. Aveva portato una lanterna, per tutto il tempo in cui stava cercando una scatola di fiammiferi!

Quando noi crediamo che ciò che ci serve è sempre al di fuori di noi, continuiamo a cercare come la guardia notturna! Quando crediamo che l'Esistenza ci dia sempre ciò che ci serve, allora troviamo sempre tutto all'interno di noi.

Il tuo stesso linguaggio corporeo può cambiare con la Gratitudine

Quando abbiamo sempre delle aspettative, il nostro linguaggio corporeo mostra una sottile violenza. Non è una violenza deliberata, ma una violenza insita. Diventando un po' più sensibili al nostro linguaggio corporeo, saremo in grado di osservare ciò.

Osservati quando scrivi al computer, quando sei al telefono, come riappendi il ricevitore telefonico, l'aggressività con la quale cammini, come chiudi la porta alle tue spalle, come tieni la mano di tuo figlio... tutto.

Vedrai che ognuna di queste cose reca in sé una violenza sottile.

Puoi fare questa prova. La prossima volta che chiudi la porta, ricorda ed osserva come l'hai chiusa. Ora, apri la porta e chiudila di nuovo dolcemente, con enorme gratitudine e consapevolezza, finché non si è chiusa completamente. Percepisciti mentre fai questo. Osserverai la differenza tra le due esperienze. Nella seconda esperienza, di colpo ti ammorbidi interiormente! Questo è l'effetto che la gratitudine ha su di te.

Con la gratitudine, il tuo intero linguaggio corporeo cambia. Quando inizi a fare esperienza di una profonda gratitudine, le tue risposte alle situazioni cambiano. Inizi a riecheggiare con l'Esistenza. Il tuo corpo fluirà con quella risonanza, con bella grazia e dolcezza. Tutte le tue azioni sorgeranno da questa grazia. Non ci sarà alcuna violenza. Fluirà solo la gioia. In seguito, ogni cosa che farai renderà la vita solo più dolce.

Meditazione

Ogni giorno, siediti semplicemente da solo per mezz'ora. Chiudi i tuoi occhi e permetti ad ogni pensiero, persona o situazione di venirti in mente. Se è un pensiero positivo, una persona che tu ami o una situazione che ti è cara, prova una profonda gratitudine per esso e guardalo andare via. Se è un pensiero negativo, o

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

una persona che non ti piace, o una situazione spiacevole, prova gratitudine anche per questo e benedicilo. Ogni cosa che viene alla tua mente, benedicila con una profonda gratitudine.

Vedrai che in alcuni giorni, tutto il tuo atteggiamento diventa delicato e compassionevole. Inizierai a vedere le cose con grande compassione e ricettività.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

PUOI LIBERARTI DAL LABIRINTO MENTALE

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Finora abbiamo esaminato le emozioni fondamentali che ci guidano. Quando queste emozioni sono espresse negativamente, distruggiamo l'energia dentro di noi e ci impediamo di ricevere energia dall'esterno. Se praticassi le tecniche che sono state date in ciascuno dei capitoli precedenti, dovresti anche avere visto come superare queste energie negative e sbloccarti.

Vediamo ora altre questioni che, se comprendiamo bene, possono cambiare il modo in cui viviamo. Queste intuizioni possono trasformarci.

Iniziamo con qualcosa di molto semplice, qualcosa che tutti diamo per scontato. Diamo un'occhiata al modo in cui funziona *realmente* la nostra mente.

Esperimento di dieci minuti

Prova un esperimento molto semplice per soli dieci minuti.

Prendi un foglio di carta e una penna. Siediti da solo. Annota qualsiasi pensiero ti venga in mente, come se un software di trascrizione fosse stato collegato alla tua mente. Trascrivi esattamente quello che pensi. Non modificare o reprimere alcun pensiero. È un esperimento solo per te. Nessun altro guarderà ciò che hai scritto. Visualizza che un software di trascrizione sia stato collegato alla tua mente. Proprio come il software di trascrizione collegato a un discorso registrato trascrive tutto, trascrivi tutto ciò che sta accadendo nella tua mente, testualmente. Alla fine dei dieci minuti, leggi quello che hai scritto solo una volta. Sarai stupito! Potrai vedere chiaramente che non c'è logica nel modo in cui i pensieri si formano nella tua mente!

Per esempio, vedi un cane per strada. Immediatamente ti ricordi il cane di cui avevi paura quando eri giovane, o con il quale eri abituato a giocare quando eri giovane. Il prossimo pensiero potrebbe riguardare la tua infanzia. Il terzo potrebbe riguardare l'insegnante e l'aula in cui eri solito sederti a scuola. Il quarto potrebbe riguardare la casa in cui viveva il tuo insegnante.

Non c'è alcuna connessione logica tra il cane che hai visto di recente in strada e l'insegnante che ti istruiva a scuola. Tuttavia, in pochi secondi semplicemente passavi dal vedere il cane, al tuo insegnante d'infanzia. Puoi vedere che i tuoi pensieri si muovono semplicemente andando alla deriva da una cosa all'altra. Non possiamo neppure chiamare questo «pensare». È solo «associazione», tutto qui. Associ il cane alla tua infanzia, la tua infanzia all'insegnante, e così via.

Di fatto, se fai questo esercizio solo una volta, la vera comprensione che ti dà è quella che trasformerai il modo di pensare a te stesso, il modo in cui ti tratti e tratti gli altri. Tutta la tua vita sarà trasformata.

Come funziona la nostra mente?

Come creiamo i pensieri e come diamo loro un significato?

In che modo facciamo esperienza della vita?

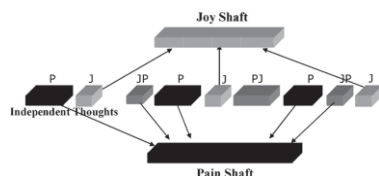
La natura della mente

Lascia che ti dia un semplice grafico per capire come fluiscono i pensieri nella mente e come li colleghi.

Ogni pensiero della tua mente è mostrato qui come un rettangolo. Ciascuno di essi ha una diversa forma, dimensione e colore. In te fluiscono continuamente pensieri diversi. Uno può essere collegato al dolore o a un'esperienza dolorosa. Un altro può essere collegato alla gioia o a un'esperienza gioiosa. Il successivo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

potrebbe essere collegato alla gioia, ma tu lo pensi come dolore. Sul grafico è indicato con JP: esperienza gioiosa, impressione dolorosa. Similmente, potresti avere un pensiero collegato a un'esperienza dolorosa, ma la pensi come gioia. È indicato con PJ - esperienza dolorosa, impressione gioiosa.



Solitamente, tutti i tuoi pensieri sono relati a qualcosa inerente al passato o il futuro. Non puoi avere pensieri sul presente. Nel momento presente puoi avere solo consapevolezza, non pensieri. I pensieri sono legati ad alcune esperienze gioiose che hai avuto in passato e che vuoi avere nel futuro, oppure a esperienze dolorose che hai avuto in passato e che non vuoi avere di nuovo.

Anche nel momento di qualche serio problema, improvvisamente avrai un pensiero positivo. Anche nel culmine della gioia, avrai qualche pensiero negativo non collegato. Ogni pensiero è completamente indipendente, completamente estraneo al pensiero precedente. Ecco perché sei in grado di avere un pensiero felice tra pensieri tristi e viceversa.

Comprendi che non ci sono due pensieri collegati logicamente. Nessun pensiero è responsabile della creazione di un altro pensiero. Tutti appaiono casualmente, indipendentemente e illogicamente.

Come puoi «disinnestare» questo flusso casuale di pensieri? Useremo sempre la parola «disinnestare», ancora e ancora. Definiamo chiaramente cosa si intende per «disinnestare». Quando cambiamo marcia mentre guidiamo un'auto, sia che cambiamo dalla prima alla seconda, dalla seconda alla terza o a qualsiasi altra marcia, bisogna passare ogni volta attraverso una zona neutra. Dobbiamo abbassare completamente la frizione, o «disinnestare», passare in folle, e solo allora potremo inserire la marcia successiva, giusto?

Allo stesso modo, nella nostra mente sperimentiamo uno spazio neutro tra due pensieri. Quello spazio neutro, quel silenzio che esiste tra due pensieri, è pace e beatitudine. Quando non ci aggrappiamo più ai pensieri e non li colleghiamo al passato o al futuro, restiamo «disinnestati». Man mano che restiamo «distaccati» dai nostri pensieri, diventiamo più coscienti degli spazi neutri tra i pensieri. Lo spazio vuoto tra i pensieri si estenderà automaticamente quando rimarremo «staccati» dal flusso dei pensieri. Abiteremo più a lungo nello spazio neutro e sperimenteremo sempre più pace e beatitudine.

Consapevolezza

La chiave definitiva

Quando improvvisamente diventi cosciente, qualsiasi pensiero scorra dinanzi a te, per quel momento diventa la tua vita. Inizi a prestargli attenzione, o per realizzarlo, o per sfuggirlo. È come la diapositiva nel proiettore. Qualsiasi diapositiva fatta passare davanti alla luce del proiettore è vista come realtà sullo schermo. Il problema è che nel tuo spazio interiore la luce del proiettore non è continuamente accesa.

La tua vita è la somma totale di tutti i pensieri che hai quando sei consapevole e inconsapevole.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando dico luce del proiettore, intendo la tua consapevolezza. Va e viene, va e viene: non sei completamente, continuamente sveglio.

Molte volte, anche se i tuoi occhi sono aperti e il tuo corpo è in movimento, non sei cosciente della tua esistenza. Un esempio della vita di tutti i giorni è quando sali in macchina e guidi mezz'ora per recarti in ufficio. Solo dopo avere raggiunto l'ufficio, avere parcheggiato ed essere uscito dall'auto, improvvisamente ti rendi conto: «Oh, ho raggiunto l'ufficio!». Questo significa che in quei momenti in cui eri alla guida, la luce del proiettore è stata spenta per la maggior parte del tempo.

Qualsiasi diapositiva venga posizionata davanti al proiettore nei momenti che la luce del proiettore, la tua consapevolezza, è spenta, non fa parte della tua vita. Non te lo ricordi affatto. Quando la luce si riaccende, quando la tua consapevolezza torna di nuovo, qualsiasi pensiero tu abbia in quel momento, diventa una parte di te. Comprendi, questa è una verità molto sottile. La tua vita è la totalità di tutti i pensieri che hai quando sei consapevole e inconsapevole.

Sfortunatamente, molte volte ci sono pensieri, molte decisioni importanti, ed eventi di cambiamento della vita che accadono quando non sei cosciente. Fanno anch'essi parte della tua vita, parte della tua biografia. Sfortunatamente, quando si presentano non sei cosciente di questi avvenimenti, decisioni o pensieri. Senza che tu lo sappia, hanno contribuito in modo significativo alla tua vita.

Ti sia molto chiaro, ogni momento della tua vita che passa senza che tu ne sia cosciente, senza la tua presenza, è sofferenza. Sarai tu, direttamente o indirettamente, a creare situazioni di sofferenza. Proprio come quando la spia dell'indicatore di direzione della tua auto lampeggia, anche la tua consapevolezza lampeggia. Ma, a causa della tua mancanza di presenza, non sai quando è accesa e quando è spenta.

L'altro giorno ho letto una barzelletta:

Un uomo salì in macchina e accese il motore. Accese l'indicatore di direzione e chiese a suo figlio di vedere se nella parte posteriore dell'auto la luce lampeggiava.

Suo figlio gridò di rimando: «Sì, è acceso... no, non è acceso... sì, è acceso... no, è spento... ora è acceso!».

Se guardi il flusso del pensiero davanti a te, a un tratto realizzerai: «Oh Dio, tutte queste cose mi stanno succedendo davvero! Non ho idea di dove sto andando. Non so cosa stia accadendo in me!».

Non sei sveglio, ma costantemente credi di essere sveglio. Questa è la prima illusione.

Se divieni continuamente sveglio, ti apri alla realtà per la prima volta. Inizialmente potrebbe essere un po' intenso, perché fino a ora hai trascorso la maggior parte del tuo tempo nell'inconsapevolezza. Infine, sarai portato a sperimentare solo gioia e beatitudine.

Non sei consapevole del tuo vero passato

Questa è la prima verità. Non sei consapevole di tutte le cose che ti stanno accadendo. Non ricordi la tua biografia così come è accaduta. La ricordi solo come la vuoi ricordare.

Giusto per fare un semplice esempio. La tua vita è piena di diversi tipi di avvenimenti legati alla gioia, alla sofferenza, al senso di colpa, al dolore e alla depressione. Non guardi la vita così com'è. Cosa fai di solito?

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Collezioni solo gli avvenimenti legati alla sofferenza e crei una catena, collegata solo a queste idee, e pensi che la tua vita non sia altro che sofferenza. Pensi che la tua vita sia una lunga catena di sofferenza, una catena di dolore.

Molto più raramente, crei una catena della gioia. È molto raro che tu metta insieme gli avvenimenti gioiosi, che crei un concatenamento gioioso, e senta che la vita è gioia. È raro non solo il numero dei concatenamenti gioiosi, ma anche la loro qualità. La maggior parte delle volte metti insieme tutti i ricordi e gli episodi dolorosi e crei l'idea che la vita è solo dolore. Nel momento in cui credi che la vita sia un fatto doloroso continuo, inconsciamente cerchi di rafforzare quel credo, sebbene consciamente provi a spezzare la catena del dolore. Per favore, comprendi, la tua convinzione che la vita sia una catena di dolore o una catena di gioia permane solo finché sei incosciente, non quando sei consapevole.

Se di norma ti piacciono i pensieri lussuriosi, ogni volta che i pensieri lussuriosi attraversano il tuo sistema, pervieni alla consapevolezza: «Io esisto». Se di solito provi piacere per i pensieri violenti, ogni volta che i pensieri violenti entrano nel tuo sistema, ti senti vivo e sai che esisti. Questo è ciò che io chiamo un circolo vizioso: potenziando la negatività, questa ti fa sentire vivo; più potere dai alla negatività, e più la negatività dell'eccitazione percepita ti fa sentire vivo.

La catena che non esiste

La catena del dolore

C'è un'analogia molto bella di Ramana Maharishi, un maestro illuminato dell'India. Un cane mastica un osso secco. Mentre mastica, i frammenti dell'osso feriscono la sua bocca che comincia a sanguinare. Il cane pensa che il sangue provenga dall'osso e gode del sangue. Continua a masticare l'osso per il piacere del sangue! Non si rende conto che il sangue proviene dalla sua stessa bocca e non dall'osso.

Se la violenza ti eccita, nella tua vita attendi quel tipo di evento. Se il dolore ti eccita, se credi che la vita sia una catena di dolore, nella tua vita attendi quel tipo di evento in modo da potenziare e rafforzare il tuo credo. Questa è la psicologia umana generale. Sebbene le persone affermino di volere rompere la catena della violenza o la catena del dolore, segretamente la coltivano.

Lascia che ti fornisca una comprensione più profonda. Il dolore che hai avuto dieci anni fa, il dolore che hai avuto nove anni fa, il dolore che hai vissuto sette anni fa, il dolore che hai vissuto tre anni fa e il dolore che hai vissuto ieri sono tutti non connessi, indipendenti, episodi individuali. Ma tu cominci a metterli tutti insieme e a creare una catena del dolore. Unisci tutte queste catene di pensieri e crei una grande catena.

Inizi a pensare e a credere: «La mia vita è dolore». È vero questo? No! Cosa è successo a tutti i dolci momenti di gioia che hai vissuto nel frattempo? Certamente, ci saranno stati nel mezzo almeno alcuni momenti di gioia? Sono stati semplicemente dimenticati. Non vengono mai selezionati per formare un concatenamento. Quindi la catena, qualsiasi catena, non è mai vera, perché è focalizzata su un solo frammento della tua biografia completa.

In primo luogo, cominci ad archiviare i ricordi dolorosi per scopi di utilità. Archivi tutti i tuoi dolori, probabilmente per scopo di storia medica o per dirlo al tuo medico. A poco a poco, inizi a credere che tutti questi dolori accaduti nella tua vita siano collegati. Decidi che la tua vita è dolore, che la tua vita è sofferenza. Nel momento in cui arrivi alla decisione che la tua vita è dolore o la tua vita è sofferenza, crei il tuo inferno.

Per esempio, fino a ieri stavi solo camminando, non eri in grado di volare. Sai che in passato non hai mai volato, hai solo camminato. Riesci a credere che puoi iniziare a volare da domani in poi? Non puoi. Sai

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

che domani starai ancora solo camminando. Ti affidi esclusivamente al ricordo delle tue esperienze passate per prevedere il tuo futuro, escludendo tante nuove possibilità.

C'è un'altra cosa importante, circa il dolore, che voglio condividere con te.

Questo può sembrare mistico, ma lascia che sia onesto, Patanjali* dice molto chiaramente che ogni dolore può essere utilizzato come porta per l'illuminazione.

**Non esistono né la
catena della gioia né la
catena del dolore.**

La tecnica è di non etichettarlo come dolore. Basta osservare e vedere cosa sta accadendo. Guarda come un piccolo bambino che sperimenta qualcosa di nuovo con tutta l'eccitazione e la curiosità. Fai questo nelle circostanze che di norma etichetti come dolorose e osserva come l'intera esperienza si trasforma.

Quando osservi il dolore, arrivi a capire due cose. Primo, nel processo del dolore vedrai il tuo corpo rigenerarsi, ricostruire sé stesso. Tu etichetti erroneamente questo processo di rigenerazione e lo chiami dolore.

Secondo, quando smetti di etichettarlo come «dolore», smetti di resistere alla sensazione di dolore e questo può guarire più rapidamente. Quando lo etichetti come dolore, non solo stai combattendo con il tuo processo di auto-guarigione, ma stai anche allungando il processo e creando più dolore.

Catena della gioia

La gioia che hai vissuto dieci anni fa, la gioia che hai vissuto nove anni fa, la gioia che hai sperimentato tre anni fa e la gioia che hai vissuto un anno fa sono tutte porzioni di pensiero indipendenti, individuali, non collegate. Al momento presente, connetti tutti questi pensieri e crei una grande catena di gioia.

Puoi identificare la tua gioia con un oggetto, una persona o uno spazio di un particolare luogo di villeggiatura. Ora proverai ancora e ancora a riportarti a quel passato della tua vita, a riportare quella persona, quell'oggetto, quello spazio, o quello stesso episodio della tua vita. Ci provi come puoi, ma non potrai più provare la stessa gioia. Questo aggiunge ulteriore dolore!

Nella vita, noi creiamo costantemente entrambe le concatenazioni, del dolore o della gioia. Una volta creata la catena del dolore, tu cerchi di spezzarla.

Se crei la catena della gioia, provi ad allungarla! Ma non comprendi che non puoi né allungare la catena della gioia né spezzare la catena del dolore - semplicemente perché la catena stessa non esiste. È solo memoria selettiva. La vera catena è la tua immaginazione.

* Patanjali - Un saggio dell'India antica, autore dello Yoga Sutras, fondamento del sistema dello yoga.



L'unico legame che esiste tra i pensieri è che provengono dalla stessa fonte.

I pensieri sono come bolle in un acquario

Non esiste una correlazione lineare tra il sorgere di un pensiero che abbiamo e un altro pensiero. L'unica relazione esistente tra i pensieri è che provengono dalla stessa fonte. Ma noi colleghiamo costantemente un pensiero e il pensiero successivo in modo lineare.

Proprio come in una vasca di pesci le bolle sorgono dal fondo, allo stesso modo sorgono i nostri pensieri.

Quando una bolla si forma raggiungendo la superficie dell'acqua, parte la prossima bolla e poi la terza bolla. Poiché le bolle sorgono in rapida successione, esse appaiono come un flusso continuo! In realtà, tra due bolle c'è sempre uno spazio.

Come le bolle, anche noi, tra due pensieri, esperiamo uno spazio neutro. Dal momento che lo iato, o lo spazio neutro tra due pensieri è molto piccolo, pensiamo che tutti i pensieri siano collegati e formano una catena. Ma tra due pensieri c'è sempre un vuoto.

Lascia che ti racconti di un episodio accaduto:

Un uomo di mezza età venne da me dicendomi: «Swamiji, sto per divorziare da mia moglie. Per favore, benedicimi!». Un signore di circa quarantacinque anni si avvicinò a me per dirmi: «Swamiji, sto per divorziare da mia moglie, per favore benedicimi». Gli risposi: «Benedico solo le persone che si sposano. Perché vuoi che ti benedica per un divorzio?». Lui replicò: «No, tu devi benedirmi, perché ho sofferto molto».

Dissi: «La sofferenza è sempre per un dare e ricevere. Mai solo nel ricevere. Devi aver dato anche tu abbastanza sofferenza a tua moglie. Quindi, per favore dimmi la verità su quanto è accaduto e poi analizzeremo la situazione». Egli rispose: «Come faccio a decidere quali episodi dovrei narrarti e quali tralasciare? Ce ne sono così tanti! Dal primo giorno mi ha torturato. Non sai quanta tortura ho attraversato!». Poi raccontò un episodio accaduto il giorno del suo matrimonio.

Nei villaggi indiani, quando si svolge un matrimonio, la coppia di sposi novelli, dopo la cerimonia di matrimonio fa dei giochi. In uno di questi giochi, si lascia cadere un anello dentro una pentola piena d'acqua. Il marito e la moglie vi mettono le mani dentro e competono per prendere l'anello. Chi lo afferra per primo vince. Questi piccoli giochi sono stati creati principalmente per diminuire la mancanza di familiarità tra la coppia, perché nei matrimoni combinati la sposa e lo sposo si incontrano per la prima volta durante la cerimonia nuziale. Fanno piccoli giochi per ridurre la distanza tra la coppia, perché sono nuovi l'uno per l'altra.

**Ogni singolo
accadimento
nella nostra vita
non è collegato
all'altro.**

Quest' uomo disse: «Mentre giocavamo, mi ha graffiato la mano. Con le sue unghie mi ha graffiato la mano!». E cominciò con una lunga storia su tutto ciò che lei gli aveva fatto sin da quel giorno! Per tale fine pratico, dal primo giorno del suo matrimonio aveva conservato un archivio, come fosse un rapporto di polizia.

Dopo due o tre racconti, gli dissi: «Per favore, fermati! In tal caso, lei dovrebbe essere più felice di te a separarsi. È molto difficile vivere con qualcuno che tiene nella sua testa archivi così estesi e dettagliati!». Ogni volta che lei fa qualcosa, quest' uomo la interpreterà sempre attraverso gli archivi.

Poi mi raccontò il più recente motivo del divorzio. Disse: «Mi ha versato del caffè sui vestiti!». Gli dissi: «Versare il caffè sui tuoi vestiti non può essere un motivo di divorzio!».

Disse: «No, tu non sai. Oggi ha versato il caffè; domani verserà dell'acido!». Disse davvero questo. Non capii il nesso. Gli chiesi come ritenesse possibile associare il caffè all'acido. Di nuovo disse: «No, no Swamiji, tu non sai».

Può sembrare estremo e potresti ridere ascoltando questo. Ma guarda intensamente alla tua stessa vita. Stai facendo la stessa cosa, creando costantemente connessioni illogiche. Ti dimentichi di vedere gli avvenimenti come indipendenti l'uno dall'altro. Ti dimentichi di vedere l'indipendenza dei pensieri.

Se impari questa semplice tecnica di lasciare andare, sarai in grado di conservare una quantità significativa di energia nel tuo sistema, nel tuo essere. Di conseguenza, sarai molto più produttivo e creativo.

Le tue relazioni saranno molto più amichevoli perché non ti aggancerai agli eventi che non sono correlati tra loro. Non ti sentirai soffocato dalle persone o dalle loro aspettative nei tuoi confronti. Avrai uno spazio interiore straordinario a tua disposizione per soddisfare i tuoi bisogni, così come i bisogni degli altri. Avrai anche la straordinaria compassione di voler conoscere il perché gli altri stanno soffrendo. È solo quando non comprendi perché le altre persone soffrono che tu sei duro con loro.

Quando ti sganci, sei capace di accogliere quelle persone nel tuo spazio interiore. Sei automaticamente compassionevole. La tua stessa vita assume una qualità diversa e diventi una persona diversa nel mondo.

Non è mai «lo stesso»

Ogni singolo accadimento nella nostra vita non è collegato all'altro, nemmeno le nostre attività quotidiane come mangiare e bere. Ogni esperienza è indipendente di per sé. L'acqua potabile di ieri e l'acqua potabile di oggi sono due accadimenti completamente diversi. Il cibo che hai mangiato ieri e il cibo che mangi oggi sono differenti, anche se nella forma sembrano uguali! Ma la tua mente crea una concatenazione tra questi due fatti per cui dice: «Mangio lo stesso cibo ogni giorno».

Per favore, ti sia molto chiaro, non mangi ogni giorno lo stesso cibo. Puoi usare la stessa parola «mangiare» per entrambe le esperienze, ma non sono la stessa esperienza. Non lasciarti confondere dalle parole che utilizzi. I pasti di ieri, quelli di oggi e quelli di domani sono eventi separati, esperienze separate. Sono completamente indipendenti e staccate.

Un bellissimo episodio della vita di un maestro illuminato proveniente dall'India centrale:

Durante gli ultimi dieci anni della sua vita, i medici chiesero al maestro di mangiare un particolare tipo di cibo. Non gli era consentito di mangiare qualcos'altro. Doveva mangiare lo stesso tipo di cibo tre volte al giorno, ogni giorno.

Dopo due anni, la persona che cucinava per lui venne e si lamentò: «Maestro, sono annoiato di dover cucinare lo stesso cibo. Come fai a mangiare lo stesso cibo giorno dopo giorno?».

Il maestro rise e disse: «Non mangio lo stesso cibo ogni giorno. Come posso mangiare lo stesso cibo ogni giorno? Passo solo mangiare questo cibo oggi. Il cibo di domani è completamente diverso!».

La vita è nuova ogni momento. È la mente che la fa sembrare ripetitiva, noiosa e banale.

Dalla paura alla libertà

La tua paura dà potere alla mente

Quando un fuorilegge del luogo esce per il suo primo giorno di lavoro, ha un po' di paura. Una volta che la gente inizia a obbedirgli, anche se non è sicuro di sé stesso, nel vedere che le persone gli obbediscono, ciò gli dà sicurezza: «Sì, ora sono un bravo ragazzo!». Tutto il linguaggio del suo corpo cambia.

Allo stesso modo, quando viene la mente per attaccarti, inizialmente non avrà abbastanza sicurezza. Ma quando vede che ne hai paura, acquisisce sicurezza e ti intrappola! Tu dai fiducia alla mente permettendole di attaccarti. Una volta mostrata la tua paura, una volta che ti mostri molto fragile, questo è sufficiente per la tua mente e sei catturato.

La persona che vuole sfruttarti, prima ti fa credere che non puoi vivere la tua vita senza di lei. Ti dà l'impressione che non puoi sopravvivere senza di lei. Quando ti perdi per lei, inizia a sfruttarti e a giocare con te.

Nel momento in cui inizi a credere che non puoi sopravvivere senza di lei, inizi a sopportarla, nonostante si tratti di un abuso.

Allo stesso modo, la prima cosa che fa la tua mente è convincerti che non puoi vivere senza di lei. Nel momento in cui ti convince di questo, non ha più bisogno di fare altro. Dunque, non provi mai a lasciar cadere la mente!

Lascia solo andare... e puoi volare!

Nei giorni del mio peregrinaggio spirituale, ho visto questo. Nelle foreste dell'India settentrionale i cacciatori usano una trappola per catturare gli uccelli. Legano una corda tra due alberi e nel mezzo della corda assicurano un bastone di legno. La corda è allacciata al punto medio del bastone. Questa è realmente una trappola per cacciatori di uccelli.

Potresti pensare: «Come può essere intrappolato un uccello con un piccolo bastone? Com'è possibile?». In realtà, tutto ciò che fanno è solo appendere il bastone tra due alberi usando una corda, tutto qui.



VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando un uccello arriva e si posa sul bastone, il peso stesso dell'uccello fa capovolgere tutto il bastone, e va sottosopra. L'uccello ora è rimasto appeso a testa in giù, aggrappato al bastone.

Nel momento in cui si capovolge e perde il senso dell'equilibrio, l'uccello si sente vacillare completamente e quindi si aggrappa al bastone. Semplicemente tiene la presa sul bastone, come se la sua vita dipendesse da questo. Perché essendo appeso a testa in giù, pensa: «Se mi stacco da questo bastone, cosa accadrà? Cadrò e morirò».



Non è stato registrato che un uccello sia caduto e si sia rotto la testa! Ma l'uccello non ha l'intelligenza di realizzare questo. Lui continua a penzolare. Non lasciandosi andare, non solo perde la sua libertà, ma perde anche la sua vita, perché alla fine il cacciatore lo intrappola.

Proprio come l'uccello, tu non ti rendi conto che se solo lasciassi andare la tua mente, in quel momento potresti diventare un *Paramahansa**. In quel preciso momento puoi essere liberato. Puoi semplicemente iniziare a volare.



Tu ora hai la stessa paura che aveva l'uccello attaccato al bastone. La tua paura e la paura dell'uccello sono identiche. L'uccello crede che non possa mollare e, se lo facesse, morirebbe. Similmente, tu ti attacchi alla tua mente e senti: «Non posso lasciare andare. Se cominciassi a fidarmi del fatto che sono disconnesso, staccato dai pensieri indipendenti e illogici, mi perdere!».

Dopo quattro o cinque ore, il cacciatore arriva in tutta tranquillità, prende l'uccello, lo mette nella gabbia, e se ne va. Ora l'uccello non ha né la libertà di volare, né il bastone per ritrovare il suo equilibrio. L'uccello stolto non sa che se soltanto avesse lasciato andare la presa sul bastone, avrebbe potuto semplicemente volare via!

* *Paramahansa* – Significa letteralmente Supremo Cigno. Titolo attribuito agli esseri illuminati.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Allo stesso modo, tu trattieni qualsiasi cosa pensi sia la tua identità e la tua sicurezza - la tua educazione, la tua mente, la tua vita, le tue relazioni, oppure il saldo del tuo conto in banca. Infine, arriva *Yama** per rimuovere il bastone, la tua identità. Allora non sei né un *Paramahansa*, un'anima liberata, né sei capace di trattenerne la tua identità. Non avrai né la libertà, né avrai il bastone della tua identità che stai stringendo, perché il bastone stesso è un'illusione.

Lascia che ti dica, se l'uccello si lascia andare e si rilassa, può fluttuare per ritrovare l'equilibrio per un momento o due. Potrebbero volerci uno o due momenti per riequilibrarsi, ma mai cadrà e morirà. Quando lascia il bastone, forse potrebbe precipitare per alcuni secondi, ma poi si riprenderà e inizierà a volare.

Ti sia molto chiaro, lasciati andare e mai cadrà, ne morirai. Diventerai solo un *Paramahansa*!

In questo momento, fidati di te stesso. Non preoccuparti di perdere la tua identità. Fidati di te stesso e lascia andare la tua identità. Diventerai immediatamente un *Paramahansa* e sarai liberato. Tutto ciò che devi fare è fidarti che sei distaccato. Anche se non ti fidi, è sempre la verità!

Rete di protezione del *sangha*

Una volta che avrai lasciato andare, nella tua vita seguiranno alcuni cambiamenti rivoluzionari riguardanti il tuo pensiero quotidiano, il tuo processo decisionale, la tua routine quotidiana e il tuo stile di vita. Attraversare coraggiosamente quella rivoluzione, attraversare la trasformazione che avviene in te, questo è ciò che chiamo *tapas* o asceti rigorosa.

Durante le mie peregrinazioni, ho visto un uccello appeso al bastone in rare occasioni. Un altro uccello a sua volta rimasto bloccato nella trappola, ma che ha avuto il coraggio di lasciare andare e aprirsi, torna indietro. Dà un colpetto all'uccello appeso e gli dice: «Ehi, lascia andare! Rilassati! Io ero come te. Ho avuto lo stesso problema. Quando mi sono rilassato, ho solo cominciato a volare. Tutto ciò che serve sono soltanto due o tre secondi per ritrovare l'equilibrio. Quando mi sono aperto non sono caduto, né mi sono rotto la testa o sono morto. Sono solo tornato libero. Sono diventato soltanto un uccello libero. Andiamo...». Ma l'uccello appeso non ci crederà.

Comprendi che la responsabilità dell'uccello libero è di andare a liberare altri uccelli. È responsabilità dell'uccello libero andare a picchiare l'uccello intrappolato sul bastone e dirgli: «Libera te stesso». Io sono quell'uccello libero e ho creato una rete di protezione. Anche se cadi, non ti farai male. Rilassati! Lascia andare, volerai soltanto! Vedi, il *sangha*, la comunità del maestro, è la rete. Anche se cadi, non ti farai male.

Prima di tutto, non cadrà. Ma per darti una assicurazione più profonda, viene creato il *sangha*, la comunità spirituale. Quindi, invito tutti te a venire e a fare esperienza del *sangha*.

Comprendi che è responsabilità di un uccello libero liberare tutti gli uccelli intrappolati, aiutarli, ispirarli per liberare sé stessi.

Simile alla trappola per uccelli, i cacciatori hanno anche una trappola per catturare le scimmie. Catturano le scimmie utilizzando come trappola una piccola scatola. Essi mettono dei dolci dentro una scatola che ha una piccola apertura. La scimmia mette la mano dentro la scatola e afferra il dolce. Finché la scimmia tratterrà il dolce, non sarà in grado di ritirare la sua mano, perché il suo pugno è più grande del foro!

Se la scimmia lascia andare il dolce, può ritirare o sfilare la mano immediatamente. Ma la scimmia non è abbastanza intelligente per rendersene conto. Trattiene il dolce e soltanto perché lo trattiene, non è in grado di ritirare la sua mano. Se lascia semplicemente andare il dolce, può tirare fuori la sua mano ed essere

* Yama - dio indù della morte e della giustizia.

L'unica cosa che devi fare è fidarti che sei già distaccato. Anche se non ci credi, è comunque la verità.

libera. Se accordi a te stesso la comprensione di questa storia, ti libererai immediatamente dalle tue catene e sarai libero in questo preciso momento.

La società non ti libera

L'unico scopo della formazione sociale è quello di farti credere di avere una continuità di pensieri. La società ti allena costantemente a tenerti o sulla catena del dolore o sulla catena del piacere. Se inizi a credere alla catena del dolore, passerai tutta la vita a cercare di spezzare la catena e sprecherai la tua vita.

Se inizi a credere alla catena del piacere, passerai tutta la vita cercando di allungare la catena e finirai di nuovo per sprecare la tua vita. La società non può tollerare la tua libertà. Questo è il motivo per cui non ti dà mai il coraggio di distaccarti. Perché una volta distaccato, non puoi essere controllato, manipolato o sfruttato da nessuno!

Se sei in gabbia, la società può giocare con te e farti seguire tutte le regole che vuole. Ti può alimentare quando vuole e come vuole. Diventi molto utile per essa. Ma tu sarai solo un profitto. La società in realtà non si cura di te, tu sei solo un mezzo per il suo fine.

Nel momento in cui comprendi la verità che tu sei un essere libero per natura, nel momento in cui ti rilassi, la guarigione interiore o la beatitudine emergono e senti la libertà. Una volta che cominci a sentire la libertà, ciò è quanto basta. Ti darà enorme fiducia e coraggio per volare, per dispiegare le tue ali nel cielo. Vedrai il tuo essere diventare semplicemente un Paramahansa nella pura [Consapevolezza](#) cosmica.

Mente inconscia o subconscia, un puro mito

L'uomo non ha una mente inconsapevole o una mente subconscia.

L'uomo non ha una mente inconsapevole o subconscia come ci è stato insegnato.

Per favore, ti sia molto chiaro, sto facendo un'audace, coraggiosa e provocatoria dichiarazione. Naturalmente, ho il supporto dei *rishis*^{*} vedici, i quali si immersero profondamente nella [coscienza](#) [consapevolezza](#) umana, i quali fecero sufficienti ricerche nel mondo interiore.

Quindi, ti sia molto chiaro, l'idea di mente inconscia o subconscia è solo un altro concetto generato per creare in te più paura.

Puoi avere un solo pensiero alla volta, ho ragione? Puoi avere due o tre pensieri alla volta? No, non puoi. Puoi avere un solo pensiero alla volta. Allora dov'è la questione del subconscio o dell'inconscio? Dov'è e cos'è?

Ti sia molto chiaro, il peccato originale è la creazione della catena del dolore o della gioia. Non sei un peccatore in nessun altro modo.

* *Rishis* – antichi saggi.

Il nostro corpo si rigenera e si auto-sostituisce costantemente.

Questo è il motivo per cui i *rishis* vedici si rivolgono all'umanità come *amrutasya putraha*^{***} - Figli dell'immortalità! Per natura, l'uomo è nettare immortale. Non è necessario realizzare questo stato in modo separato.

L'uomo è l'esito di un'intensa esperienza illuminata.

Lascia andare! Irradia consapevolezza, energia e intelligenza

Quando ti distacchi completamente, nel tuo sistema si verificano immense sensazioni, energia e intelligenza.

L'energia non può mai essere prodotta. Non è qualcosa che puoi creare. Accade continuamente in ogni essere. Se sostieni di essere un corpo, sei sul piano della materia, sul piano fisico. Stai vivendo solo nel corpo grossolano. I tuoi desideri sono molto fisici, a livello grossolano. Le tue paure sono legate a paure del livello fisico, come la paura fondamentale della morte, ecc.

Se pensi di essere la mente, vivi sul piano mentale. I tuoi desideri, le tue paure come il desiderio di nome e fama, la paura di perdere la tua identità, ecc., tutto ciò riguarda la mente. Nello strato mentale, sia i desideri, sia le paure sono sottili.

Nel livello spirituale o di essere, non ci saranno desideri o paure. Tu irradi energia continuamente. Qualunque sia il piano in cui ti trovi, la tua presenza irradia quell'energia.

Mito del corpo-mente

La nostra mente crea il nostro corpo

Non solo lo *yoga*[†], ma anche la scienza medica, conferma che il nostro corpo si rigenera e cambia costantemente. Noi siamo costantemente in mutamento. Questa è la prima verità.

La seconda importante verità dimostrata non solo dallo *yoga* e dall'*ayurveda*[‡], ma anche dalla biologia e dalla scienza medica, è che la nostra mente crea il nostro corpo. Il nostro corpo è guidato direttamente dalla nostra mente.

C'è un libro intitolato «The Biology of Belief» scritto dallo scienziato, Dr. Bruce Lipton[§]. Dopo trent'anni di ricerca nel campo della biologia, è pervenuto a conclusioni molto forti. Dimostra chiaramente che le nostre emozioni positive e negative controllano il nostro corpo in modo maggiore di quanto facciano anche il DNA o le cellule. Il nostro corpo è guidato dalle nostre credenze, dalla nostra fede e dalle nostre emozioni positive e negative.

Dice anche che la nostra struttura corporea può essere alterata dalla nostra mente. Passo dopo passo, dimostra chiaramente che tutti i nostri problemi genetici, fisici e mentali sono creati dal nostro solo credo.

^{***} *Amrutasya putraha* - Un'affermazione scritta nello Shvetashvatara Upanishad che dice: «Shrunvantu Vishve Amrutasya Putraha». Significa: «Tu sei il figlio dell'immortalità», tutti gli esseri umani sono divini.

[†] *Yoga* - Letteralmente significa «unione» di corpo-mente-spirito.

[‡] *Ayurveda*: medicina tradizionale indiana, il cui significato tradotto è «conoscenza della vita».

[§] Dr. Bruce Lipton - Biologo cellulare molecolare e autore di «The Biology of Belief», noto per il suo fondamentale lavoro nel correlare la genetica al condizionamento.

La ricerca è stata fatta anche con i bambini che sono stati separati dai loro genitori biologici sin dalla nascita. I bambini sono cresciuti pensando che i genitori che li avevano adottati fossero i loro veri genitori. In questi casi, i bambini avevano persino manifestato tutti i sintomi delle malattie ereditarie dei genitori adottivi!

Lascia andare per guarire te stesso

C'è una breve storia di un taglialegna:

Una volta un taglialegna stava tagliando un albero vicino a un fiume. La sua ascia scivolò e cadde nel fiume. All'improvviso, apparve di fronte a lui una dea con un'ascia d'oro e gli chiese: «Questa è tua?». Egli disse: «No».

Pochi istanti dopo, riapparve con un'ascia d'argento e chiese: «Questa è la tua?». Il taglialegna disse ancora: «No». Poi ella scomparve e ritornò con un'ascia fatta di ferro e gli chiese: «È tua?». Lui rispose: «Sì, sì, è la mia!».

La dea fu molto contenta della sua onestà e gli consegnò tutte e tre le asce!

Ora, ti racconterò l'estensione di questa storia, la seconda edizione!

Lo stesso taglialegna stava tagliando un albero vicino allo stesso fiume. Sua moglie lo stava assistendo. All'improvviso, per un incidente, sua moglie cadde nel fiume!

La stessa dea apparve portando con sé una bella donna. Chiese al taglialegna se ella era sua moglie. Il taglialegna rispose: «Sì, sì, sì!».

La dea si arrabbiò molto e disse: «Come osi mentire, tu, avido individuo! La volta scorsa, quando l'ascia cadde nel fiume, dicesti la verità, ma ora che tua moglie vi è caduta dentro, stai dicendo una menzogna!».

Il taglialegna replicò: «No, no, tu non comprendi il mio problema. L'altra volta, prima mi chiedesti se l'ascia d'oro fosse mia, poi se l'ascia d'argento fosse mia, e poi mi hai mostrato la mia ascia. Quando ti ho risposto che l'ultima ascia era la mia, tu me le hai date tutte e tre. Ora se di nuovo mi dai tre donne cosa ne farò? So quale sofferenza sto attraversando con una sola! Questa è la ragione per cui ho preso una misura precauzionale. Qualsiasi cosa va bene, ma per favore lasciami una sola moglie, non di più!».

In ogni caso, proprio come la dea chiede al taglialegna in merito alle asce, allo stesso modo l'Esistenza, la Madre Cosmica, ti chiede sempre: «Questo è il tuo nuovo corpo?». L'esistenza crea un nuovo corpo per te ogni momento che passa. Le nostre cellule si rinnovano costantemente.

Quando arriva la Madre Cosmica e chiede: «Questo è il tuo nuovo corpo?», tu dici: «No, no, no! Portami quello vecchio!». Questo è il problema. Questo è il motivo per cui, nonostante il naturale processo di rinnovamento, tu trovi che nel corso di anni e anni, al tuo corpo non sia accaduto nessun grande cambiamento.

Il nostro corpo ha sufficiente intelligenza per attuare il suo ricambio. Potresti chiedere: «Se il mio corpo si rinnova di continuo, rigenerando sé stesso, allora perché mi porto dietro la stessa malattia?».

Hai la stessa malattia nel tuo corpo perché credi fermamente nella stessa mente. Poiché stai trasportando la stessa mente, riproduci gli stessi problemi nel corpo. Aggrappandoti, collegandoti, fermi l'auto-guarigione che potrebbe accadere nel tuo corpo.

Nel momento in cui permetti alla guarigione interiore di accadere, la guarigione esteriore inizierà semplicemente ad accadere. Nel momento in cui comprendi che sei un essere senza catene, in quel momento la depressione scomparirà e ti prometto che creerai un corpo completamente nuovo. Non trasporterai le tue malattie al tuo nuovo corpo.

**Con il distacco,
permetti al tuo corpo
di guarire.**

Hai la stessa malattia perché credi di essere connesso e di essere un flusso continuo supportato da tutte le catene che hai creato. Quando crei nuove cellule o organi, trasporti anche la stessa malattia nel nuovo corpo.

Lo puoi vedere nella tua stessa vita. Diciamo che da bambino ti sia stato insegnato da tua madre che se esci sotto la pioggia e ti bagni, ti prenderai un raffreddore. Questo concetto è stato costantemente rafforzato durante la tua infanzia. Una volta cresciuta, non vorrai andare per niente sotto la pioggia. Tutto quello che puoi fare è guardare la pioggia da una finestra e comincerai a starnutire! Ma una volta compreso che ne sei distaccato, puoi lavorare sui tuoi dolori fisici e le tue affezioni. Guariranno rapidamente. Inoltre, non costruirai e rinforzerai linee di pensiero che ti fanno rimanere nella malattia e nella repressione.

Per esempio, il dolore al ginocchio che hai avuto dieci giorni fa, il dolore al ginocchio che hai vissuto nove giorni fa, il dolore al ginocchio che hai avuto otto giorni prima, sono tutte esperienze non collegate tra loro e indipendenti. Ma quando tu le colleghi tutte insieme e ci metti l'etichetta: «Ho dolore al ginocchio», ne fai venire fuori una catena.

Se credi fortemente di avere avuto dolore al ginocchio per dieci anni, naturalmente crederai fortemente che avrai lo stesso dolore al ginocchio per il resto della tua vita. Questa fede è più che sufficiente per riprodurre e creare dolore al ginocchio nel nuovo corpo che crei ogni mattina. Poiché ti aggrappi e ti connetti alla stessa mente, riproduci la stessa malattia nel nuovo corpo che crei ogni giorno.

Quando smetti di trasportare la stessa mente e la stessa vecchia identità, tu smetti di riprodurre le stesse malattie nel nuovo corpo. Smetti di riprodurre lo stesso dolore, la stessa depressione, le stesse difficoltà, e la stessa malattia nel nuovo corpo. Sei liberato.

Se ti distacchi, puoi permettere al tuo corpo di guarire dalla malattia che hai già e di creare un nuovo corpo, un nuovo sistema, sano, energico e vivo. Vivrai come bambini. I bambini sono così vivi perché ogni momento creano un nuovo corpo. Non sono bloccati da una catena, quindi non hanno alcuna idea che li riguardi. Questa è la ragione per cui anche se ieri ti sei azzuffato con loro, oggi ti sorrideranno come se nulla fosse accaduto! Nella loro mente non si portano dietro registrazioni. Non si portano dietro alcuna identità che li riguardi. Non collegano la zuffa di ieri, dell'altro ieri, e la baruffa successa un mese fa. Sono liberi dalle catene.

Lascia andare l'identità corpo-mente

Per favore, per prima cosa comprendi che il pensiero di essere il corpo è di per sé un'illusione. Questo è la prima catena che crei e in conseguenza della quale soffri.

Se cominci a sperimentare la verità che per tua stessa natura non sei logico, non sei responsabile, sei indipendente, scollegato e non incatenato, inizierai a creare un nuovo, vivo, e fresco corpo. Abusiamo e manchiamo di rispetto ai nostri corpi per soddisfare il nostro ego. Nel momento in cui iniziamo a renderci conto che non siamo il corpo, permettiamo al corpo di funzionare naturalmente.

Per sua stessa natura, il corpo guarisce sé stesso. Il corpo ha la sua intelligenza. Tuttavia, hai perso la connessione con quella meravigliosa intelligenza.

Tu abusi e torturi costantemente il tuo corpo. Nel momento in cui cominci a pensare: «Io sono il corpo», cominci ad abusare del corpo. Fai così tante cose per soddisfare la mente, cose che per loro natura, abusano del corpo.

Se riesci a rilassarti dall'idea di essere il corpo, comincerai a rispettare il corpo. Prenderai decisioni che consentano all'intelligenza del corpo di funzionare magnificamente. Consentirai al corpo di vivere in modo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

naturale. Sarai vivo, frizzante e traboccante di energia. Al momento in cui comincerai a comprendere che non sei la mente, avrai intelligenza acuta e spontaneità.

La prima cosa da fare è comprendere che non sei questo corpo e questa mente. Quando comprendi pienamente che non sei questo corpo e questa mente, cominci a rispettare entrambi. Inizi a vivere con, e non contro il tuo corpo e la tua mente. Non abusi più del tuo corpo, né manchi di rispetto alla sua intelligenza. Lasci che il tuo corpo viva in modo naturale e beatamente.

Ashtavakra* dice: «Tu non sei il corpo, non sei la mente. Non sei la terra. Tu non sei l'acqua. Non sei il fuoco. Non sei l'aria. Tu non sei l'etere».

Se ti distacchi dal corpo e riposi nell'intelligenza, sarai allo stesso tempo felice, tranquillo e libero dalla schiavitù.

Primo, non sei il corpo e la mente.

Secondo, se ti distacchi dal corpo e riposi nell'intelligenza, sei subito felice, pacifico e libero da ogni tipo di schiavitù. Diventi pacifico in quel preciso momento. Cominci a comprendere e ad accettare te stesso come sei. In quel preciso momento, inizi a rilassarti in te stesso. Diventi silenzioso. Quel preciso momento ti porta beatitudine.

Nel momento in cui comprendi che non sei il corpo e la mente, ti rilassi da questo intero *samsara sagara*†, oceano dell'esistenza materiale. Fintanto che continuerai ad associare te stesso al corpo e alla mente, sperimenterai tutte le sofferenze e i dolori che il corpo e la mente portano.

Vivere intensamente nel presente

Per tua vera natura rinunci ogni momento

Fortunatamente, per tua stessa natura, tu puoi avere un solo pensiero alla volta. Nel momento in cui un nuovo pensiero entra nel tuo sistema, significa che il vecchio pensiero ha perso il suo potere o la sua influenza su di te. Se ha fatto ingresso il nuovo pensiero, significa che il vecchio pensiero è stato abbandonato perché non puoi avere due pensieri alla volta. Puoi avere un solo pensiero alla volta. Se dici che anche il vecchio pensiero è lì, significa solo che per quel momento il nuovo pensiero è stato accantonato!

C'è una bellissima storia di Ramakrishna Paramahansa‡:

Un re che si trovava all'interno di un'enorme fortezza, una volta fu attaccato da una forte armata di due milioni di persone. Il re aveva solo due o tre persone intorno a lui e si spaventò molto. Disse al suo consigliere: «Due milioni di persone, e io sono tutto solo. Mi uccideranno!».

Il consigliere reale disse: «Non preoccuparti, Sire. Apri solo una porta. Certamente, attraverso una porta può entrare soltanto una persona alla volta. Non appena entrano, siediti su questo lato della porta e uccidili uno a uno. Fine! Non cercare di combattere con tutta la massa».

* Ashtavakra - Un saggio vedico illuminato nato con otto arti malfornati. È l'autore della Ashtavakra Gita.

† Samsara sagara - Oceano di nascita e morte.

‡ Ramakrishna Paramahansa - Mistico illuminato del Bengala Occidentale, in India. Il suo principale discepolo fu Swami Vivekananda.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Se pensi che tutti i tuoi nemici siano riuniti insieme, comincerai ad avere paure superflue. Non puoi avere due pensieri alla volta. Puoi avere un solo pensiero alla volta. Ciò significa che ogni pensiero è sostituito dal pensiero successivo.

Lo ripeterò: la prima cosa, è che puoi avere un solo pensiero alla volta.

La seconda cosa è che, a meno che il vecchio pensiero non sia spinto fuori, il secondo pensiero non può fare il suo ingresso.

La terza cosa è che se qualcuno può spingermi fuori e sedersi qui, è sicuramente più potente di me! Allo stesso modo, ogni pensiero che arriva e che spinge fuori il vecchio pensiero, è più potente del vecchio pensiero. Ciò significa che qualunque pensiero stia arrivando ora, questo è radicato nel momento presente. Ha più potere del pensiero a cui si è rinunciato, di qualsiasi pensiero si tratti.

Per tua stessa natura stai rinunciando. Non hai bisogno di imparare la rinuncia. Ogni momento stai rinunciando. Cosa intendo con la parola «rinuncia» qui? Intendo dire che ogni momento stai lasciando andare un pensiero dopo l'altro. Solo in tal caso è possibile consentire ai nuovi pensieri di continuare a entrare nel tuo sistema. Il tuo spazio interiore si sta ripulendo del vecchio pensiero, in ogni momento.

I pensieri rinunciano a sé stessi da soli. L'unica questione è che quando crei la convinzione che i tuoi pensieri sono connessi l'uno all'altro, hai il problema della concatenazione della sofferenza, la catena. La tua convinzione di avere qualche problema è il tuo unico problema. Il tuo spazio interiore è purificato dai nuovi pensieri in arrivo, ogni momento. Se consenti a questo processo di continuare, accadrà da solo e inoltre si ripulirà.

Non hai necessità di ripulire la tua mente. Tutto quello che devi fare è uscire dal sistema, in modo che il sistema stesso possa procedere da solo.

Una verità importante che dovresti conoscere è che anche se vuoi, anche se provi coscientemente, non puoi possedere o trattenere a lungo la tua sofferenza.

Anche se provi a trattenerla, non puoi trattenerla la tua sofferenza, perché continuamente il tuo pensiero che crea sofferenza è sostituito anche da pensieri più nuovi! Di fatto, trattenerla la sofferenza richiederà da parte tua un grande sforzo, perché i pensieri fluiscono continuamente.

Consenti ai tuoi pensieri di essere sostituiti

Ti sia molto chiaro, il tuo potere di causare un nuovo pensiero, esso stesso dimostra che hai il potere di lasciare cadere il vecchio pensiero. Il problema è che, invece di osservare semplicemente i nuovi pensieri fluire attraverso te, cerchi di riportare nel tuo sistema i vecchi pensieri. È come raccogliere le e-mail cestinate e riportarle nella casella di posta in arrivo. C'è necessità di portare indietro le e-mail cestinate? No! Se cerchi costantemente di riportare indietro i vecchi pensieri, creerai solo sofferenza.

Comprendi che se coltivi il fatto che qualsiasi sofferenza può essere sostituita da un flusso di pensieri freschi, allora ciò diventa per te una realtà. Allora non c'è sofferenza. Se stai nutrendo il pensiero: «No, per quanto mi permetta la sostituzione, la sofferenza ritorna», porterai questo nella realtà. Se il tuo pensiero-madre è che la sofferenza ritornerà, tornerà. Se il tuo pensiero-madre è che andrà via, andrà via.

Tutto ciò che hai necessità di comprendere è che se nel tuo spazio interiore, anche per una sola volta, puoi sostituire un pensiero senza tornare al pensiero precedente, acquisterai la sicurezza: «L'ho sostituito una volta. Posso farlo di nuovo». Allora puoi dire a te stesso: «Se il vecchio pensiero ritorna dieci volte, lascia che lo sostituisca dieci volte!». Questo è tutto. Presto vedrai che il vecchio pensiero smetterà di ritornare.

C'è un episodio molto bello della vita del Buddha:

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il Buddha dice: «Ogni volta che dicevo in meditazione: "Mi alzerò fra poche ore", non mi sono mai illuminato. Una volta decisi: "Se non sarò illuminato, non mi alzerò da questo posto. Che questo corpo si prosciughi pure, in questo stesso posto. Finché non sarò illuminato, non mi muoverò"». Buddha dice che nel momento stesso in cui creò quella forte chiarezza, l'autentico sankalpa, il secondo successivo s'illuminò!*

Quando ti siedi per sostituire la tua sofferenza e pensi: «Oggi la sostituirò dieci volte. Se torna l'undicesima volta, posso riprovarci domani», non accadrà nulla. Non avverrà in te alcuna trasformazione. Decidi con molta chiarezza: «Fino a quando non smetterà di arrivare, sostituirò i pensieri negativi». Questo è ciò che chiamo coraggio.

Quando ci abbandoniamo quella guarigione interiore irradierà come salute fisica.

Soluzioni per problemi fisici, mentali ed emotivi

Con il distacco, la prima cosa che ci accade è un effetto di guarigione interiore, un profondo silenzio e pace.

Secondo, la guarigione interiore inizierà a irradiarsi in benessere fisico, ovvero per la nostra salute.

Terzo, naturalmente inizierà a irradiarsi anche nelle nostre relazioni.

Quarto, poiché questi tre aspetti stanno andando magnificamente, saremo creativi e produttivi!

Soluzione per i disturbi cronici

La gente viene e mi dice: «Swamiji, negli ultimi vent'anni ho avuto dolore al ginocchio». No, non può essere! Per favore, comprendi che in realtà non può essere. Non sto mancandoti di rispetto o caricandoti di maggiore sofferenza dicendo che tutti i tuoi problemi sono solo nella tua testa. Sto solo dicendo la verità: tutti i tuoi problemi sono nella tua testa! Sto solo affermando la verità.

Il dolore al ginocchio che hai vissuto due anni fa, il dolore al ginocchio che hai avuto un anno fa, il dolore al ginocchio che hai vissuto due mesi fa, e il dolore al ginocchio che hai vissuto due ore fa, sono esperienze indipendenti. Solo perché le colleghi tutte insieme, concludi che hai avuto dolori al ginocchio per vent'anni.

È proprio vero che soffri continuamente di dolore al ginocchio da vent'anni? Cos'è successo ai momenti di «assenza di dolore al ginocchio» intercorsi? La cosa importante che necessiti di comprendere è che, poiché colleghi e vedi tutti questi episodi come un unico accadimento, blocchi la possibilità di auto-guarigione.

Soluzione per la depressione

La depressione che è accaduta un mese fa, la depressione che è accaduta un anno fa, e la depressione che è accaduta tre anni fa sono indipendenti, individuali, non connesse, e scollegate. Il problema è lo stesso, come per il dolore fisico. Cominci a connettere e concludi che stai vivendo continuamente la stessa depressione. Crei l'idea che la tua vita è depressione. Quindi inizi a lottare con essa. Questo dà solo più vita ai pensieri depressivi.

Quando credi fortemente che i tuoi ultimi dieci anni sono stati carichi di sofferenza e depressione, tu crei un'impostazione mentale circolare. E naturalmente cominci a pensare che il tuo futuro sarà altrettanto doloroso e carico di depressione.

* Sankalpa - Voto o decisione.

Supponiamo che ci sia una persona seduta di fronte a te della quale tu pensi sia un nemico. Improvvisamente, se tu notassi che la sua testa è staccata, le sue gambe sono staccate e le sue mani sono staccate, avresti voglia di combattere con lei? No! Non vale neanche la pena combattere! Non ha nemmeno un'esistenza solida, come tu hai immaginato potesse avere. Quindi cosa c'è da combattere?

Allo stesso modo, solo quando immagini di avere un enorme problema di fronte a te, che di fronte a te vi è una potente persona, inizi a combattere e ad avere più problemi. La tua depressione non è l'enorme nemico che pensi sia. È proprio come la persona con le parti del corpo disgiunte. Sei tu che hai unito le parti e gli hai dato vita. La tua lotta alla depressione è la causa principale della tua depressione.

Nel Ramayana* c'è una bella storia. Chiunque si trovi di fronte al re scimmia Vali† e combatta con lui, gli lascia metà del suo potere. Allo stesso modo, chiunque si ponga davanti alla catena di pensiero e inizi a combattere quella catena, lascerà la metà del suo potere a quella catena.

Nel momento in cui ti scolleghi dalla catena, sperimenti lo spazio neutro e inizia la guarigione interiore. Nel momento in cui inizia la guarigione interiore, sei guarito anche fisicamente.

Non cercare di rinunciare alla tua depressione, perché attraverso la tua vera natura sta rinunciando, sta scorrendo via da te. Attraverso la tua vera natura, proprio come la gioia scompare dalla tua mente, anche la depressione scompare dalla tua mente. Nel momento in cui cerchi di eliminare la depressione, la estenderai e le darai più vita.

Se hai una profonda depressione, smetterai di andare in ufficio? No! Puoi portare la depressione nella tua mente ma il tuo corpo si muove. Tu lavori. Potresti non essere così produttivo o efficiente. Ma il tuo corpo si muove ancora.

Invece di «vivere la depressione», sto dicendo: «Vivere distaccati».

Quando viviamo la depressione, non abbiamo tutte queste domande: «Se sono depresso, come può muoversi il mio corpo?». Non abbiamo domande del genere. La depressione diventa parte della nostra vita. All'inizio potresti avere delle domande: «Come posso vivere senza limitazioni? Come farò a muovere anche il mio corpo?». Comprendi che il ricordo costante di liberarsi non interferisce con la tua mente o i movimenti del corpo. Rimuove solo la depressione perché lascia che i pensieri depressivi sorgano e cadano senza aggrapparsi a loro.

Soluzione per la dipendenza

Cos'è la dipendenza? È un comportamento o un'azione che se non fai, sentirai terribilmente che ti manchi qualcosa. Ma, se la fai non sentirai alcuna gioia, sarà solo meccanicità. Dipendenza significa credere che la gioia o l'estasi avvengano a causa di qualche oggetto, persona o situazione.

Comprendi che questa è la definizione di dipendenza: cercare di allungare la catena della gioia, ricreandola. Tu porti le stesse persone, situazioni, episodi o avvenimenti nella tua vita ancora e ancora, sapendo che la stessa gioia non accadrà. Alcune persone sono dipendenti dalle compagnie, alcune dal fumo, e altre dal bere e ci sono così tante dipendenze.

Ricorda che tutto ciò che porti nella tua vita ancora e ancora, non ti darà la stessa eccitazione che ti ha dato la prima volta. Può solo portare alla dipendenza, non alla felicità. La prima volta che ti godi un dolce,

* Ramayana - Hindu itihasa o epica del principe Rama. La versione originale è stata scritta dal poeta Valmiki.

† Vali - Re scimmia, personaggio del racconto epico indù del Ramayana, ucciso dal principe Rama.

**Crei l'idea che
la tua vita è
depressione. Poi
litighi con
quell'idea**

Abbandona l'idea che tu abbia una dipendenza ed essa cadrà.

è un'esperienza meravigliosa. L'eccitazione è completamente diversa. Ma se continui a mangiare ancora lo stesso dolce, non vi è più la stessa esperienza.

Alla fine, se mangi tanti dolciumi, non ti piacerà più nemmeno la loro vista. Li guarderai e dirai: «Oh no, basta dolci. Mi fanno sentire terribile». Allo stesso modo, quando si incontra una persona per la prima volta, l'eccitazione è completamente diversa. Più tardi, l'eccitazione cade.

La gente viene e mi chiede: «Come posso spezzare le mie abitudini?». Vedi, abitudine è una bella parola. Se rimuovi «a», rimarrà «bitudine». Se rimuovi «b», rimarrà «itudine». Solo quando rimuovi «io», la catena «itudine» morirà. Soltanto quando rimuovi «io», solo quando getti via «io», essa morirà completamente.

Il tuo fumare di due giorni fa, dieci anni fa, e vent'anni fa, tutti questi tre eventi sono completamente indipendenti. Non sono collegati. Mentalmente, quando inizi a connetterli, quando inizi a credere di avere l'abitudine del fumo e di essere dipendente da esso, la convinzione crea una catena. Quindi inizi a lottare con essa. Questo è ciò che intendo quando dico che l'io dev'essere abbandonato. È tua convinzione che sia diventata un'abitudine. Se lasci cadere la convinzione, l'abitudine cade.

Se credi che sia un'esperienza gioiosa, continui a fumare sempre più. Se credi che sia un'esperienza penosa, inizi a combattere con la catena. In ogni caso, non vinci. Anche se credi che fumare sia gioioso, prova a fumare senza ritegno e guarda tu stesso come ti senti. Quando fumi e inali, non può mai essere un'esperienza piacevole. Non è mai veramente gioiosa.

Quando fumi, in quel momento, guarda cosa sta succedendo nel tuo spazio interiore. Non ti stai godendo nulla. Stai solo cercando di fuggire da qualcosa. Credi semplicemente che fumare sia gioioso. Anche se non ti senti allegro mentre stai fumando, provi a spremere da questo la gioia.

Se scandagli profondamente la tua vita e guardi, capirai che sia che si tratti del fumo, o del sesso, o del denaro, o di qualsiasi altro piacere, anche se non provi la stessa gioia che hai provato la prima volta, provi a spremere fuori la gioia da esso. Cerchi di consolarti: «No, questa è gioia. Cos'altro è gioia?». Cerchi di colmare la frustrazione attraverso la convinzione che sia gioia. Vuoi credere che sia gioia.

Prova a fare del tuo meglio per eliminare qualche dipendenza. Non puoi mai avere successo. Anche se la lasci cadere, potresti lasciarla cadere per una certa paura o brama, che è una dipendenza molto più grande. Se abbandoni il fumo per paura o brama, non stai facendo nulla di buono per la tua consapevolezza, per il tuo spazio interiore. Ti stai solo danneggiando di più.

Potresti avere abbandonato il fumo, ma la paura o la brama che ti ha indotto a lasciare, sarà aggiunta al tuo spazio interiore. Almeno, con il fumo distruggerai solo questo corpo. Con la paura o la brama distruggi tutto il tuo essere, vita dopo vita!

Nel corpo successivo, ci porterai la paura e la brama. L'abitudine al fumo non può essere trasferita al corpo successivo, ma le emozioni della paura e della brama le porterai con te, nel prossimo corpo. Quindi il modo migliore è far cadere l'idea che tu abbia una dipendenza, ed essa cadrà.

Soluzione per la paura della morte - prendi una tazza di caffè!

Una volta venne una persona e mi chiese: «Sono ossessionato dalla paura della morte. Ho tanta paura di perdere la mia ricchezza, e paura della mia morte. Dammi una soluzione. Per favore, rimuovi la mia paura».

Gli dissi: «Per favore, prendi una tazza di caffè». Lui disse: «Che cosa intendi?». Dissi: «Pensa solo di avere una tazza di caffè, quindi prendi una tazza di caffè». Non era in grado di credermi e mi chiese: «Come può aiutarmi questo?».

Gli chiesi: «Nel momento in cui riesci a pensare di avere una tazza di caffè e decidi di prendere una tazza di caffè, la paura della morte che ti sta perseguitando nel tuo spazio interiore, ha lasciato il tuo spazio

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

interiore. Ho ragione? Anche se è solo per una frazione di secondo, il fatto che il pensiero del caffè sia entrato nel tuo sistema significa che la paura della morte è stata messa da parte!».

A meno che la paura della morte non lasci il suo spazio interiore, non può pensare di prendere una tazza di caffè, giusto? Abbiamo già visto che nel tuo spazio interiore può esistere un solo pensiero alla volta. Se il pensiero più vecchio ritorna, significa che lo hai consapevolmente riportato indietro, come riportare nella tua casella di posta in arrivo una e-mail cestinata. Quindi, naturalmente, il semplice pensiero di prendere una tazza di caffè può rimuovere la cosiddetta potente paura della morte.

L'uomo disse: «No, sembra troppo semplice! La paura della morte torna decisamente, cosa dovrei fare?». Se torna, prendi un'altra tazza di caffè, questo è tutto!

È solo una semplice comprensione. Fortunatamente, puoi avere un solo pensiero alla volta. Nel momento in cui arriva un nuovo pensiero, significa che il vecchio pensiero ha perso il suo potere su di te. Altrimenti, il nuovo pensiero non potrebbe sorgere.

Se il vecchio pensiero fosse tanto forte, dovrebbe essere in grado di moltiplicarsi e risiedere in te. Non dovrebbe essere in grado di lasciare il tuo spazio interiore. Quindi, nel momento in cui arriva un nuovo pensiero, significa che il vecchio pensiero dopotutto non era così potente. Ha perso facilmente il suo potere su di te e ti ha lasciato. Per questo motivo, il nuovo pensiero ha fatto il suo ingresso. Allora, nel momento in cui hai pensato di prendere una tazza di caffè o un bicchiere d'acqua, la cosiddetta paura della morte ti ha lasciato.

L'uomo chiese: «Supponiamo che ritorni. Posso bere una tazza di caffè una volta, ma la prossima volta cosa dovrei fare?».

Dissi: «Allora bevi una tazza d'acqua, ecco tutto!».

Comprendi un'altra cosa, la tua stessa paura che la paura possa ritornare, inviterà quella paura a tornare.

Perché vuoi dare potere al pensiero della paura? In realtà è proprio come qualsiasi altro pensiero. Perché non ti concedi il lusso di intrattenerti con qualche altro pensiero? Perché dai troppa importanza al pensiero che la paura possa tornare indietro. È solo un altro pensiero, perché dare un'indebita importanza a questo?

Non devi preoccuparti delle tue paure, né della tua brama. La tua preoccupazione per le tue preoccupazioni, la tua preoccupazione per le tue paure, e la tua preoccupazione per la tua brama è l'unico problema. La tua paura non è il problema, la tua paura delle paure è il vero problema.

La paura esiste a causa della possibilità di non potere raggiungere il tuo obiettivo. La paura non è collegata al tuo fallimento. La paura è collegata alla tua paura di fallire.

Soluzione per i problemi di stomaco

La scienza ayurvedica dice che abbiamo problemi di stomaco come la stitichezza, ecc., solo se teniamo costantemente al nostro corpo. Se possiamo semplicemente rilassarci e testimoniare, se iniziamo a capire che non siamo il corpo, non avremo mai problemi di stomaco.

Ti parlo dalla mia esperienza con milioni di persone che ho incontrato e con le quali ho lavorato; se hai problemi di stomaco, prova questa tecnica solo per due o tre giorni. Costantemente pensa di non essere il corpo. Ti assicuro che sarai liberato da qualsiasi problema di stomaco. Il tuo stomaco sarà semplicemente guarito.

Se hai problemi di stomaco come ulcera, stitichezza, irritazione o qualsiasi altro problema legato allo stomaco, questa tecnica ti aiuterà. Per due o tre giorni, pensa continuamente: «Io non sono il corpo», «Io non sono il corpo». Rilassati e lascia che il corpo funzioni. Te lo dico, entro due o tre giorni sarai guarito.

Soluzione per le allergie

Tutte le tue allergie e le tue fobie non sono altro che una concatenazione di pensieri indipendenti. L'unica cosa necessaria è il coraggio di lasciare andare. Per favore, ti sia molto chiaro, ho curato almeno un migliaio di persone con allergie negli ultimi tre anni.

Quando stavo tenendo discorsi a Hyderabad, in India, un uomo lamentava venticinque anni di allergia alle lenticchie. Anche se avesse mangiato un cucchiaino di lenticchie cotte, tutto il suo corpo avrebbe iniziato a gonfiarsi. Dissi: «Porta le lenticchie e mangiale davanti a me».

Mi sedetti accanto a lui mentre mangiava. Gli dissi: «Me ne prenderò cura. Ti guarirò. Non preoccuparti». Mangiò e non ci fu alcun gonfiore. L'allergia scomparve semplicemente. Tutto ciò che occorre è dare a queste persone il coraggio di lasciare andare. Quando gli dissi che me ne sarei occupato, fu in grado di spezzare quella catena di paura che stava causando la sua allergia!

Soluzione per l'invecchiamento

Lascia che ti racconti un episodio dei giorni del mio viaggio spirituale:

Andai in un villaggio dove c'erano molti anziani Lama. Chiesi a un abitante del villaggio: «Posso vedere un anziano Lama?». Egli disse: «Vai in quel campo. C'è un Lama che sta lavorando lì. Puoi parlare con lui». Andai dal Lama e gli parlai mentre lavorava nel campo.*

Chiesi: «Ho sentito che sei una persona molto anziana, posso chiederti di alcune tue esperienze, qualcosa sulla tua vita?».

Egli cominciò a ridere. Disse: «Cosa?! Anziano?! Sono solo un uomo di mezza età. Ho solo 136 anni! Ci sono tante persone che hanno 190 anni e oltre, vai e parla con loro». Ero scioccato! Chiesi: «Come fai a vivere così a lungo?».

Rispose semplicemente: «Cosa c'è da dire? Fin dall'infanzia sappiamo che la durata della vita umana è di 300 anni».

Sin dall'inizio viene insegnato loro che possono vivere fino a 300 anni. Il tuo corpo è come un bambino. Qualunque cosa tu dica, lui seguirà. Tutto ciò che ti occorre fare è creare una corretta, forte convinzione. Se non sei condizionato, le cose seguiranno il loro corso. Ti rigenererai costantemente.

Sei fatto per credere che gli esseri umani invecchino e muoiano da settanta a novanta anni. Quando arriverai a settanta, ti preparerai per la morte. Dici costantemente: «Oh, sono diventato vecchio, sono pronto a morire». Quindi prepari il tuo corpo per la morte.

Soluzione per la stanchezza

Il tuo corpo crea o mantiene una particolare malattia in base all'identità che crei rispetto a quella malattia.

Stanchezza, stanchezza cronica e tutti questi disturbi correlati sono direttamente collegati a questa identità.

Possiamo chiamarla «catena dell'identità». Cosa intendiamo per catena dell'identità? Prendi la stanchezza, per esempio. Colleghi la stanchezza di ieri, l'affaticamento del giorno prima, la stanchezza che hai vissuto un mese fa, ecc., e crei una catena d'identità per te che dice: «Alle otto di sera sarò stanco». Poi ogni giorno,

* Lama – Monaco buddhista.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

entro le sei, cominci a preparare la tua mente: «Alle otto comincerò a sentirmi stanco...». Ti senti obbligato a soddisfare la tua identità!

Così, cominci a creare apatia o letargia alle sei in punto. Devi dare prova della tua identità perché l'hai creata. A volte potresti persino dimenticare di dare prova della tua identità al mondo esterno, ma non mancherai mai di dare prova della tua identità a te stesso! Se il mondo esterno non crede alla tua identità, va bene, ma se cominci a sospettare della tua identità, questo è troppo pericoloso per il tuo ego. Non lo lascerai mai accadere!

Anche se ti sei sentito affaticato un anno fa, c'è tutta la possibilità che tu possa riaggiornarti oggi. Potresti non avere più quel problema, ma non ti interessa confidare nel fatto di essere libero dalla stanchezza. Vuoi mantenere la vecchia identità. Il tuo ego può sacrificare qualsiasi cosa, eccetto la tua identità. Ecco perché giochi una raffinatissima, ma astuta partita, ti attieni alla convinzione della stanchezza e diventi stanco.

Soluzione per il senso di colpa

Una persona venne da me e disse: «Soffro costantemente a causa della mia assuefazione al fumo. Nel momento in cui mi alzo al mattino, devo fumare. Ma dopo un'ora sento un profondo senso di colpa. Dopo due ore, quando mi sto preparando per andare al lavoro, di nuovo devo fumare - di nuovo un'ora di senso di colpa. Cosa dovrei fare? Soffro costantemente di sensi di colpa e soffro sempre a causa di questa abitudine. Cosa dovrei fare?».

Gli dissi: «Dovresti, o lasciare andare il fumo, o lasciar cadere il senso di colpa. Lascia perdere una cosa. Sarai liberato da questa abitudine».

Rimase scioccato nel sentire questo. Disse: «Tu sai che non sono in grado di smettere di fumare. Se lascio andare il senso di colpa, anche, fumerò ancora di più! Come fai a dire che lascerò andare il fumo?».

Vedi, è un circolo vizioso. Quando tu hai il senso di colpa, cosa farai? Continuerai a ripetere: «Dovrei smettere di fumare», «dovrei smettere di fumare». Naturalmente, che cosa accadrà? Nella tua mente dai potere alla parola «fumare». Quindi la memoria del fumare continua a incidersi sempre più nel tuo sistema.

Come ti puoi aspettare che sarai in grado di smettere di fumare?

Quando non puoi perdonare te stesso, si chiama senso di colpa. Quando non puoi perdonare gli altri, si chiama vendetta. Quando ti sganci, il senso di colpa e la vendetta spariscono. Non solo perdonerai, ma dimenticherai anche, perché non c'è più una connessione tra il tuo comportamento e questi pensieri.

Potresti chiedere: «Se ci distacciamo, poi come possiamo imparare dalle esperienze passate?».

L'apprendimento reale dal passato avviene solo quando ti sganci dalle tue esperienze passate. Quando ti sganci dalle tue esperienze passate, l'essenza delle tue esperienze passate, gli insegnamenti che hai bisogno di imparare da loro, diventeranno parte del tuo essere.

Quando sei continuamente agganciato al passato, nel tuo essere si riflettono solo il dolore, la sofferenza e il senso di colpa. Non coglierai mai l'essenza o il «succo» dal passato, riaggiornando la tua intelligenza.

Inoltre, se hai un profondo rispetto o una dipendenza dal tuo passato, non sarai mai in grado di vivere nel momento presente. Trasporterai sempre il passato nel presente, corrompendo quest'ultimo, e il tuo futuro.

Come puoi vivere beatamente se fai questo? Non puoi! Distaccati dal passato, lascia che le lezioni siano facilmente integrate e celebra la vita nel momento presente.

Poiché credi che alcuni pensieri siano collegati tra loro e sono gioiosi, cominci a dare vita soltanto a quei pensieri. Se credi che alcuni pensieri siano dolorosi, cerchi di togliere energia da quei pensieri. A causa di ciò, tu non vivi la tua vita intera, continui a scegliere con quale parte convivere.

Poiché sei andato così all'estremo affidandoti alla tua mente, non puoi comprendere che puoi vivere senza la mente. Temi che tu possa andare all'altro estremo dell'essere, una persona senza mente e senza morale nella tua vita. Lascia che ti dica, una persona che arriva a comprendere che, per loro stessa natura, i pensieri non hanno collegamento tra loro, condurrà una vita morale con naturalezza, senza che le regole della società gli dicano come deve vivere. È solo in questo tipo di persona che puoi vedere un forte, profondo senso della ~~coscienza~~consapevolezza morale. È solo nella sua vita che vedi una disciplina straordinaria. Questa disciplina non può mai essere scossa e questa moralità non può mai essere portata via da lui o da lei. Sarà una moralità che non emerge dalla paura o dalla brama. La vera moralità è la fioritura della profonda comprensione di sé, del mondo e di Dio.

Sei solo lo schermo su cui è proiettato il film. Lo schermo non è mai toccato dal gioco di emozioni.

Sii il Testimone

Tu sei la consapevolezza testimone

Adi Shankara* canta magnificamente nei versi del *Bhaja Govindam*†:

*Dentro la rotazione della ruota del vasaio,
Il perno resta immobile, in mezzo al movimento costante,
Così anche un uomo di perfezione
È posizionato, sebbene sia impegnato nell'azione.*

Quando capisci che sei distaccato, all'improvviso ti rendi conto che sei come il perno della ruota del vasaio, immobile e intoccato dal tipo di vaso che viene prodotto, dal tipo di esperienze che si possono avere. Comprendi che non sei il film che si sta giocando. Sei solo lo schermo su cui è proiettato il film. Lo schermo non è mai toccato dal gioco di emozioni

che appare su di esso!

Il saggio ragazzo Ashtavakra‡ dice al re Janaka§:

*In verità sei sempre libero
Tu sei l'unico veggente di tutto e davvero sempre libero.
In verità questa solo è la tua schiavitù, quando vedi il veggente come diverso da questo.*

* Adi Shankara - Maestro illuminato dell'India. Il più grande esponente della dottrina Advaita Vedanta o del non-dualismo, il cui movimento al suo tempo restituì gloria alla tradizione vedica in declino e all'induismo.

† *Bhaja Govindam* - Raccolta di 32 (talvolta 34) versi devozionali composti dal maestro illuminato Adi Shankara. È considerato l'essenza del Vedanta e dell'Advaita, non dualità.

‡ Ashtavakra - Un saggio vedico illuminato nato con otto arti deformati. È l'autore della Ashtavakra Gita.

§ Janaka - Re indiano del regno di Videha con la capitale Mithila, ben noto per la sua rettitudine.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando lo spettacolo colpisce il veggente, inizia il problema della schiavitù. Il tuo stesso essere è puro. Ma nel momento in cui inizi a pensare a te stesso come a qualcuno che non sia il veggente, inizia il problema. Questa è l'unica schiavitù che hai. Non c'è altra schiavitù.

Anche quando crei una catena e soffri, ricorda, anche questa idea «sto creando una catena», è un'altra catena. La catena che hai creato dieci anni fa, la catena che hai creato nove anni fa, e la catena che hai creato ieri, non sono collegate. Il collegamento di tutti queste catene è un'altra catena! È tutto. Quando questa comprensione arriva a un livello più profondo dentro di te, si prenderà cura di sé stessa. Il tuo pensiero e le tue azioni saranno trasformati.

Le persone mi chiedono: «Dicci qualche modalità che possiamo sempre ricordare per non creare alcuna catena». Quando stai cercando di creare quella sicurezza, ti sia molto chiaro che stai creando un'altra catena. Nel momento in cui decidi che questo è gioia e vuoi che questo resti permanentemente con te, che cosa hai fatto? Hai iniziato a creare un'altra catena. Allora sei nei guai. Che sia gioia o dolore, nel momento in cui crei la catena, sei nei guai.

La beatitudine è senza scelta

Non cercare di trattenere la sensazione di beatitudine che deriva dal distacco. Hai sentito la felicità stessa perché hai capito che nulla poteva essere trattenuto. Hai provato una gioia profonda perché eri libero dalle scelte, perché ti sentivi completamente disconnesso, perché realizzavi che eri staccato. Ora non cercare di agganciare di nuovo.

Se qualcuno ti dice: «Sono in estasi perché ho giocato a tennis e mi è piaciuto», pensi: «Giocare a tennis porta all'estasi». Crei un'equazione. Quindi inizi a giocare continuamente a tennis, colpendo la palla più e più volte. Ma non ti succede nulla, non c'è estasi. Perciò pensi che la persona che ha condiviso la sua esperienza del tennis ti abbia ingannato.

Ti sia molto chiaro, mentre giocava non era affatto preoccupato della gioia; mentre stava giocando era completamente rilassato. Per questo motivo, la gioia è semplicemente accaduta. Ma in qualche modo egli l'ha associata al tennis, tutto qui. Non è stato il tennis a causare la gioia. Mentre giocava a tennis si è lasciato andare nello stato di assenza di ostacoli e ha provato gioia. Se potesse rimanere in uno stato libero da ostacoli, rimarrebbe in uno stato di gioia, sia che egli giochi a tennis oppure no.

L'assenza di scelta è beatitudine. Se scegli, la beatitudine non accadrà perché hai fatto una scelta e così l'hai eliminata come possibilità. Quando resti senza scelta, quando sei completamente rilassato, la beatitudine semplicemente accade. Quando sei preoccupato per la beatitudine, la tua stessa preoccupazione garantisce che non ne farai esperienza.

Con il distacco, puoi trasformare tutti i tuoi pensieri in realtà. Ti sia molto chiaro, questo è un semplicissimo, potente metodo per trasformare i tuoi sogni in realtà. Qualunque sia il tuo sogno per il futuro, se puoi rilassarti, se puoi distaccarti, improvvisamente vedi un nuovo tipo di energia fluire attraverso i tuoi pensieri. Questa energia si prenderà cura dei tuoi sogni. Questo è lo stato di consapevolezza riposante, l'essenza della ricerca e dello sviluppo che è andata avanti nel mondo della scienza interiore. Distacco è l'ultima tecnica che può darti ogni cosa.

False identità

L'ego non è necessario

Basta capire questa semplice verità. Affinché un animale possa respirare, non ha bisogno dell'ego, non ha bisogno di un'identità o di un personaggio. Ma in quanto essere umano, temi che se lasci cadere la tua identità non sarai in grado di utilizzare il tuo corpo. Hai paura che accada qualcosa di brutto.

Hai paura che se lasci cadere la tua identità, il tuo corpo non funzionerà correttamente. Hai un'idea di te come: «Io sono il padre di qualcuno, io sono il fratello di qualcuno, sono il figlio di qualcuno». Questa idea che tu hai, questa identità che porti, questo ego che porti, non è necessario per il buon funzionamento del tuo corpo e della tua mente. Certo, è molto difficile crederlo.

Hai bisogno di pensare alla respirazione, al battito del cuore, alla digestione del cibo o all'eliminazione dei rifiuti dal tuo corpo? No! Questo fatto dovrebbe aiutarti a capire che il tuo ego non è necessario per sopravvivere. C'è qualcosa oltre l'ego che ti mantiene in vita e funziona. Se la tua esistenza dipendesse dal tuo ego, che catastrofe sarebbe stata! Non saremmo in grado di gestirlo! Siamo molto più del nostro ego, ma anche questo è difficile da credere.

Una breve storia:

Una persona cieca dalla nascita andò da un dottore e gli chiese: «Per favore, fai qualcosa e dammi la vista». Il dottore disse: «Farò un intervento chirurgico e tu sarai in grado di vedere. Dunque, sarai in grado di camminare senza l'aiuto di un bastone». L'uomo cieco disse: «Dottore, ho capito che eseguirai un intervento chirurgico. Capisco che riacquisterò la vista. Non sono in grado di capire come posso camminare senza il mio bastone!».

Non possiamo convincere l'uomo cieco che dopo l'intervento sarà in grado di camminare senza bastone! Non possiamo convincerlo intellettualmente perché nel corso del tempo ha iniziato ad associare il suo camminare con il bastone. Solo dopo aver ottenuto la vista, un uomo cieco capisce che può camminare senza bastone.

Allo stesso modo, non hai bisogno del tuo ego per vivere nel corpo e nella mente. Puoi vivere dentro il tuo corpo, dentro la tua mente senza l'ego. Proprio come il cieco che ha ottenuto la sua vista non ha bisogno di un bastone per camminare, tu non hai bisogno dell'ego per vivere.

Ahankar e mamakar - L'identità del mondo esterno e l'identità del mondo interiore

Abbiamo tutti due identità, l'identità che proiettiamo nel mondo esterno e l'identità che crediamo essere noi, nel nostro mondo interiore.

L'identità che porti nella tua mente, in Sanscrito è chiamata *mamakar*. Sarà sempre molto più piccola di quello che sei veramente. Porti con te o ricordi tutti i tuoi fallimenti, gli errori passati e i sensi di colpa, e provi costantemente a lavorare su di essi. Questa identità che porti nel mondo interiore è basata sull'brama. Provi costantemente a cesellare la tua identità per diventare migliore.

L'identità che proietti nel mondo esterno è chiamata *ahankar*. *Ahankar* è il tuo biglietto da visita. Tu stampi tutto ciò che vuoi che gli altri conoscano di te su questo biglietto. Sarà sempre più di quello che hai e di ciò che sei, perché pensi di dover vendere te stesso. Diventa un'esigenza di base, specialmente nelle società in cui devi introdurti nel mercato. C'è un timore che ti costringe a proiettarti come più di quello che sei.

Ahankar è basato su un complesso di superiorità. *Mamakar* si basa su un complesso di inferiorità. *Ahankar* è basato sulla paura, *mamakar* è basato sulla brama. Se spendi tutte le tue energie cercando di espandere

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'*abankar* - l'identità che proietti nel mondo esterno - la tua vita diventa materialistica. Se passi tutta la vita a cesellare e sviluppare il *mamakar* - l'identità che tu pensi essere te - tutta la tua vita diventa moralistica e repressa. Quando ti proietti nel mondo esterno, ti proietti in base al più forte anello della catena. Quando misuri te stesso all'interno della tua mente, ti misuri sulla base dell'anello più debole della catena. Il conflitto tra *abankar* e *mamakar*, il conflitto tra la personalità che mostri al mondo esterno e la personalità che riveli nel tuo mondo interiore, si chiama «tensione».

Passi costantemente la vita cercando di proteggere queste due identità. Quando cominciano a crescere, iniziano a combattere l'una con l'altra e ti danno problemi. È come sposare due donne allo stesso tempo e vivere subito con entrambe! Queste due identità sono puramente illusorie. Sei qualcosa che va oltre queste due identità che costantemente porti in giro con te.

La libertà da queste due identità è ciò che chiamo liberazione, illuminazione, *Moksha*^{*}, *nirvana*[†]. Qualunque sia la parola che usi, non è altro che la liberazione da queste due identità. Queste due identità sono schiavitù. Quando capisci che sei qualcosa oltre queste due identità, sei un *jeevan mukta*[‡], un liberato in vita.

Ti dico, se lasci cadere quello che pensi sia te, solo allora diventi vivo. Fino ad allora, stai vivendo e respirando, ma non sei mai veramente vivo. Respirare non è una misura della tua vita. Non pensare mai di essere vivo solo perché respiri.

Sei qualcosa di molto più di ciò che proietti nel mondo esterno e di ciò che proietti verso te stesso. Quando ti rilassi da queste due identità, realizzi ciò che è chiamato *jeevan mukti*, l'illuminazione vivente.

Ti dico, ogni identità che ti riguardi, cui presti fede e sia meno dell'essere Dio, è bassa autostima, perché sei Dio.

Ci sono due ragioni per cui la tua mente non ti permetterà mai di credere che tu sia distaccato. Qualsiasi cosa tu senta essere la tua identità nel mondo esterno, sia essa la tua ricchezza, le relazioni e così via, è basata sulle concatenazioni del pensiero. Se ti rilassi dalla catena, potresti perdere tutte le tue identità. Quindi, il timore di perdere questa identità è la prima ragione.

La ragione susseguente è la tua moralità, la tua idea su cosa dovresti fare. Se perdi la tua identità, se non ti fidi più dei pensieri concatenati, la tua identificazione con te stesso andrà persa. L'identità che mostri agli altri andrà persa e anche l'identità che ti attribuisce andrà persa. Come realizzerai allora cosa è giusto e cosa è sbagliato per te? Non ci sono presupposti per giudicare. Quindi la mente non ti permetterà mai di credere che tu sia scollegato.

Concediti di comprendere chiaramente, te lo dico dalla mia esperienza, non ho mai visto una persona che si senta completa con l'identità che proietta nel mondo esterno o nei confronti di sé stessa. Non puoi sentire di essere completo perché anche se cerchi di essere puro e perfetto, anche se provi tutte le pratiche che puoi, non solo per venticinque anni, ma anche per cinquant'anni, avrai comunque la stessa mente. È semplicemente a causa della mente che stai cercando di cesellare ciò che non esiste. Se esistesse, potresti cesellare e renderla come vuoi che sia e tenerla come vuoi che sia. Quel presupposto in sé non esiste, quella concatenazione stessa non esiste, quindi non c'è nulla che tu possa cesellare.

Come dice Ashtavakra:

Senza legami, senza forma e testimone di tutto sei tu.

Non sei la tua identità. Sei il testimone senza forma, senza legami per ciò che sta accadendo intorno a te.

Finché hai paura, puoi essere sfruttato dal tuo stesso ego.

* *Moksha* - Liberazione attraverso la Realizzazione del Sé.

† *Nirvana* - Liberazione attraverso la Realizzazione del Sé.

‡ *Jeevan mukta* - Una persona che realizza la liberazione dal ciclo di nascita e morte durante la sua vita.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Coloro che vogliono sfruttarti, la prima cosa che devono fare è creare in te la paura. Se qualcuno ti vuole sfruttare, creerà in te la paura tanto che se lui non è lì, non sarai in grado di gestire le cose. Inizierai a credere che se non è lì, le tue attività saranno turbate, sia che si tratti della tua azienda, sia della tua casa o di qualsiasi altro luogo. Egli prima crea in te la paura. Poi, a seconda del livello e dell'intensità della paura, comincia a sfruttarti.

Allo stesso modo, la prima cosa che fa il tuo ego è provare chiaramente al tuo essere che non puoi vivere nel tuo corpo e nella tua mente senza di esso. Una volta che questo ti spaventa, una volta che cominci a credere che non puoi vivere nel tuo corpo e nella tua mente senza ego, è molto facile per il tuo ego sfruttarti, imbrogliarti. Ti sia molto chiaro, è solo una semplice paura, niente di più.

Distaccati – lavora in modo saggio, non faticoso.

Nel momento in cui senti che sei distaccato, la prima paura che sorge in te è: «Se comincio a vivere senza collegare i miei pensieri, chi pagherà i miei conti? Potrei perdere tutte le mie ricchezze. Potrei dimenticare dove tengo tutti i miei soldi. Potrei non essere in grado di vivere con successo nella società. Come farò il mio lavoro? Come mi prenderò cura delle mie cose? Posso semplicemente sdraiarmi nel mio letto senza fare niente? Perché dovrei andare nel mio ufficio?».

Io chiedo: «Perché non dovrei andare in ufficio?». Dal momento che lo chiedi, significa che hai intrinsecamente un piccolo odio o una piccola vendetta contro il tuo lavoro in ufficio! Questo è il perché al momento trovi qualche scusa, vuoi scappare dal tuo lavoro. Facendo questa domanda, stai solo esprimendo la tua rabbia, la tua violenza contro la tua routine, nient'altro! La domanda non ha nulla a che fare con lo scollegamento.

Se hai domande del genere, disinnestati e dormi per dieci giorni. Non c'è niente di sbagliato in questo. Fai una vacanza per dieci giorni. Decidi: «Sto per annullare le ambizioni di entrambe le identità». Quanti giorni pensi di poter dormire? Quanti giorni pensi che la cessazione dell'attività possa continuare in te? Solo fino a quando in te il *tamas* non sia esaurito. Dopodiché inizierai automaticamente a fare qualcosa.

Quindi, anche se ritieni che sia una mancanza di responsabilità o un comportamento disfattista, distaccati per alcuni giorni. Capirai e sperimenterai che quando sei disimpegnato non avrai un atteggiamento pigro o passivo. Mentalmente sarai silenzioso, ma fisicamente sarai attivo e vivace.

Quando sei in quello spazio di irresponsabilità o di atteggiamento disfattista, mentalmente sei molto attivo, ma fisicamente sei stanco. Quando sei distaccato, fisicamente sei attivo e vivace, ma mentalmente sei silenzioso.

Vedi, il 33% del corpo è *sattva*^{*}, puro silenzio. Il 33% del corpo è *rajas*[†], irrequietezza, e il 33% del corpo è *tamas*[‡], sonno profondo, pigrizia. Ora, il primo timore che si verifica in te è che, se ti sganci, puoi diventare *tamasico*[§], una persona oziosa.

Lascia andare. Il 33% della tua pigrizia si esaurirà rapidamente. Scomparirà dal tuo sistema entro pochi giorni. Poi automaticamente comincerai a lavorare dalla tua intelligenza innata. Non devi essere guidato dalla paura e dal desiderio per vivere la tua vita quotidiana.

Non sto dicendo che dovrei smettere di pensare completamente. Dico solo che, quando sei distaccato, qualunque pensiero debba accadere, accadrà automaticamente. Quando sei distaccato, inizialmente

* *Sattva* - Uno dei tre *guna* o attributi della natura. Attributo dell'azione passiva.

† *Rajas* - Uno dei tre *guna* o attributi della natura. Attributo dell'aggressività.

‡ *Tamas*: Uno dei tre *guna* o attributi della natura. Attributo di inazione.

§ *Tamasico* - Avere attributo di *tamas* o inazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

potresti sentire come se non sorgessero pensieri. Più tardi capirai che dopo esserti disinnestato, ogni volta che sarà necessario il pensiero, la mente è innestata. Ogni qualvolta il pensiero non è necessario, la mente è disinnestata-distaccata. La tua mente viene usata come uno strumento, non come un padrone.

Possiamo vivere genuinamente con l'ispirazione. Ma il problema è che non ci è data mai questa fiducia. Non ci è mai dato il coraggio di vivere semplicemente attraverso l'ispirazione. A volte puoi osservare che per nessuna ragione irradi emozioni, per nessuna ragione irradi intelligenza. Questo è ciò che io chiamo ispirazione. Potrebbe durare solo qualche istante, ma ti occorre realizzare che quei pochi momenti possono diventare per te un modo di vivere. Se restiamo distaccati, allora nelle nostre vite l'ispirazione continua accadrà. Il distacco accende direttamente l'energia dell'essere. Questa energia è l'energia dell'ispirazione, l'energia del distacco.

Hai bisogno «tu» di gestire la tua vita?

Comprendi una cosa importante, abbiamo un'intelligenza automatica che può gestire le nostre vite, che può prendersi cura delle nostre responsabilità quotidiane. Non solo può gestire le nostre vite, ma può anche mantenere, estendere ed espandere al meglio le nostre vite.

Ma la società ti condiziona fin dalla giovane età. Ti viene insegnato che non puoi funzionare senza pianificare, senza paura o desiderio. Il rispetto di te stesso ti viene portato via. Sei costretto a perdere la fiducia che puoi condurre in modo spontaneo la tua vita, senza paura o desiderio. Ecco perché cerchi costantemente di infondere desiderio o paura in te stesso. Cerchi di usare la paura e il desiderio come carburante per far funzionare la tua vita, per rendere viva la tua vita.

Ti sia molto chiaro, non puoi gestire la tua vita basandoti sulla paura e il desiderio. Se sei indotto dalla paura e dal desiderio, in te conterrà una costante irritazione. Dalla mattina alla sera, dal momento in cui ti svegli fino al momento in cui andrai a dormire, porterai dentro te una costante irritazione. Aspetti solo un motivo per esplodere. Basta un piccolo tocco e sei pronto a saltare sull'altra persona. Non ha nemmeno bisogno di commettere qualche mancanza, il solo fatto che venga davanti a te è sufficiente per farti scattare! Questo accade a causa della tensione generata dal gestire la tua vita attraverso la paura e il desiderio.

Se solo ti rilassi, l'intelligenza automatica dell'Esistenza gestirà meravigliosamente la tua vita. Le tue azioni saranno automaticamente incentivate dall'energia dell'Esistenza.

Tecnica - «Io non sono l'agente»

Dice Ashtavakra:

Tu che sei stato morso dal grande serpente nero dell'egoismo «Io sono colui che fa»,

Bevi il nettare della fede: «Io non sono colui che fa» e sii felice

Ashtavakra dà questa tecnica al re e ricercatore Janaka*. Per favore, comprendi che semplicemente pensando: «Io non sono l'agente» o avendo fede nel detto: «Io non sono l'agente», non ti libererà direttamente. Questa tecnica da sola non ti libererà. Ti farà solo stancare! Non sei in grado di ricordare

* Janaka - Re indiano del regno di Videha con capitale Mithila, noto per la sua rettitudine.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

che non sei colui che agisce, continuamente e senza interruzioni. Nel momento in cui comprendi-capisci che non sei in grado di ricordare tutto il tempo: «Io non sono l'agente», sarai completamente frustrato e perderai solo la testa. Nel momento in cui abbandoni la mente, la verità che tu non sei colui che agisce diventerà semplicemente realtà! Questa è la tecnica suggerita qui.

Il distacco – Una tecnica auto-purificante ed evolutiva

Questa è una comprensione del distacco molto semplice. Tutto ciò che ti occorre fare è ricordarti di lasciare andare ogni volta che cominci a dare un significato ai vecchi pensieri o ogni volta che ti connetti ai vecchi pensieri e lasci che ti infastidiscano.

Non incrementare, non trattenere o distruggere alcun pensiero. Se non fai nessuna di queste tre cose, sei il Sé supremo, *Parabrahma**!

Il distacco è come un metodo di auto-purificazione. Per ogni tecnica che sia auto-purificante e liberatoria, nel momento in cui diventi sottile, anche la tecnica dovrebbe diventare sottile, di per sé. «Il distacco» è una di queste tecniche.

La tecnica che di per sé stessa non diventa sottile, permane a livello grossolano. Se non è in grado di uccidersi, se la tecnica non è in grado di suicidarsi, ti ucciderà! La bellezza con la tecnica del distacco è che diventerà più sottile e ancora più sottile da sé stessa, nella stessa misura in cui tu diventi più sottile. Infine, si dissolverà.

Tecniche di meditazione

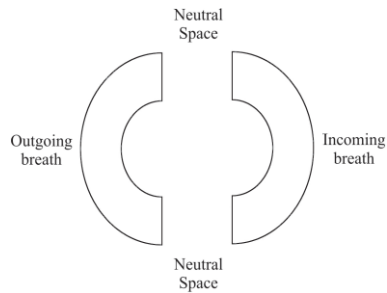
Distacco attraverso la tecnica del respiro

Andiamo a vedere come il distacco sia in relazione a ciò che accade in ogni momento nel respiro del corpo!

Tra il respiro in arrivo e il respiro in uscita c'è uno spazio neutro. La tua identità esiste negli spazi di respiro in entrata e in uscita. Puoi connetterti costantemente e vedere che sei connesso quando sei cosciente del tuo respiro. Ma nel vuoto dello spazio neutro la tua identità non esiste. Non connetti gli spazi vuoti, per cui salti oltre questo intervallo.

Tu pensi che lo spazio del respiro, o il tempo della respirazione, siano maggiori dello spazio neutro. Questo perché quando respiri hai molti pensieri. Poiché dai più enfasi alla tua identità, pensi che il tempo del respiro in entrata e del respiro in uscita sia maggiore del tempo dello spazio neutro. In realtà non lo è. È solo un gioco psicologico.

* *Parabrahma*: Essere Supremo.



Istruzioni per la meditazione

Ora faremo una meditazione guidata per il distacco. Una volta che hai fatto l'esperienza del distacco, non hai nemmeno bisogno di praticare altra tecnica. Ricordare soltanto l'esperienza di distaccarsi è sufficiente, sarai di nuovo in quello stesso spazio! Solo all'inizio hai bisogno di rilassarti, proprio come l'uccellino appeso che si lascia andare. Una volta che lasci andare, non hai necessità di preoccuparti di altro.

Chiudi gli occhi. Siediti diritto. Per i primi pochi momenti, inspira ed espira, il più profondamente possibile.

Lentamente, comincia a testimoniare solo il respiro in entrata. Non preoccuparti del respiro in uscita o dello spazio neutro. Testimonia prima il respiro in entrata. Sii il testimone. Sii consapevole del respiro in entrata.

(Dopo cinque minuti).

Ora, lentamente comincia a testimoniare solo il respiro in uscita. Dimentica il respiro in entrata o lo spazio neutro. Basta testimoniare ed essere consapevoli solo del respiro in uscita.

(Dopo cinque minuti).

Ora lentamente, molto lentamente, sii consapevole di entrambi gli spazi neutri: quando il tuo respiro in entrata volge nel respiro in uscita; e quando il tuo respiro in uscita volge nel respiro in entrata. Sii consapevole. Testimonia entrambi gli spazi neutri. Sii intensamente consapevole di entrambi gli spazi neutri.

(Dopo cinque minuti).

Ora, sii consapevole del respiro in entrata, dello spazio neutro, del respiro in uscita, e dello spazio neutro.

Sii distaccato. Qualsiasi pensiero arrivi nella tua mente, non collegarlo a nulla. Non pensare nemmeno che tu stia pensando. Anche questa idea viene perché colleghi i tuoi pensieri. Tutto è completamente indipendente. Quindi non collegarli creando un pensiero in più, pensando che stai pensando.

Lascia che le bolle di pensiero indipendenti emergano e cadano. Lascia che i pensieri indipendenti vadano e vengano. Non connetterli pensando che stai pensando. Sii distaccato. Se vengono, lasciali venire. Se vanno, distaccati da essi. La tua idea che stai pensando è una bugia. Rilassati dalla tua mente. Distaccati. Sii liberato.

Distacco - In qualsiasi momento, ovunque

Quando ti siedi, naturalmente verranno alcuni pensieri. Nel momento in cui vedi arrivare un pensiero, non dargli un significato. Gli dai un significato solo se lo colleghi al tuo passato. Senza dargli un significato, ricordati solo di distaccarti e guarda cosa succede. Nel momento in cui ricordi: «Fammi disidentificare da questo pensiero, lascio che non gli dia significato», per qualche secondo ci sarà un piccolo vuoto di silenzio. Nel momento in cui sei consapevole che c'è un silenzio, arriverà un altro pensiero. Perciò, svincolati anche da quel pensiero. Quindi, ci sarà di nuovo un intervallo di pochi secondi. Poi, verrà un altro pensiero: «Sono in silenzio» o «sto lasciando andare». Staccati anche da quel pensiero. Solo lo spazio o il silenzio dovrebbero diventare sempre più lunghi. Questa è l'intera idea.

Naturalmente, è la natura stessa della mente a vagare da qualche parte, dopo pochi minuti. Nel momento in cui ricordi o ti accorgi che la mente ha vagato, distaccati. Non c'è bisogno di avere sensi di colpa o di agitarsi per il fatto che la mente abbia vagato. Nel momento in cui ricordi, distaccati, questo è tutto.

Il livello iniziale potrebbe essere molto denso, come un pieno conflitto. Potrebbe essere necessario pronunciare la parola «distacco» come un *mantra*. Ma in pochi istanti, vedrai che diventerà un processo sottile.

Con il distacco...

Ogni momento sarà nuovo.

Ogni momento sarà estasi.

Ogni momento sarà gioia.

Ogni momento sarà eccitazione.

Il distacco è la fonte di emozione senza fine.

- *Nithyananda Spurana*[†].

Se siamo in grado di gestire veramente la nostra mente con la comprensione che è la nostra mente che collega i pensieri per formare catene di dolore e di piacere, e se restiamo distaccati, possiamo stare in ciò che il Buddha chiama consapevolezza. Possiamo stare nella consapevolezza e nel momento presente. È il nostro processo del pensiero che ci porta costantemente dal passato al futuro e viceversa e non ci permette di riposare nel momento presente.

Comprendi questo con chiarezza, quando siamo nel momento presente possiamo stare fuori dalle preoccupazioni senza paura e desiderio. Possiamo agire senza paura e desiderio. Potresti chiedere: «Come? Come posso essere motivato a fare qualcosa, se non la desidero?». Non c'è bisogno di motivazione. Pensi che sia la motivazione a farti respirare o digerire il cibo? È l'intelligenza dell'energia dentro e fuori di noi a rendere possibile il nostro vivere e crescere. Non viviamo a causa nostra, ma nonostante noi.

Quando agiamo senza attaccamento, non c'è alcuna conseguenza per le nostre azioni, non c'è alcun *Karma* derivante dalle nostre azioni.

* *Mantra* - Letteralmente significa «ciò che mostra la via». Sillabe sacre che hanno un potente effetto vibratorio positivo.

† *Nithyananda Spurana* - Eterna fioritura della beatitudine.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**IL CICLO *KARMICO* PUO' ESSERE
INTERROTTO**

Cos'è il Karma?

C'è una strofa molto bella nell'Isanashad Upanishad*:

Om poornamadah poornamidam

Poornaat poornamudachyate

Poornasya poornamaadaaya

Poornamevaavashishyate

**Il karma è la
raccolta di
esperienze
incompiute che
rimangono in
noi e che ci
spingono
costantemente
ad adempierle.**

Dal Tutto è venuto il Tutto. Se rimuovi il Tutto dal Tutto, rimane solo il Tutto. Per natura noi cerchiamo la Totalità. Per natura, cerchiamo la realizzazione in tutto ciò che facciamo.

Sia che si tratti di mangiare, bere, saltare, leggere, parlare, dormire, o meditare, in qualsiasi attività ci impegniamo, il nostro essere anela completare l'esperienza dell'attività ed essere pienamente coinvolto in essa. Siamo pienamente coscienti di ogni azione in cui ci impegniamo? Siamo consapevoli di ogni momento delle nostre vite?

Una breve storia:

Un uomo stava viaggiando in taxi verso l'aeroporto. Il tassista guidava ad alta velocità anche nelle curve e nei ripidi tornanti. Il passeggero era terrorizzato dal suo modo di guidare.

Alla fine, l'autista del taxi vedendo il passeggero terrorizzato, disse: «Perché non fai quello che faccio io quando prendo le curve? Chiudi gli occhi!».

Quando non sei completamente sveglio e coinvolto nell'azione in cui sei impegnato, il tuo essere rimane insoddisfatto di quell'esperienza. L'esperienza insoddisfatta rimane dentro di te e ti spinge a fare di nuovo l'azione con intensità, per adempierla. Questo è Karma.

Il Karma è la raccolta di esperienze incompiute che rimangono in noi e che ci spingono costantemente ad adempierle.

Tutto ciò che facciamo e sperimentiamo intensamente e profondamente, lascerà sempre il nostro sistema. Ci libererà. Qualsiasi esperienza che non abbiamo attraversato completamente, attraverso la quale non abbiamo avuto completa pienezza, che non ha ottenuto la nostra piena energia, attenzione e consapevolezza, rimane dentro di noi come Karma.

Sebbene portiamo del Karma, fondamentalmente siamo la completa pienezza, la Totalità. Quindi, qualsiasi Karma che non sia stato adempiuto, non può restare in noi a lungo termine. Farà del suo meglio per soddisfare sé stesso. Ci guiderà ancora e ancora a passare attraverso la stessa attività in modo che possa essere soddisfatta. Qualsiasi desiderio, qualsiasi esperienza, che nel nostro sistema non sia stata completata, rimarrà come Karma e ci spingerà ancora e ancora a farci passare attraverso la stessa esperienza, fino a quando non sarà adempiuta.

Pensiamo, parliamo e facciamo le cose senza chiarezza, senza pienezza e con profonda ignoranza. Tutti questi pensieri, parole e azioni, collettivamente contribuiscono al nostro bagaglio karmico, perché nessuno di essi fa sorgere in noi la pienezza. Quando non danno luogo alla pienezza, il nostro Karma ci spinge ad adempierli in qualche modo.

* Isavasya Upanishad - Una delle più importanti e antiche scritture dell'età vedica.

I nostri pensieri, le nostre parole e azioni, diventano il nostro *Karma* e ci guidano a giungere in qualche modo alla pienezza.

Il presente è la totalità di tutte le decisioni passate

La totalità di tutto il tuo passato è il presente, e la totalità del tuo presente è il tuo futuro.

Comprendi in modo chiaro che ora stai leggendo questo libro a causa di tutte le tue decisioni passate. Hai deciso di prestare attenzione al libro esposto. Hai deciso di comprarlo. Hai deciso di sederti e leggere questo libro ora. La totalità di tutte queste decisioni contribuisce al fatto che te ne stai seduto qui.

La totalità di tutte queste decisioni passate è il tuo momento presente. Ora, applicando la stessa logica, la totalità delle tue decisioni attuali sarà il tuo futuro.

Questa è l'essenza della teoria del *Karma*: la totalità di tutto il tuo passato è il presente, e la totalità del tuo presente è il tuo futuro.

La totalità di tutto il tuo passato è il presente. La totalità del tuo presente sarà il tuo futuro. Il problema è che prendiamo la maggior parte delle nostre decisioni inconsciamente. Prendiamo migliaia di decisioni inconsciamente. Questo è il motivo per cui non siamo in grado di collegare la causa con l'effetto.

Fai affluire più consapevolezza, più intelligenza nel tuo sistema di pensiero. Fai affluire più consapevolezza, più **consapevolezza** nel tuo sistema decisionale.

In un dato momento, il futuro è predestinato ma condizionato. Sarà un determinato futuro conforme a tutta la totalità degli eventi sommati fino a quel momento, questo è il futuro predestinato. Ma è condizionato. C'è un fattore importante che può e che potrà cambiarlo: è la tua **consapevolezza**, la tua volontà.

Una breve storia:

Una volta due fratelli incontrarono un saggio, noto per essere in grado di vedere il futuro. I fratelli porsero i loro omaggi al saggio e gli chiesero se potesse predire loro il futuro. L'eremita li consigliò: «Potrebbe non essere bello per te conoscere il vostro futuro. Inoltre, anche se ve lo dico adesso, il vostro futuro più tardi potrebbe mutare».

I fratelli insistettero per conoscere il loro futuro. Il saggio guardò il fratello maggiore e disse: «Diventerai un re entro un anno». Guardando il fratello minore, disse: «Sei destinato a morire per mano di un assassino tra un anno». I fratelli si avviarono al ritorno verso casa. Il fratello maggiore era felicissimo, mentre il più giovane era depresso.

Allora, il fratello maggiore cominciò a crearsi il suo mondo fantastico, sognando di diventare un re. Il fratello minore, che era destinato ad avere meno di un anno di vita, cominciò a dedicare il suo tempo alle attività spirituali. Utilizzò il suo tempo per servire tutti e presto venne fuori dalla sua depressione.

Passarono undici mesi. Un giorno, il fratello maggiore invitò il più giovane a casa sua. Voleva mettersi alla ricerca della terra per un grande palazzo che stava progettando di costruire, poiché ben presto sarebbe diventato un re. Stavano camminando su un enorme pezzo di terra, quando il fratello minore inciampò in un recipiente mezzo sepolto. I fratelli scavarono e rimossero il recipiente. Era un enorme vaso di monete d'oro.

Il fratello maggiore era elettrizzato e cominciò a urlare: «Questo tesoro è solo per me! Spetta a me fondare il mio palazzo e il mio regno!». Proprio in quel momento, un bandito saltò fuori da un cespuglio, diede un colpo alla testa del fratello maggiore e cercò di strappargli il vaso. Il fratello minore saltò sul bandito per proteggere suo fratello. Ma il bandito lo attaccò con un pugnale che aveva in mano.

Durante la lotta il bandito lasciò cadere il vaso e corse via.

Il destino dipende da come scegli di rispondere a tutte le situazioni che la vita ti presenta.

Il fratello maggiore fu molto grato verso il suo fratello minore per avergli salvato la vita e gli offrì metà delle monete d'oro. Il fratello minore rifiutò cortesemente, dicendo che non avrebbe potuto vivere a lungo, in ogni caso. Il fratello maggiore con il suo nuovo tesoro cominciò a vivere una vita sontuosa, mangiando, bevendo e facendo festa.

Trascorse un anno. Non c'era in vista nessun segno per la corona. Anche il fratello minore godeva di buona salute. Decisero di andare a visitare di nuovo il saggio. Lo incontrarono e gli chiesero: «Come mai le tue previsioni erano sbagliate?». Anche il saggio rimase sorpreso

ed entrò in meditazione. Poi spiegò: «Vi dissi che il vostro destino poteva essere cambiato».

Guardò il fratello maggiore e disse: «Il tuo destino è cambiato a causa delle tue azioni irresponsabili nei mesi passati. La corona che dovevi ottenere è stata ridotta a un vaso di oro».

Guardò il fratello minore e disse: «La tua vita spirituale, la fiducia e l'abbandono al Divino hanno cambiato anche il tuo destino. La morte per mano dell'omicida è stata ridotta solo a una ferita inferta da lui».

Comprendi, il destino non è qualcosa di scritto nella pietra. Dipende molto da come scegli di rispondere a tutte le situazioni che la vita ti presenta. La tua consapevolezza ti darà l'intelligenza e il coraggio di cambiare il flusso degli eventi della tua vita.

Karma e PPS

Se non conosci completamente il tuo passato, ripeterai le stesse cose in futuro. Se i tuoi pensieri per secondo (PPS) possono diminuire e sai cos'è accaduto nel tuo passato, in futuro non ripeterai lo stesso passato. Diventerai quindi un *Karma mukta*^{*}, un liberato dal *Karma*. Al momento, tu sei un *Karma bandha*[†], legato al *Karma*, perché non hai vissuto completamente il tuo passato.

Per esempio, la tua infanzia ti sembra sempre dorata. È il passato dorato. Potresti sentire che la tua vita al college è stata grande, ma quando eri realmente al college, non ti sentivi in quel modo. Perché? Perché la tua sofferenza è aumentata adesso e nel comparare, il passato sembra molto bello! Adesso attribuisce gioia al tuo passato e se te ne è data la possibilità, la vuoi ripetere. Quando l'hai vissuta, l'hai vissuta veramente? No!

Se riesci a rimanere a zero PPS per 21 Kshana penetrerai nel tempo e riuscirai a modificare il futuro.

Se riesci a rilassarti nel momento presente, a zero PPS, per almeno 11 *kshanas*[‡], penetrerai l'asse temporale. Se riesci a rimanere a zero PPS per 21 *kshanas*, penetrerai nel tempo e riuscirai a modificare il futuro. Questo è nelle tue mani.

Tutte le tecniche di meditazione sono vie per diminuire il tuo PPS in modo che tu possa penetrare l'asse temporale.

Kshana

È importante comprendere il concetto di *kshana*. Per questa parola, non esiste un equivalente in lingua inglese. Quindi, lascia che ti spieghi cosa significa *kshana*. *Kshana* è una misura del tempo. Non è un secondo o un minuto, come credono molte persone.

^{*} *Karma mukta* - Libero dalle proprie azioni, perché sono compiute senza attaccamento.

[†] *Karma bandha* - Vincolo delle proprie azioni, finché sono compiute per interessi personali.

[‡] *Kshanas*- Intervallo tra due pensieri.

**Fino a che non
comprendi che la
vita è una tua scelta,
il tuo vivere è solo
paralisi.**

Il gap, lo stacco tra due pensieri, è uno *kshana*. Siamo abituati a pensare al tempo in senso assoluto. Ma uno *kshana* è assolutamente relativo! I pensieri di ogni persona e la velocità con cui arrivano a una persona, dipendono da quella persona. *Kshana* varia da persona a persona.

Se una persona è irrequieta e le arrivano tanti pensieri nell'arco di un secondo, il suo *kshana* è più breve perché lo spazio tra due pensieri è minore.

Se una persona è calma e raccolta, com'è un meditante, in un dato lasso di tempo le arrivano meno pensieri. Il suo *kshana* è più lungo, perché lo stacco tra due pensieri è maggiore.

Karma - totalità di scelte consapevoli

La tua vita non è altro che la totalità delle scelte coscienti che fai continuamente. Che tu voglia o meno, direttamente o indirettamente, stai scegliendo tutto. Non scegli nessun altro. Sei tu colui che sceglie.

Una breve storia:

Un impiegato si rivolse al suo capo: «Signore, mia moglie ha detto che dovrei chiederti un aumento».

Il capo rispose: «Oh, stasera chiederò a mia moglie se dovrei darti un aumento oppure no!».

Comprendi, continuamente vi è una tua scelta, una tua decisione. Potresti pensare che qualcun altro decida. Ma sei solo tu a decidere.

Un piccolo esempio può farti capire la verità di base. Se qualcuno ti critica, scegli di offenderti. Se qualcuno ti loda, scegli di essere lusingato. Per tua consuetudine, puoi sceglierla inconsciamente. Non è qualcun altro che sceglie, sei tu che scegli. Hai dimenticato che stai scegliendo, poiché è diventata tua consuetudine pensare che qualcun altro influenzi le tue decisioni.

Ogni volta che qualcuno ti critica, tu scegli di adirarti. Ogni volta che qualcuno ti loda, scegli di sentirti lusingato. Non è la scelta di nessun altro, se non la tua. Puoi decidere in entrambi i casi. Quando qualcuno ti critica, puoi scegliere di non offenderti e puoi scegliere di rimanere calmo e rilassato. È solo una tua scelta sentirti offeso o meno.

Tutte le tue scelte continue messe insieme, ogni minuto decidono della tua vita. Se non decidi e se lasci che gli avvenimenti decidano della tua vita, vai in modalità di «paralisi». Le nostre vite al momento non sono altro che paralisi. Decidi di vivere realmente solo quando decidi di vivere la tua vita di là dagli eventi esterni, situazioni o decisioni che ti sono imposte.

Fino a che non comprendi che la vita è una tua scelta, il tuo vivere è solo paralisi.

Tutto nella vita è una tua scelta

In una giornata, prendiamo migliaia di decisioni. Sia che si tratti di pensare, parlare o cucinare, lo facciamo per il gusto di farlo.

Mentre mangi, sei completamente coinvolto nell'atto del mangiare? Mentre stai mangiando, tu pianifichi la prossima vacanza, o pensi a come ottenere un aumento al lavoro. Il cibo sta entrando nel corpo, ma

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

non lo stai gustando e godendo appieno. Se mangi con consapevolezza, automaticamente conoscerai il tipo giusto di cibo e la quantità che ne dovresti consumare.

Che tu ci creda o no, direttamente o indirettamente, stai scegliendo tutto nella tua vita.

Nessun altro sceglie per te nella tua vita. Sei tu che compi la scelta. Continuamente, si tratta solo della tua scelta, della tua decisione. Potresti pensare che qualcun altro decida per la tua vita. No! Sei solo tu che decidi tutto il tempo.

Qualcuno ti critica o ti insulta, e tu scegli di offenderti. Se qualcuno ti loda, scegli di sentirti lusingato.

A causa dell'abitudine, tu inconsciamente scegli questa risposta. Qualcun altro sceglie questo per te? No! È unicamente la tua scelta. Poiché è diventata un'abitudine, hai dimenticato che sei tu che stai scegliendo.

Una breve storia:

Un uomo fu invitato a pranzo nella sua casa da uno scienziato. L'uomo era seduto al tavolo da pranzo quando notò un ferro di cavallo appeso al muro. Si ritiene che un ferro di cavallo porti fortuna. L'uomo fu sorpreso e disse allo scienziato: «Signore, non posso credere che lei sia uno scienziato e creda anche a questa superstizione che un ferro di cavallo le porti fortuna!».

Lo scienziato rispose: «No, no! Non credo in tale stupidità. Ma la persona che me l'ha dato disse che sia che se ci avessi creduto o no, mi avrebbe portato comunque fortuna!».

Sei tu che scegli come rispondere, quali decisioni prendere. Ma tu cerchi di imbrogliare te stesso e gli altri credendo che qualcun altro sia il responsabile, e che ti stiano facendo fare le cose a modo loro.

Comprendi, puoi decidere di rispondere in modo diverso. Ad esempio, quando qualcuno ti critica, puoi scegliere di non offenderti. Puoi scegliere di rimanere calmo, rilassato e raccolto. È una *tua scelta* sentirti offeso.

Pensiamo sempre che ci siano stati dati risultati immeritati. Questo perché non siamo in grado di collegare la causa e l'effetto di molte delle cose che accadono nelle nostre vite. Siamo beatamente inconsapevoli che siamo noi a causare gli effetti. L'abbiamo fatto accadere attraverso la vita inconscia e abbiamo finito per accumulare più *Karma*.

Vasana, samskara e Karma

In Sanscrito ci sono tre concetti correlati tra loro, definiti *vasana*, *samskara* e *Karma*.

Vasana

Vasana è il seme del desiderio. Per esempio, stai camminando e ti capita di vedere una smagliante collana esposta in un negozio. Dentro di te sorge il desiderio di possederla. Questo è *vasana*.

Samskara

Il *samskara* è la pianta che cresce quando il seme della *vasana* germoglia. Quando guardi quella collana ancora e ancora, e il desiderio di possederla in te diventa più forte. Quando tu nutri il desiderio di possedere la collana, è come fornire acqua e nutrimento al seme della *vasana*.

Ad esempio, quando qualcuno ti critica, puoi scegliere di non offenderti. Puoi scegliere di rimanere calmo.

Un *samskara* di per sé, per sua stessa natura, è negativo.

La corruzione che accade nello spazio interiore è ciò che io chiamo *samskara* o memorie incise. Sono i ricordi che partono e risiedono nel tuo spazio interiore, spingendoti ad attraversare ripetutamente la stessa esperienza. Ti spingono a fare ripetutamente lo stesso tipo di azioni, ti spingono a percorrere lo stesso tipo di forme-pensiero, anche se non vuoi. Quelle memorie sono ciò che io chiamo *samskaras*.

Qualsiasi *samskara* che operi nello strato cosciente o inconsciente, non è che un ostacolo alla realizzazione della tua vita. Non esiste una cosa come il *samskara* buono oppure cattivo. Nessun *samskara* è buono. Uno spazio interiore carico di *samskaras* è l'inferno. Uno spazio interiore senza *samskaras* è il paradiso. Non cercare di classificare i *samskaras* come buoni o cattivi.

Un *samskara*, di per sé, per sua stessa natura, è negativo. Per sua stessa natura, il *samskara* è deprimente. Qualsiasi cosa compiuta dai *samskaras* ridurrà tutto a un tedioso senso di vuoto. Tutto ciò che accade con una profonda comprensione, al riparo del tuo puro spazio interiore, ti aggiunge sempre valore. Qualsiasi cosa tu compia dai *samskaras* aggiunge sempre più schiavitù.

Sin dalla nostra giovane età, raccogliamo in molti modi tantissime forme di *samskaras*. Li accumuliamo e poi li riproduciamo. I *samskaras* si riproducono anche senza ulteriori azioni da parte nostra.

I *samskaras* si rafforzano in vari modi. Alcuni *samskaras* sono rafforzati solo dall'azione, quando ripeti l'azione. Alcuni *samskaras* si rafforzano ricevendo solamente informazioni che li riguardano, quando ricevi su di essi degli input dal mondo. Ci sono altri *samskaras* che non hanno bisogno né di azione, né di informazioni, il ricordo da solo è sufficiente, ed essi si rafforzano!

Raccogliamo questi diversi livelli di *samskaras*, i ricordi incisi, li memorizziamo nel nostro sistema e li ampliamo.

Karma

Infine, quando sei sospinto dal desiderio, tu esegui l'azione e questa diventa *Karma*. Il potere del desiderio alla fine ti spinge a comprare la collana. Questa è l'azione, il *Karma*.

Qualunque cosa fatta a metà lascia nel tuo essere un *samskara* (memoria incisa). Qualunque cosa non vissuta completamente, lascia nel tuo essere un'impressione o *samskara*, che di volta in volta ti tira, ti attrae per percorrere lo stesso sentiero e adempierlo.

La causa della dipendenza è anch'essa relata ai *samskaras*. Nella mia esperienza personale di lavoro con milioni di persone, almeno alcune migliaia di casi di dipendenza sono guarite attraverso la meditazione. La verità fondamentale sulla dipendenza è che hai vissuto la tua vita in modo vago, non pienamente o con tutto il tuo essere. I desideri insoddisfatti creano in te un *samskara* che ti tira indietro per soddisfare il desiderio, risperimentando ancora e ancora lo stesso desiderio.

Qualsiasi emozione vissuta intensamente, ti libera semplicemente da quell'emozione, sia essa rabbia, paura, desiderio di mangiare o attaccamento a qualsiasi oggetto o persona. Sei liberato completamente da qualsiasi cosa quando la vivi pienamente. Se una persona continua a ritornare a un problema più volte, significa solo che lui o lei non ha vissuto pienamente il problema.

Mentre viviamo, metà della nostra mente è altrove. Patanjali dice magnificamente: «Più è la quantità, minore è la qualità». Nel momento in cui la qualità del godimento di qualsiasi oggetto aumenta, la sua

**Qualsiasi emozione
vissuta intensamente ti
libera semplicemente
da quell'emozione, sia
essa rabbia, paura o
attaccamento a qualsiasi
oggetto o persona.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

quantità diminuisce in diretta proporzione, di sua spontanea volontà. Pertanto, è la qualità che dev'essere incrementata.

La vita non è una candelina. È una torcia splendente e luminosa. Falla bruciare il più brillantemente possibile nella tua vita.

Ogni volta che i tuoi desideri cambiano, potrai constatare che anche il modo di respirare improvvisamente cambia.

Samskara nei sette strati del corpo

Nel nostro corpo, abbiamo sette strati di energia.

Il primo strato è lo strato del tuo corpo fisico, fatto di carne e sangue.

Il secondo strato è costituito dal movimento del *prana* all'interno del tuo corpo. Il *prana* è realmente l'energia vitale che incameri quando respiri. L'aria è il mezzo che porta all'interno il *prana* per sostenere la tua vita. Nel tuo corpo, nel movimento del *prana* avvengono cinque fasi, le quali costituiscono ciò che è chiamato corpo *pranico** o strato corporeo del respiro.

Lo strato successivo è lo strato del corpo mentale. Le parole o i pensieri continui che sorgono in te, sono chiamati chiacchiere interiori. Il chiacchierio interiore che sta continuamente accadendo dentro di te, è lo strato del corpo mentale.

Il quarto strato è il livello delle emozioni. Posso dire che le intense chiacchiere interiori che non rispondono alla tua analisi logica, sono quelle che chiamiamo «emozioni».

Il silenzio di cui fai esperienza durante il sonno profondo è il quinto strato. È chiamato strato del corpo causale.

Nella meditazione profonda, la gioia e l'intenso vibrante silenzio che sperimenti, derivante dalla consapevolezza priva di pensieri, è il sesto strato.

Il settimo strato è illuminazione.

In ognuno dei sette differenti strati, noi immagazziniamo differenti *samskaras*.

Stanchezza cronica e lo strato fisico

I *samskaras* legati all'affaticamento cronico o alla stanchezza sono immagazzinati nel corpo fisico. Ecco perché quando provi a fare un po' di esercizio, un allenamento o anche semplicemente a camminare, la prima cosa che il corpo farà emergere è la stanchezza. Ma senza preoccuparsi per questi *samskaras* di primo livello che stanno sorgendo, se continui a entrare nell'azione, improvvisamente vedrai che l'azione stessa ti porta energia. Se cominci a camminare, in pochi minuti la tua mente suggerirà dieci volte: «Sono stanco. No... è troppo! Abbiamo fatto abbastanza! Questo è abbastanza per oggi. Possiamo fare domani». Ma se non ti preoccupi di questi *samskaras* e vai avanti, entro pochi minuti l'azione stessa porterà energia.

L'affaticamento cronico, che è una profonda attitudine a stare nell'inazione, a stare a riposo o in stato di non movimento, è registrato nello strato corporeo fisico.

La stanchezza cronica è profondamente correlata all'intenso desiderio di riposo. Per favore, comprendi che questa intensa brama di riposo porta infermità che ti costringeranno a letto.

* *Pranico* - Relativo al prana o energia vitale.

Rimuovere questi engrammi è fare amicizia con il tuo corpo, creare una profonda amicizia con il tuo corpo.

Attualmente, se guardi qualche pubblicità per località turistiche, specialmente un resort sulla spiaggia, questo mostrerà una bellissima spiaggia, una riposante poltrona e una foto di qualcuno che si riposa e sembra molto rilassato. Al momento in cui la vedi, immediatamente in te comincia ad accadere qualcosa. Senti che anche tu dovresti stare disteso così, riposando completamente, totalmente nella pace, nella pace profonda. Questo è ciò che chiamo il desiderio intenso di *tamas**

Comprendi, se davvero trovi quella stessa spiaggia, quella stessa sedia e ti sdrai, non avrai la stessa pace che ti sei raffigurato. Finché non esaurisci gli engrammi del *tamas*, gli engrammi della letargia che porti nello strato fisico, tu non puoi riposare. Il tuo desiderio di riposo non ti lascerà riposare, perché il desiderio proviene dagli engrammi, dai *samskaras*.

Prova a trovare la stessa spiaggia, la stessa sedia, lo stesso posto e a sdraiarti. Nel momento in cui cominci a riposare, in pochi minuti questo *samskara* si calmerà ed emergerà il successivo strato di *samskara*. Anche se la tua decisione è di riposare, se questa poggia su un *samskara*, non puoi riposare.

Posso dire che quando il profondo desiderio di vacanza o il profondo desiderio di riposo, la stanchezza cronica lasciano il tuo sistema, il novanta per cento del tuo viaggio spirituale è finito. Questo primo strato di *samskara* è il problema peggiore.

Strato pranico e *samskaras* del desiderio

Lo strato successivo è lo strato del *prana* o del respiro. I *samskaras* relati al desiderio sono memorizzati nel *prana*, nel respiro. Ecco perché, ogni volta che i tuoi desideri cambiano, potrai constatare che anche il modo di respirare improvvisamente cambia.

Per esempio, se sei catturato da un forte desiderio come la lussuria, o la rabbia, il tuo modo di respirare cambierà. Sarà caotico. Più entri in azione in base a quei desideri, più forti diventeranno questi engrammi.

Strato mentale e *samskaras* del senso di colpa

Il terzo strato è lo strato mentale. Nel livello *pranico*†, corrispondente al secondo strato, memorizzi i pensieri su come dovrebbe essere la tua vita. Nello strato mentale, memorizzi gli engrammi su come la tua vita non avrebbe dovuto essere. Questo strato è costruito sul senso di colpa.

Se la tua energia sta fluendo continuamente verso il futuro, questo è desiderio. Se la tua energia sta fluendo continuamente verso il passato, questo è il senso di colpa.

Nel caso di questo strato, non è necessario ripetere la stessa azione per rafforzare l'engramma. Soltanto l'informazione o il ricordo di quell'azione rafforzerà l'engramma.

Per esempio, se hai visto lo stesso posto, o se stai vedendo la stessa persona, se stai affrontando la stessa situazione, immediatamente quegli engrammi diverranno forti e saranno risvegliati.

* *Tamas* - Attributo di inazione.

† *Pranico* - Relativo al *prana* o energia vitale.

Strato emotivo e *samskaras* del dolore

Il quarto strato ha a che fare con le emozioni. In questo strato memorizzi tutte le rappresentazioni relative al dolore.

Comprendi, questo quarto strato del dolore è uno strato molto potente. Non hai bisogno di alcuna azione o informazione per rafforzare gli engrammi. Né hai bisogno di azione, né hai bisogno di informazioni relative al dolore.

Quindi non devi avere lo stesso dolore ancora e ancora. Non hai nemmeno bisogno di ricevere informazioni relative a quel dolore. Sono sufficienti solo gli engrammi. Essi possono moltiplicarsi. Possono semplicemente espandersi e moltiplicarsi.

Strato causale e sonno profondo

Il quinto strato è ciò che esperisci nel sonno profondo. Anche se in questo strato ci sono engrammi, non puoi fare nulla al riguardo, perché nel sonno profondo la tua mente non può fare nulla. È uno strato inconscio.

Se puoi ridurre la profondità degli engrammi, dei *samskaras*, nei primi quattro strati, il quinto strato e il sesto strato saranno purificati naturalmente. Il quinto strato sarà purificato se ripulisci i primi quattro strati. Se il quinto strato è purificato, comincerai a fare sempre più esperienza del sesto strato. Il sesto strato è lo strato di meditazione.

Se entri nello stato di sonno profondo più facilmente, significa che i primi quattro strati sono puliti. Se i primi quattro strati non sono ripuliti, allora soffrirai di più nel quinto strato. Questo è il motivo per cui nella vita molte sofferenze legate al sonno iniziano a verificarsi quando si ha più stress e fardello.

Non solo, ma se nei primi quattro strati gli engrammi sono troppi, nel quinto strato la relazione tra te e il tuo corpo viene disconnessa. Ridurre gli engrammi nei primi quattro strati è fare amicizia con il tuo corpo.

Non ci rendiamo conto di quanto abusiamo del corpo. Comprendi, se sei in sovrappeso, ciò è direttamente collegato ad alcuni di questi engrammi. Quando ti senti solo e vuoto dentro, inizi a riempirlo. Inizi a riempirlo di cibo o bevendo. Di solito le donne scelgono il cibo. Gli uomini decidono di bere. Certamente, sullo sviluppo della società moderna, non puoi generalizzare! Quando ti senti vuoto e solo, devi riempirti di qualcosa.

Ogni singola cosa che accade nella tua vita è direttamente collegata ad alcuni engrammi. Rimuovere questi engrammi, posso dire, è fare amicizia con il tuo corpo, creare una profonda amicizia con il tuo corpo. Questo è il modo migliore per guarire te stesso.

Tre tipi di *Karma*

Ci sono tre tipi di *Karma*: *agamyā*, *prarabdha* e *sanchita*.

Il *sanchita Karma* è come una banca, una banca di riserva. **Comprendi**, questa potrebbe non essere la prima volta che prendi un corpo e che vieni sul pianeta Terra. Potresti aver preso milioni di corpi prima! In quei milioni di corpi, qualunque pensiero tu abbia avuto, qualunque cosa tu abbia pronunciato, qualunque cosa tu abbia fatto, tutte quelle esperienze incomplete sono diventate i tuoi engrammi o

Prarabdha è una parte del sanchita karma che hai portato con te in questa vita.

memorie incise. Messe tutte insieme, sono come una banca chiamata *sanchita Karma*. Quando dico «banca», non si tratta di una raccolta o di un risparmio, ma di un debito! Dovrai rimborsare tutti i prestiti!

Il successivo tipo di *Karma* è il *prarabdha Karma*. *Prarabdha* significa che prendi un certo *Karma* dalla banca del *sanchita Karma*, con il quale crei il tuo corpo attuale.

Quindi decidi di apprezzare e di esaurire tutti quei *Karmas* che hai portato con te attraverso questo corpo.

Dunque, il *prarabdha* è solo un piccolo frammento dell'account del *sanchita Karma* accumulato e che hai portato in questa vita. Hai programmato di gioirne o di esaurirlo attraverso questo tuo corpo.

Il terzo tipo di *Karma* è il peggiore. È l'*agamy Karma*, il *Karma* che cominci ad accumulare dopo essere sceso sul pianeta Terra, a causa di nuovi pensieri, parole e azioni.

Chiunque approdi sul pianeta Terra, prima di morire deve esaurire il suo *prarabdha Karma*. Per esempio, supponiamo che tu abbia 1000 *Karmas* nella tua banca *sanchita*. Di questi 1000 *Karmas*, quando prendi il tuo corpo supponi di prendere con te solo 10 *Karmas* quale *prarabdha Karma*, dicendo: «Questa volta lasciami finire questi 10 *Karmas*». Tuttavia, dopo essere sceso, invece di esaurire i tuoi propri *prarabdha Karmas*, cominci a guardare gli altri e ad accumulare *Karma* basato sui loro desideri. Questi sono desideri che hai preso in prestito da coloro che ti circondano. A causa di questi desideri presi in prestito, crei determinati pensieri, parole e azioni.

Per esempio, se vedi qualcuno più bello di te, i tuoi pensieri si moltiplicano a causa del confronto e della gelosia. Crei il *Karma* basato sui pensieri. A volte parli male degli altri, senza conoscere nessuno dei fatti correlati. Quando lo fai, accumuli *Karma* basato sulle parole.

La via d'uscita dall'irritazione quotidiana: vivere il tuo *prarabdha Karma*

Lasciami spiegare i tre tipi di *Karma* da un'altra prospettiva.

Vedi, se cogli tutte le possibilità di cui sei consapevole e che sono a tua disposizione nel cosmo, chiamiamo ciò *agamy*. Ci sono tutti i tipi di possibilità.

Puoi diventare un pesce, puoi diventare un serpente, puoi diventare un uomo, o puoi diventare un Dio.

Tutte queste sono possibilità. Chiamiamo ciò *agamy*.

Inoltre, ci sono a tua disposizione altre possibilità. Queste non sono solo le cose che conosci all'interno del campo della tua consapevolezza come pesce, scimmia, cane, asino e uomo, ma anche molte altre possibilità che ti sono sconosciute. Ciò che chiamiamo *sanchita* è l'intera gamma di possibilità conosciute e sconosciute.

L'intero è *sanchita* e le possibilità che hai di fronte a te sono *agamy*. Quando entri in questo corpo, di queste possibilità tu decidi di giocare solo alcune limitate. Questo è ciò che chiamiamo *prarabdha*. Vedi, quando sei disceso, hai deciso di giocare entro certi confini. Quel segno di confine è ciò che possiamo chiamare *prarabdha*.

Dopo essere venuto qui, dinanzi a te scorgi molte possibilità che tenti di accumulare, che cerchi di acquisire. Quelle possibilità possono essere chiamate come *agamy*.

Questo *prarabdha* che hai portato con te ha l'intelligenza di gestire la tua vita.

Soddisfare il tuo prarabdha toglierà un aspetto molto negativo della tua vita: l'irritazione continua.

Una grande difficoltà è che vedi troppe *agamyas*, troppe possibilità di fronte a te. Per questo motivo, la tua fiducia nei confronti del tuo *prarabdha* o delle tue possibilità preselezionate, si riduce. Pensi che il tuo *prarabdha* potrebbe non essere così potente da condurre la tua vita a causa dell'*agamyas*, delle possibilità, che sono davanti ai tuoi occhi.

Fidarsi del *prarabdha* è potente. Soddisfare il tuo *prarabdha* toglierà un aspetto molto negativo della tua vita: l'irritazione continua. La costante irritazione che porti dalla mattina alla sera è il dono dell'*agamyas*.

Dalla mattina alla sera, dal momento in cui esci dal letto fino al momento in cui ti addormenti, senti una costante irritazione. Abbiamo solo bisogno di qualcuno che commetta un errore e gli saltiamo addosso! Siamo solo aspettando. Chiunque verrà alla nostra presenza avrà la nostra "benedizione"! Quella costante irritazione è perché siamo centrati sull'*agamyas*.

Se la nostra energia, il nostro spazio interiore è centrato sul *prarabdha*, non porteremo l'irritazione costante che portiamo ora. Non è che non lavoreremo né ci metteremo in relazione con le possibilità. Non è che smetteremo di funzionare, no! Continueremo a lavorare ma la nostra base sarà il nostro *prarabdha*.

Vedi, l'umore di rifiutare costantemente tutto, di essere costantemente irritati, accade a causa del nostro *agamyas*, a causa delle possibilità che vediamo intorno a noi. Siamo correndo dietro le scelte, le possibilità, l'*agamyas*. Ma dimentichiamo che il *prarabdha* è molto intelligente, molto potente.

In tutto il mondo, ci sono solo due tipi di persone, le persone il cui spazio interno è centrato sull'*agamyas* e le persone il cui spazio interno è centrato sul *prarabdha*, tutto qui. Le persone il cui spazio interiore è centrato sul *prarabdha* vivono la loro vita in consapevolezza riposante.

La mente che si basa sull'*agamyas* sarà ispirata solo dalla paura o dal desiderio. Puoi vederlo quando ti svegli. Uscirai dal tuo stato di sogno solo se hai un desiderio o se sei preso da un po' di paura. Ad esempio, potresti essere ispirato a svegliarti perché desideri mandare tuo figlio a scuola in modo che ottenga una buona istruzione e abbia un futuro luminoso. Oppure potresti alzarti per paura di arrivare tardi all'ufficio perché hai paura di perdere il lavoro.

Spostare il corpo fisico dalla paura o dal desiderio è ciò che chiamo vivere la tua vita sulla base dell'*agamyas*.

L'uscita dal ciclo del Karma

Tutte le tue azioni sono invariabilmente guidate dal desiderio o dalla paura e quindi finiscono per essere azioni superficiali, che si aggiungono al tuo Karma.

In questo modo, finisci per acquisire altri Karma. Quando tornerai [dopo che morirai], cosa accadrà? Il tuo "saldo bancario del Karma" sarebbe aumentato del numero del tuo Karma *agamyas*! Diciamo che sei venuto giù con 10 Karma, non hai esaurito questi 10 Karma con cui sei arrivato, ma ne hai acquisiti altri 200! Cosa succederà la prossima volta che prenderai il corpo? Il tuo *sanchita* è ora 1000 aggiunto ai 200 nuovi Karma *agamyas* che hai acquisito ora. Ora hai 200 Karmas in più rispetto alla tua ultima nascita. Di nuovo ne esaurisci 10 e prendi un altro corpo. Ma tu ne aggiungi solo agli altri e torni indietro [come anima, senza corpo].

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

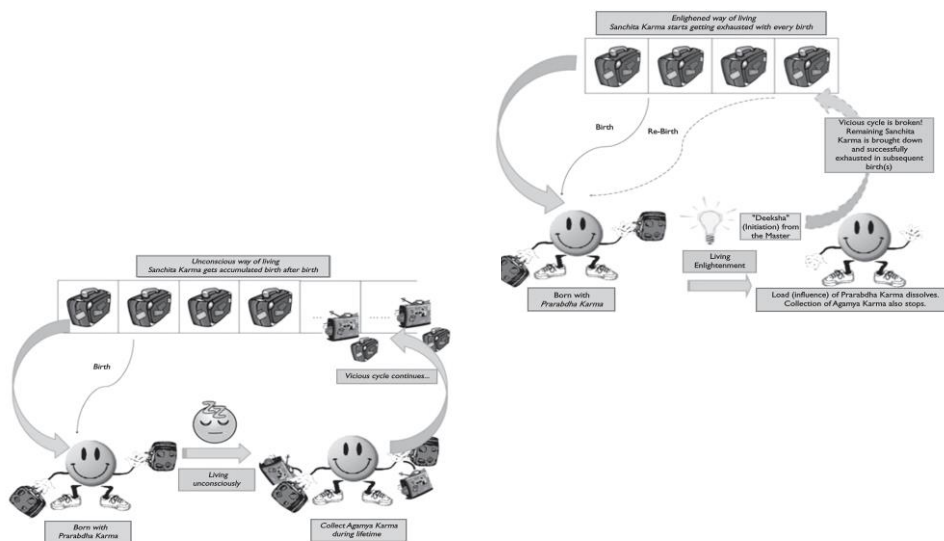
Questo diventa un circolo vizioso. Questo è ciò che chiamiamo *janma marana chakra*, ciclo di vita e di morte, prendere continuamente un corpo e morire, ancora e ancora.

Invece, mentre stai vivendo, se qualcuno ti dà la consapevolezza che non sei solo il corpo o la mente ed è il *Karma* che ti influenza, allora l'influenza di quel *Karma* su di te inizierà a calare. Inizierai quindi ad esaurire il *Karma prarabdha* con cui sei venuto.

Diciamo che hai portato con te 10 *prarabdha Karma* quando hai preso questo corpo e sei venuto [sul pianeta Terra. Supponiamo che in questi 10 *Karma prarabdha*, tu abbia tre *samskara* o tre engrammi che hanno il potere di portarti alla depressione. Se continui ad obbedire a quegli engrammi e a cadere in depressione, non rimarranno solo tre, ma probabilmente diventeranno dieci. I sette *Karma* aggiuntivi sono gli *agamyi Karma*. Se invece di esaurire il tuo *prarabdha* decidi di rimanere con esso, ottieni *agamyi*.

Se d'altra parte, quando questi tre engrammi ti portano alla depressione, hai imparato qualche tecnica per uscire dalla depressione, allora questi tre inizieranno a perdere il loro potere su di te. Quindi, col tempo, dei dieci *Karma*, tre ti lasceranno. Ogni volta che riduci l'influenza del *prarabdha* su te stesso, non solo il *prarabdha* viene bruciato, ma anche la probabilità di accumulare nuovo *Karma*, il *Karma agamyi*, scenderanno.

Smetti di acquisire *agamyi* quando il *prarabdha* perde la sua influenza su di te. Quando l'influenza di questi dieci engrammi su di te si ferma, l'acquisizione di *agamyi* si fermerà anche perché sono questi dieci engrammi che sono responsabili dell'acquisizione di ulteriori engrammi o *Karma*. Veniamo ora al *sanchita Karma*. **Comprendi**, non puoi fare nulla direttamente con la tua banca di *Sanchita Karma*. Perché *sanchita* si esaurisca, solo la Guru Krupa, grazie del maestro, funzionerà. Solo la grazia del maestro può fare qualsiasi cosa per bruciare il tuo *sanchita*.



Principio cosmico di causa ed effetto

Ti è stato detto che andrai all'inferno se accumuli peccati e in paradiso se guadagni meriti. Ti dico che la società usa semplicemente questi concetti per controllarti attraverso la paura dell'inferno e il desiderio di ottenere il paradiso.

Una breve storia:

Durante una calamità naturale un intero villaggio fu spazzato via. Tutti gli uomini e le donne si misero in fila alle porte del cielo. Dio disse: "Voglio che gli uomini formino due file. Gli uomini che hanno dominato le loro donne sulla terra saranno nella prima fila. Gli uomini che sono stati dominati dalle loro donne saranno nella seconda fila".

La linea degli uomini che sono stati dominati dalle loro donne era lunga chilometri. Nella fila degli uomini che dominavano le loro donne, c'era un solo uomo. Dio era curioso e chiese all'uomo solo nella fila: "Come hai fatto a non essere dominato da tua moglie?"

L'uomo rispose: "Non lo so. Mia moglie mi ha detto di stare qui!"

Quando sei preso dalla paura, naturalmente sei pronto a fare quello che la società ti dice. Non sei più padrone di te stesso. Sei sotto il controllo della società.

Comprendi, non c'è un inferno o un paradiso che esista fisicamente da qualche parte. L'inferno e il paradiso sono stati psicologici della tua mente.

Quando hai pensieri buoni, quando fai azioni buone, ti senti bene e sei in paradiso. Quando pensi al male, quando agisci male, ti senti male e sei all'inferno. Questo è tutto. Il karma è solo questo. Questo è il principio cosmico di causa-effetto.

Tu sei la tua intenzione. Tu diventi la tua intenzione. Se crei pensieri, parole o azioni che non origine dalla coscienza profonda ma da uno strato superficiale, allora crei un karma che ti spinge ulteriormente a realizzare quei pensieri, parole o azioni superficiali.

Il vibrante cosmo vivente

Quando ti rendi conto che tutto l'universo è energia, capirai che è un'esistenza vivente.

Quando ti rendi conto che tutto l'universo è energia, capirai che è un'esistenza vivente.

L'universo, di cui il nostro sistema solare è una piccolissima parte, è in costante creazione e ringiovanimento. La creazione del big bang di nuovi sistemi solari e la morte dei buchi neri delle stelle che si restringono e che diventano troppo grandi per sopravvivere, continuano costantemente.

Ora gli scienziati credono che ogni volta che c'è un big bang in una parte dell'universo, c'è un buco nero corrispondente altrove. Uno senza l'altro non è possibile. Tutta l'energia è interconnessa. Questo è il *Karma* cosmico.

C'è una teoria chiamata teoria del caos che afferma che il battito di una farfalla in Cina può creare un tornado in Messico. Questo è chiamato 'effetto farfalla'. Il battito d'ali della farfalla può causare un piccolo cambiamento nella pressione che può risultare in una catena di eventi che porta ad un grande cambiamento di pressione che causa un tornado in un'altra parte del mondo. Nemmeno un atomo si muove senza che un altro atomo si muova altrove.

Se guardi un po' più in profondità, ci procuriamo non solo le malattie fisiche di cui soffriamo, ma anche gli incidenti. Il problema è che il nostro pensiero è così incosciente che non siamo in grado di collegare la causa e l'effetto.

Non sei un sottoprodotto delle tue azioni. Sei molto più grande delle tue azioni.

Reazione o risposta

Karma significa azione. Ma l'azione può essere di due tipi. Può essere una reazione o può essere una risposta.

Quando qualcuno ti insulta e tu ti arrabbi, ha ottenuto il comportamento che voleva provocare in te. Se ora chiede scusa, il tuo umore cambia improvvisamente. Quindi egli è colui che conduce. Tu ti stai comportando come uno schiavo. Sei una vittima che non ha controllo sulla situazione. Quando qualcuno ti insulta, reagisci immediatamente in base alle tue esperienze passate. Questa reazione è il karma. È una forza vincolante. Crea delle catene per te.

Ma una risposta è totalmente diversa dalla reazione. Quando qualcuno ti insulta, non hai bisogno di cedere all'emozione della rabbia che risale da dentro di te. Puoi ascoltare ciò che dice in modo obiettivo senza giudicare se è buono o cattivo, giusto o sbagliato. Prima lo ascolti senza reagire immediatamente. Poi rispondi con consapevolezza. Non reagisci dal passato. Rispondi dal presente.

Se l'altra persona ha ragione, la ringrazierai per averti fatto notare qualcosa e averti reso consapevole di te stesso. Se ha torto, puoi semplicemente assistere all'emozione e non reagire. Se l'affermazione non è vera, perché dovresti reagire?

Una bella storia dalla vita di George Gurdjieff*:

George Gurdjieff era un ragazzino di nove anni quando suo padre morì. Veniva da una famiglia povera ma suo padre era una persona molto onesta e integra. Quando suo padre era sul letto di morte, chiamò Gurdjieff e gli diede il suo ultimo insegnamento.

Se qualcuno ti insulta, ascolta in silenzio e in dettaglio quello che sta dicendo. Poi di alla persona: "Ti sono grato che tu ti sia interessato così tanto a me. Dopo ventiquattro ore, verrò a risponderti". Gurdjieff promise a suo padre che avrebbe sempre seguito questo consiglio.

* George Gurdjieff - mistico greco armeno e maestro spirituale famoso per il suo principio della Quarta Via, corrispondente allo stato turiya nella tradizione vedica.

Non sei un sottoprodotto delle tue azioni. Sei molto più grande delle tue azioni.

Nella sua vecchiaia, Gurdjieff disse ai suoi discepoli: "La semplice tecnica di mio padre mi ha aiutato tantissimo. Perché, dopo ventiquattro ore chi è ancora arrabbiato? Dopo ventiquattro ore, o scopri che la persona aveva ragione o che non aveva ragione.

Se aveva ragione, significa che hai l'opportunità di imparare e migliorarti. La tua consapevolezza di te stesso è aumentata. Se la persona aveva torto, non c'è bisogno di agitarsi perché l'affermazione non ha basi solide.

Lascia che la tua risposta sia come un puro riflesso in uno specchio senza giudizio. Lascia che non provenga dal bagaglio *karmico* del passato. Lascia invece che venga dalla freschezza del presente. Tutto ciò che viene dalle tue esperienze passate creerà una catena *karmica*. Tutto ciò che viene dalla presente libera.

Tu crei il tuo *karma*. Il *karma* non crea te. Non sei un sottoprodotto delle tue azioni. Sei molto più grande delle tue azioni.

I maestri non hanno Karma

Una bella storia:

C'era un bellissimo giardino con molti alberi e varietà di fiori e frutti. Tre amici stavano camminando vicino a questo giardino che aveva un grande muro intorno. Uno di loro si arrampicò sul muro e sbirciò dentro.

Gridò: "Oh, che bel giardino! ". Saltò nel giardino e cominciò a godersi i frutti. Il secondo uomo si arrampicò sul muro e vide il giardino. Anch'egli sentì che era bello, ma ebbe un po' più di cortesia e girandosi disse al terzo uomo che era sotto: "Caro amico, c'è un bellissimo giardino qui sotto. Vieni, sto entrando". Dicendo questo, saltò e cominciò a godersi i frutti.

Il terzo uomo si arrampicò sul muro e vide il giardino. Vide i suoi due amici e capì il livello di gioia e beatitudine che stavano provando. Allora disse a sé stesso: "Lasciatemi scendere e raccontare a tutta la gente di questo bellissimo paradiso. Li porterò tutti e farò in modo che godano di questo giardino".

L'azione pura senza obiettivo finale è karma

Un'incarnazione è qualcuno che scende per raccontare ai suoi simili il luogo di beatitudine che ha sperimentato.

L'uomo che discende dal Divino sul pianeta terra per esprimere la beatitudine di quella divinità e per farti capire ciò che ha sperimentato è un'incarnazione. Le incarnazioni in quanto tali non hanno karma. Non hanno niente da ottenere, niente da guadagnare. Se non hanno nulla di cui godere, perché dovrebbero stare nel corpo?

Scendono solo per amore dell'umanità. Le incarnazioni si manifestano in un corpo umano solo per liberare altri esseri dal ciclo della vita e della morte, dalla morsa del karma.

Solo l'intenzione conta

Una bella storia tratta dalla scrittura vedica devozionale Bhagavatam^{*}:

Krishna raggiunse le rive del fiume Yamuna[†] con le gopi[‡], le sue amiche mungitrici. Volevano attraversare il fiume ma non c'era modo di attraversare. Krishna dichiarò: "Se io sono un vero brahmachari[§], lascia che Yamuna^{} si divida e ci faccia attraversare". Yamuna^{*} si divise.*

Esteriormente, potrebbe sembrare che Krishna fosse con le ragazze come gli altri uomini normali. Ma Krishna andava oltre la mente e il corpo. Le sue azioni non portavano l'intenzione di un uomo normale.

È l'intenzione di qualsiasi atto che conta, non l'atto di per sé. L'intenzione è il bagaglio, il *Karma*, non l'azione compiuta. Se l'azione crea l'intenzione, diventa bagaglio. L'azione pura senza obiettivo finale è il *Karma*.

La presenza del Maestro impatta l'intenzione

Vedi, qualunque cosa tu stia facendo alla presenza del maestro, la stai facendo per il maestro. Sai che non accrescerà in alcun modo il tuo nome o la tua fama. Quindi, l'azione avviene senza intenzione. Non c'è intenzione. L'intenzione è del maestro. L'azione è tua. L'intenzione è nell'essere della persona che non ha intenzioni!

Vedi, tutto il *Karma sanchita* può essere tuo o mio. Il mio è un gioco divino. Il tuo è sofferenza. Quando è iniziato, tutto il tuo *Karma sanchita* è iniziato anche come un gioco divino. Ma, dopo aver acquisito sempre di più e acquisito più volte *Karma agamyā*, è diventato sporco. Poiché non ho *Karma*, quando fluisce con me agirai anche senza intenzione. L'azione senza intenzione è vivere l'illuminazione.

L'azione senza intenzione è libera dal Karma

Se una persona ha commesso dieci omicidi, la quantità di omicidi non verrà registrata. Ma l'intensità dell'assassino verrà registrata. È la qualità, la mentalità e l'atteggiamento che porta il fardello karmico. Ecco perché Krishna dice ripetutamente nella Bhagavad Gita che l'intenzione è molto più importante dell'azione. Questo è il messaggio di tutta la Gita. Dice: 'Quando sei senza intenzione, mi prenderò cura'. L'azione non viene registrata. Solo l'intenzione viene registrata.

Il Mahabharata^{**} ci racconta la bella storia di una cortigiana e di un monaco.

C'era un monaco che viveva in casa di una cortigiana. Era solito tenere un conteggio degli uomini che venivano a casa sua e usava immaginare ogni genere di cose sul suo stile di vita. La donna passò tutto il suo tempo libero pregando Krishna di riscattarla dalla sua vita miserabile.

* Bhagavatam - La principale epopea della religione indù che descrive le incarnazioni di Vishnu, in particolare la sua incarnazione in Krishna. È stato scritto da Vyasa, che era anche l'autore dell'itihāsa o poema epico Mahabharata.

† Yamuna - Un fiume sacro indiano associato al maestro illuminato Krishna.

‡ Gopi - Donne che si accudivano le mucche che erano devote al maestro illuminato Krishna.

§ Brahmachari - Letteralmente significa "uno che vive con la realtà". Uno studente *vedico*, solitamente riferito a un giovane celibe.

** Mahabharata - L'itihāsa indù i cui personaggi principali sono i cinque principi Pandava, i loro cento cugini Kaurava e il maestro illuminato Krishna

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Un giorno, entrambi morirono nello stesso momento. Entrambi raggiunsero alla corte di Yama. Yama* guardò la cronaca delle loro vite e diede la decisione: il monaco dovrebbe andare all'inferno e la donna dovrebbe andare in paradiso. Il monaco fu scioccato e iniziò a protestare: "Ho vissuto una vita così pia mentre lei viveva una vita così immorale! Come posso essere mandato all'inferno e lei al paradiso!"*

Yama rispose: "Nella mia corte di giudizio, le tue azioni non hanno alcun valore, solo il tuo intento è importante. Indossavi le vesti di un monaco e vivevi una bella vita esteriormente, ma il tuo spazio interiore era pieno di lussuria. Quindi nel mondo esterno, il tuo corpo viene ora sepolto con onore ma devi subire l'inferno. Il cuore della donna era per sempre con Krishna anche se il suo corpo era venduto agli uomini. Quindi il suo corpo non ha nessuno che possa nemmeno fare gli ultimi riti, ma sta andando in paradiso."*

Potresti chiedere, le persone possono fare quello che vogliono? Hanno la licenza per essere immorali e commettere omicidi?

Un essere illuminato, un'incarnazione, è uno con l'Esistenza. Un essere illuminato può operare solo in sintonia con l'Esistenza. Non può mai essere non in sintonia. Le azioni di un maestro illuminato non possono mai essere senza consapevolezza e compassione.

Dal momento che non abbiamo coscienza o consapevolezza, non possiamo giustificare le nostre azioni dicendo che sono simili a quelle di un essere illuminato. Sii molto chiaro, l'azione può sembrare simile esteriormente, ma l'intenzione, lo spazio interiore, l'atteggiamento sono completamente diversi.

Una bella storia della vita di Adi Shankara:

Una volta mentre Shankara vagava con i suoi discepoli, improvvisamente ebbe sete. Erano nel bel mezzo del nulla. Hanno viaggiato oltre e finalmente hanno trovato un negozio. Shankara si avvicinò all'uomo nel negozio e chiese dell'acqua da bere. L'uomo disse: "Mi dispiace, ma non ho nulla da offrirti tranne il liquore. Questo è tutto ciò che ho."

Shankara rispose: "Va bene, per favore, dammi un po'." Bevve un bicchiere di liquore e ringraziò l'uomo. I discepoli erano scioccati nel vedere il loro maestro bere alcolici! I discepoli assetati decisero di seguire il maestro e tutti bevvero il liquore a piacimento.

Quando ripresero il loro viaggio, Shankara continuò a camminare normalmente ma i discepoli sotto l'effetto del liquore non erano nemmeno in grado di mantenere il passo successivo correttamente. Salirono ancora e dopo una certa distanza si imbattono in una fucina di ferro.

Shankara si avvicinò all'uomo che stava versando ferro fuso nel calco. Gli ha chiesto un bicchiere d'acqua. L'uomo si scusò dicendo che non aveva acqua da offrire. Shankara disse: "Va bene. Per favore dammi il ferro fuso, allora."

L'uomo e i discepoli di Shankara erano tutti scioccati. L'uomo ha dato a Shankara il ferro fuso caldo che ha semplicemente versato nella sua bocca come se fosse acqua!

Poi si rivolse ai suoi discepoli e disse: "Potete bere anche voi ora". I discepoli stavano a testa bassa. Shankara quindi spiegò: "Non seguite ciò che faccio. Seguite quello che dico. Altrimenti, sceglierete solo di seguire ciò che vi dice la vostra mente."

* Yama - Dio indù della morte e della giustizia.)

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Comprendi, il piano stesso su cui gli esseri illuminati esistono è diverso dal normale piano umano dell'esistenza. Quindi non hanno bisogno e non possono fare le cose secondo la solita logica. La loro intenzione è ciò che è importante, che non può essere spiegata in termini di logica ordinaria.

Un essere illuminato non ha interesse personale perché non ha un'identità individuale. La sua identità si dissolve nell'identità dell'intero universo.

Intenzione e azione

Se la profondità dell'intenzione è maggiore e l'azione è inferiore, la persona è pigra. È pigra o in *tamas*.

Se la profondità dell'intenzione e dell'azione è la stessa, la persona è in azione irrequieta o *rajas* *.

Se non c'è intenzione, ma solo l'azione, egli è nell'azione senza scopo o *sattva* †.

Questo è il motivo per cui Krishna dice nella Bhagavad Gita, 'Combatti, O Arjuna ‡.' Non è l'atto di 'uccidere' quello che verrà registrato ma l'intenzione che verrà registrata. L'intenzione di Arjuna * è l'intenzione di Krishna, che è un essere senza intenzioni in quanto è uno con il Cosmo!

Quando agisci in sintonia con il Cosmo, l'intero Cosmo ti benedice. Attiri tutti i tipi di coincidenze positive intorno a te. Questo è il motivo per cui quando le persone contribuiscono anche un po' alla causa di una tale persona vengono riversate in abbondanza da ogni angolo.

Il potere dell'intenzione quotidiana

Abbiamo sette strati o sette corpi di energia, che sono fisico, pranico §, mentale, eterico, causale, del piacere e nirvanico **. Per favore, comprendi, nello strato causale il nostro Karma acquisito o *agamyā* è completamente disponibile per noi. Vedi, nel corpo causale, potresti avere le abilità per giocare a cricket, golf e tennis. Ma se ti svegli dal sonno profondo con una forte volontà o intenzione di giocare a cricket, allora porterai anche dal corpo causale l'intelligenza a giocare a cricket. Sarai naturalmente condotto nelle situazioni, nell'atmosfera e nell'intelligenza.

Se vai a dormire la notte con una forte intenzione di giocare a golf e ti svegli al mattino con la forte intenzione di giocare a golf, allora porterai con te quell'intelligenza di giocare a golf. Lo strato causale è un luogo di scambio. È come uno scambio monetario. Nello strato causale puoi scambiare qualsiasi cosa. Quando vai nello strato causale, il Karma di questa nascita può essere cambiato se hai questa forte intenzione ogni giorno. Questa è la vera libertà.

Una forte intenzione ha la capacità di cambiare il Karma *agamyā* e il Karma *prarabdha* creati in questa nascita. Non può cambiare tutto il Karma *sanchita*. Il *Sanchita Karma* può essere cambiato solo dalla grazia del maestro, colui che è senza Karma.

* Rajas - Uno dei tre guna o attributi della natura. Attributo dell'aggressività.

† Sattva: uno dei tre guna o attributi della natura. L'attributo dell'azione passiva.

‡ Arjuna - Principe guerriero e terzo dei cinque fratelli della famiglia Pandava nel grande poema epico indiano Mahabharata. Era un discepolo del maestro illuminato Krishna che ricevette la saggezza nella Bhagavad Gita da Krishna.)

§ (Pranico - Relativo al *Prana* o energia vitale.

** Nirvanico - Legato al nirvana o alla beatitudine.)

Missione o macchina?

Raggiungere il maestro, fare ciò che il maestro dice e agire senza intenzione, è ciò su cui si basa l'intero gioco della vita. L'azione senza intenzione è missione. Se agisci intenzionalmente, sei come una macchina.

Se agisci senza intenzione, tu sei la missione. Macchina o missione, la scelta è tua. Fino a quando non agirai con la mia intenzione senza aggiungere la tua intenzione, continuerò ad allenarti. Fai semplicemente ciò che dico senza chiedere ispirazione alla tua intenzione, al tuo desiderio e alla tua paura. L'azione pura senza intenzione porterà alla realizzazione.

Il karma non è una legge di ricompensa e punizione. È un riflesso del tuo stato mentale.

Qual è il Karma di questa nascita? Una miniatura del tuo Karma totale

Un'altra cosa importante, comprendi questo concetto.

Supponiamo che nel tuo bagaglio totale di *karma sanchita*, 100 desideri siano legati al tuo *muladhara chakra*, il centro energetico legato alla brama e alla lussuria; 100 desideri siano diciamo legati al *swadhishtbana chakra*, il centro energetico legato alla paura; 100 desideri siano legati al tuo *manipuraka chakra*, il centro energetico legato alla preoccupazione: ecc... Supponiamo che tu abbia 700 desideri di questo tipo, 100 legati a ciascuno dei sette chakra.

Da questo insieme di 100 desideri di ogni chakra, prendi diciamo 10 di ognuno e vieni in questo mondo. Questa piccola selezione del *sanchita karma* totale è il tuo *prarabdha karma* di questa nascita.

Come dissolvere questo Karma di nascita? Semplicemente respirando

Un'altra cosa importante da notare è che se non aggiungi il *karma agamya* raccolto al *prarabdha karma* di questa nascita, questo *karma* di nascita può dissolversi semplicemente respirando. Si dissolverà nel tuo schema di pensiero stesso.

Per esempio, se quando vedi qualcuno, la lussuria si risveglia in te, il karma di questa nascita, il *prarabdha* si dissolverà in quell' intenzione ed emozione stessa. Invece quando commetti l'azione per soddisfare la lussuria, l'atto genera un karma accumulato, l'*agamya*. Se non fai l'azione, non raccoglierai il *karma agamya* accumulato. Espirando, il desiderio, il *prarabdha karma* di questa nascita, si dissolverà. Apportare consapevolezza con il respiro al desiderio ha la capacità di bruciare i tuoi desideri insoddisfatti e può dissolvere il karma di questa nascita.

Nel nostro Programma Nithyananda Spurana di secondo livello, i partecipanti vengono guidati attraverso una meditazione a livello dello strato pranico per dissolvere i desideri, che sono i *samskara* immagazzinati nello strato energetico. Elencano tutti i loro desideri, poi inseguono i loro desideri durante la meditazione e apportando consapevolezza ai loro desideri attraverso il respiro, dissolvono i *samskara* di questa nascita.

Puntare la stessa spada verso l'interno

Il Karma non è una legge di ricompensa e punizione. Non è un modo che Dio usa per punire le persone per aver commesso peccati. È un riflesso del tuo stato mentale che ti dà l'esperienza di "paradiso" e "inferno".

Una breve storia:

Un vigile urbano ha fermato un uomo che correva. Stava per rilasciargli una multa per eccesso di velocità. All'improvviso una donna iniziò a urlare dal sedile posteriore: "Vedi, ti ho detto che ti avrebbero fermato! Chi ti ha chiesto di guidare così velocemente? E quando ti dico di stare attento, rallenta e stai attento, mi dici di stare zitta. Ora vedi che sei stato fermato! "Il poliziotto chiese all'autista:" Chi è? "L'autista sospirò," Mia moglie ". Il poliziotto strappò la multa e disse: "Prosegui. Sei stato punito abbastanza! "

Quando sei arrabbiato, non è che dovrai incorrere nel peccato e pagarlo per la tua prossima vita. Adesso stai soffrendo con la tua rabbia. Quella è l'inferno che soffri! Stai soffrendo dentro nello stesso modo in cui stai torturando la persona con cui sei arrabbiato.

Il fuoco che sputi all'esterno brucerà con la stessa intensità anche dentro di te. Non importa se brucia l'altra persona o no, il fuoco della rabbia sicuramente brucerà te. La spada usata per tagliare qualcuno all'esterno ti taglierà dentro con la stessa intensità. Ricorda, è un'arma a doppio taglio.

Una bella storia della vita di Buddha:

*Un uomo una volta arrivò e sputò sulla faccia di Buddha. Buddha si asciugò la faccia e chiese all'uomo: "Vuoi dire qualcosa di più, o è tutto?" Ananda, il suo discepolo più vicino, era molto arrabbiato. Era furioso che qualcuno era venuto e aveva sputato sul suo mastro e per giunta senza alcuna ragione. Disse a Buddha, "Maestro, se mi dai il permesso, mi occuperò dell'uomo". Il Buddha rispose: "Hai dimenticato che sei un monaco, un sannyasi *? Quel povero uomo sta già soffrendo per la sua rabbia. Guarda la sua faccia arrabbiata, il suo corpo che si agita con quella rabbia. Prima di sputare su di me, pensi che avrebbe festeggiato e ballato? È arrabbiato con la propria rabbia. In quello stato di follia, venne e mi sputò addosso. Qual è una punizione più grande per lui che essere in tale stato? E che male mi ha fatto? Devo solo pulire lo sputo dalla mia faccia. Ora non ti agitare, altrimenti stai creando la stessa rabbia dentro di te. Perché ti stai punendo? Questa è follia. Prova invece la compassione per il povero uomo. "*

L'uomo ascoltava e fu sorpreso e confuso nel vedere il Buddha comportarsi in questo modo. Si aspettava che Buddha si arrabbiasse. Questo è quello che voleva. Invece la compassione e la comprensione che il Buddha dimostrò furono troppo scioccanti per lui! Buddha gli disse: "Vai a casa. Sembri stanco, ti sei punito abbastanza. Dimentica quello che mi hai fatto. Non mi hai fatto del male. Questo corpo tornerà sulla terra e la gente farà ogni genere di cose come sputare. Vai a casa e rilassati. "

L'uomo fu completamente scosso dalla risposta del Buddha. Tornò a casa. Tornò indietro quella sera, cadde ai piedi del Buddha e gridò: "Per favore perdonami!" Buddha disse tranquillamente: "Non ero arrabbiato, in primo luogo. Come posso perdonarti? Ma sono felice di vederti sollevato dalla rabbia e in uno stato di armonia. Ricorda, non fare mai più atti del genere. È così che crei l'inferno per te stesso. "

* Sannyasi - Rinunciato.

Dharma e Karma

Una cosa importante che dovresti sapere: accetta l'onore solo dalla persona che ti ha sperimentato. Non potrà mai disonorarti. Anche se ti disonora, solo lui soffrirà. Tu non soffrirai. Vivi sul sentiero del dharma*, la retta condotta, avendo una chiara comprensione di te e permettendo solo alle persone che ti hanno sperimentato di onorarti. Vedrai che anche se quelle persone ti disonorano, non sarai toccato in alcun modo perché il dharma* è così potente. Riempie il tuo spazio interiore e ti protegge.

**Dharma significa
essere chiari, onesti
con la propria
comprensione.**

Dharma significa essere chiari, onesti con il proprio centro, con la propria comprensione.

Dharma* è ciò che chiamiamo comportamento retto o consapevole. Non è il comportamento morale richiesto dalla società. Se segui la legge della società sei protetto nel mondo esterno. Se segui la legge del dharma sei protetto nel mondo interiore. Quando sei nel dharma avrai sempre ragione e non cadrà mai in depressione.

Ci preoccupiamo così tanto di seguire la legge per avere la protezione dal mondo esterno. Comprendi, segui il dharma. Non cadrà mai nelle difficoltà e nelle depressioni che sorgono dal mondo interiore.

I problemi del mondo interiore sono molto più forti, più difficili e più pericolosi dei problemi del mondo esterno. Quando si verificano problemi nel mondo interiore, immediatamente sei scosso e accogli i problemi derivanti dal mondo esterno.

In tutte le tue relazioni sii giusto, sii chiaro. Vedrai che anche quando qualcuno che ti ha sperimentato attraverso i tuoi insegnamenti ti disonora, tu non ti sentirai colpito. Quella persona cadrà in depressione.

Proprio come una legge della terra che è stabilita logicamente e applicata correttamente dalla società, la legge spirituale del dharma è applicata dall'Esistenza.

Il dharma è applicato correttamente ed è ancora vivo.

Ti prego di comprendere, gli esseri illuminati si presentano ripetutamente sul pianeta terra solo per ricordarti questa unica verità, che il dharma è ancora vivo. La legge cosmica è ancora viva.

C'è una bellissima affermazione delle scritture: *dharma rakshati rakshitaba*. Quando proteggi il dharma, il dharma proteggerà te. Quando sostieni la legge cosmica e vivi secondo essa, la legge cosmica ti rafforza. La legge del dharma è così potente

La gente mi chiede: "Swamiji, ho visto persone buone soffrire e persone cattive gioire. Come giustifichi questo?"

Prima di tutto comprendi questa verità: le persone buone non soffrono mai. Può sembrare che soffrano. Se c'è sofferenza da qualche parte il dharma è stato perso. È una comprensione perversa che le persone buone soffrono e quelle cattive gioiscono.

Una battuta divertente:

* Dharma – Parola in sanscrito equivalente alla parola Pali *dhamma usata dal Bhudda*. Tradotto anche come "comportamento corretto, retto"

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Cos'è la fortuna? Il fattore che è responsabile del successo di coloro che non ti piacciono.

La comprensione perversa non è dharma.

Un'altra cosa importante: non devi nemmeno essere onesto verso le comprensioni elevate che non sono diventate parte della tua esperienza. No. Sii onesto e fedele alla tua comprensione. Questo è più che sufficiente.

Se sei nel livello del dharma, sii completamente in quel dharma. Questo è *svadharma*, essere in sintonia, onesto con il dharma che è il tuo nucleo.

Vedrai allora che non ci sarà nessun movimento inutile dentro di te. Non soffrirai di malumore. Quando proteggi il dharma, esso ti protegge. Ti dico che quando proteggi il dharma, esso ti dà tanta forza e tanto coraggio.

Responsabilità

La teoria del karma dice semplicemente che tutto ciò che ti succede è opera tua. Non ti succede niente che non sia opera tua. Tu crei ogni cosa che ti accade. La maggior parte del tempo non sei né consapevole né cosciente. Quindi non sei in grado di vedere te stesso che agisci.

Se sei triste, osserva e medita sulla tua infelicità. Osserva come hai creato la tristezza. Osserva come la radice della tua infelicità si trova dentro di te. La mente ti dice costantemente che tutti gli altri sono responsabili della tua infelicità, il coniuge, l'amico, il capo o l'uomo in fondo alla strada. Continua sempre a gettare la responsabilità su qualcun altro.

Una breve storia:

C'era un annuncio sul giornale per un professionista che finiva con "Vogliamo un uomo responsabile per il lavoro". Un uomo fece domanda per il lavoro. Nel suo colloquio, si presentò dicendo: "Penso di essere la persona giusta per il vostro lavoro". Il datore di lavoro chiese curiosamente: "Perché?"

L'uomo rispose: "Ovunque abbia lavorato, ogni volta che qualcosa andasse storto, mi è stato detto che ero responsabile".

Sii molto chiaro, nessuno tranne te è responsabile di ciò che senti, di ciò che fai.

Nessuno può farti soffrire senza il tuo silenzioso permesso. Una volta che avrai capito che qualsiasi cosa accada proviene dal tuo profondo, vedrai improvvisamente le cose cambiare. Prenditi la piena responsabilità di te stesso e vedi come ti integri in qualsiasi cosa tu faccia.

Quando smetterai di incolpare gli altri, quando capirai che tu sei responsabile di tutto, diventerai sempre più consapevole di ogni tua azione, di ogni tuo pensiero.

Questa consapevolezza è sufficiente. Agirai in modo intelligente. Se vuoi essere triste, sarai triste. Non c'è nulla di male in questo, basta essere completamente tristi. Se senti che non c'è bisogno di essere triste e vuoi essere felice, sii felice. Questo è tutto.

Guarda come crei la tua infelicità. Come te la sei costruita dentro? Osserva come crei continuamente i tuoi stati d'animo. Non ingannare te stesso gettando sugli altri la responsabilità di ciò che crei. Allora non cambierai mai. Rimarrai infelice perché sei impotente. Se pensi che siano gli altri a creare tutto, cosa puoi

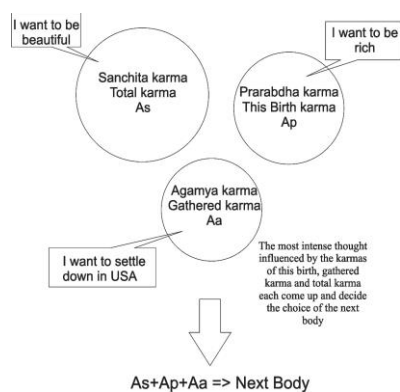
fare tu? Qual è il tuo ruolo? Allora niente è nelle tue mani. Puoi solo aspettare che gli altri cambino. Ma il cambiamento non potrà mai avvenire perché a prescindere, non sono gli altri a creare i tuoi sentimenti e le tue emozioni.

Karma e il prossimo corpo

Come scegliamo la prossima nascita?

Una volta che la forza vitale lascia il corpo, entro tre *kshanas* [momenti], sceglie il corpo successivo. Al momento della morte le tre esperienze più apprezzate in quella vita risaltano come gli ultimi pensieri. La scelta del prossimo corpo nasce dalla mentalità basata su queste tre esperienze.

Questi tre pensieri saranno basati su uno di ognuno del *Karma* totale (*sanchita*), del *Karma* di questa nascita (*prarabdha*) e il *Karma* acquisito (*agamy*). Sulla base di questo, il *Karma prarabdha* prenderà forma per questa nascita.



Praticare soluzioni spirituali nella vita di una persona ridurrà il *Karma sanchita* acquisito di quella vita perché queste intese aiuteranno a vivere con consapevolezza.

La meditazione aiuta a ridurre il *Karma* di *prarabdha*. Agisce non solo sui livelli coscienti e fisici ma ha anche la capacità di penetrare e pulire l'inconscio a livello fisico, mentale e di essere.

Tuttavia, il più grande conto nella banca del *Karma*, il *Karma sanchita* totale, può essere sciolto solo attraverso la grazia del maestro.

Più questi tre *Karma* vengono ridotti, meno sono i vincoli di scelta per il prossimo corpo. Poiché ciascuno dei tre *Karma* detterà una corrispondente intensa esperienza da vivere, il prossimo corpo dovrà fornire uno spazio per vivere queste esperienze.

È così. Se dico "Fammi conoscere una persona che parli inglese", ho più scelta che se dico "Fammi incontrare una persona che parli inglese, spagnolo e tedesco".

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Allo stesso modo, se hai tutti e tre i tipi di *Karma*, di questa nascita, acquisito e totale, ci sono più vincoli sulla scelta della tua prossima nascita.

**È il bambino
che sceglie i
suoi genitori.**

Ad esempio, il desiderio influenzato dal tuo *Karma* totale può essere, 'Voglio essere bello.' Il desiderio influenzato dal tuo *Karma* di questa nascita, *prarabdha*, potrebbe essere: 'Voglio essere ricco'. Il desiderio influenzato dal tuo *Karma* acquisito o *agamyā*, può essere, 'Voglio stabilirmi negli Stati Uniti.'

È più difficile ottenere un corpo per la prossima nascita dell'energia vitale che porterà alla soddisfazione di tutti e tre i desideri entro il breve spazio di tre *kshanas*. Quindi, finisce per scegliere un corpo che soddisfi il desiderio più forte tra i tre desideri. I desideri combinati, la mentalità con cui l'energia vitale lascia il corpo precedente sono i *vasana*, i semi del desiderio di cui abbiamo parlato prima.

Questi tre desideri, questi tre pensieri saranno visti in uno sguardo in tre *kshanas*, come un unico *vasana*.

Il *vasana* è come un canale televisivo e il corpo che attrae il *vasana* è come il televisore sintonizzato su questo canale. La profondità del *vasana* e il corpo che corrisponde al *vasana* attira l'energia vitale. Proprio come un televisore sintonizzato sulla frequenza del canale satellitare riceve le corrispondenti onde elettromagnetiche, allo stesso modo, il *vasana* viene attratto dal corpo.

L'energia vitale, lo spirito, lasciando il corpo precedente, entra nel nuovo corpo che ha selezionato quando quel corpo lascia il grembo della madre. Entra nel corpo nel canale del parto. L'oscurità dello strato causale che lasciò dal corpo precedente corrisponde all'oscurità del canale del parto della madre. Poiché il corpo è stato preparato dalle energie dei genitori, l'energia vitale sceglie le energie combinate dei genitori basate sui desideri, le *vasana*, l'atteggiamento mentale con cui lascia il corpo precedente. Quindi i genitori non scelgono il bambino. È il bambino che sceglie i suoi genitori.

Avendo scelto un corpo particolare, lo spirito o la forza vitale devono soddisfare gli altri due desideri che aveva ma per cui non ha potuto scegliere un corpo appropriato. Tuttavia, durante la sua transizione attraverso l'oscurità, il dolore profondo sperimentato dallo spirito cancella tutti i ricordi del *vasana* che trasporta prima che entri nel nuovo corpo. La nuova entità non ricorda più i desideri con cui ha lasciato il corpo precedente. Invece di soddisfare i desideri con cui ha lasciato il corpo precedente, poiché li ha dimenticati, l'energia vitale nel nuovo corpo cerca nuovi desideri ed acquisire più *Karma*.

Ora, dei tre tipi di *Karma*, se uno di essi è sparito, i vincoli di scelta sono minori e la forza vitale può essere più focalizzata nelle scelte. Pulire il *Karma agamyā* acquisito e il *Karma prarabdha* di questa nascita può essere fatto dall'individuo comprendendo la vita e meditando. La grazia del maestro ridurrà il *Karma sanchita* totale.

Una volta che il *Karma sanchita* totale è purificato, non c'è motivo di prendere un altro corpo. Quindi, se la prossima nascita accade ancora, è senza motivo, ma traboccante di gioia e beatitudine. La nascita viene quindi scelta coscientemente perché non c'è attrazione del *Karma*. La vita vissuta è una leela o gioco senza senso di un avatar o incarnazione.

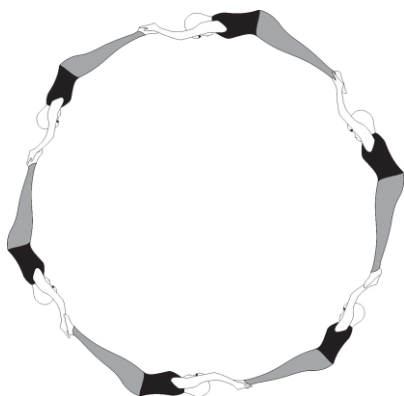
Com'è iniziato il ciclo di nascita e morte?

Per tutti noi, il nostro *Karma sanchita* totale inizialmente era un gioco divino. Per un maestro illuminato, è ancora un gioco divino poiché non ha affatto *Karma*. Giocare perché puoi giocare è il gioco divino.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Siamo nati per scelta. Abbiamo dimenticato il nostro *Karma prarabdha*, iniziato ad acquisire il *Karma agamy* e ampliato il *Karma sanchita* totale. Quindi, per esaurire l'aumento del carico, abbiamo dovuto prendere un'altra nascita in cui abbiamo acquisito più desideri e *Karma*. È così che il ciclo della vita e della morte continua.

Per favore, comprendi, il tuo *Karma agamy* è la tua schiavitù. Il *Karma* totale e il *Karma* di questa nascita possono essere un gioco divino. Il risultato di questo gioco è il *Karma* di quella nascita. Dopo la nascita, se giochiamo senza *Karma* acquisito, continuerà ad essere un gioco divino. La schiavitù arriva con il *Karma* acquisito.



Un essere umano nascerà come un animale, un uccello o un insetto o potrà nascere come essere umano nella prossima nascita?

Questa è un'ottima domanda. Lasciami dichiarare coraggiosamente questa verità e chiarire tutti i miti che hanno circondato questa domanda sulla ruota del *Karma*!

Quando un essere umano nasce come umano una volta, continuerà a prendere la vita di un umano a meno che non abbia agito contro la sua coscienza come torturare gli altri o commesso atti violenti in forme fisiche, mentali o verbali contro l'Esistenza che è nella forma del maestro, natura e consapevolezza umana. L'intensità di questi atti è ciò che viene registrato nella registrazione karmica cosmica. Comprendi, non è l'atto in sé ma l'intensità dell'atto che conta.

Quando una persona trascorre tutta la sua vita nella consapevolezza inferiore, può rinascere come animale. Ad esempio, se passa tutta la sua vita solo a mangiare o a dormire, può rinascere come animale.

Se la persona non ha vissuto nemmeno una volta nella sua vita, le qualità umane uniche come innamorarsi, cercare l'illuminazione, rinascerà come animale, perché aveva un corpo umano ma i canali dell'esperienza umana non sono stati risvegliati.

Dobbiamo aspettare la prossima nascita se sentiamo fortemente qualcosa ma non è il nostro *prarabdha*?

No. Puoi cambiare il tuo *prarabdha* attraverso una semplice, forte volontà o *sankalpa* *. La forza della *sankalpa* * può causare una rinascita in te in questa nascita stessa. Il prossimo parto può accadere ora stesso.

Ad esempio, le persone, in particolare i discepoli che hanno una casa e che si sentono coinvolti nelle loro responsabilità, mi chiedono: "Swamiji, ti prego di benedirmi affinché possa essere con te almeno nella mia prossima nascita." Ci sono tanti esempi in cui hanno potuto venire a vivere nell'ashram † pochi mesi dopo. È solo la forza della volontà.

Illuminazione - ritorno a casa

Sei come un'onda nell'oceano dell'Esistenza. L'onda sale dall'oceano ma è ancora collegata all'oceano. Può pensare che abbia un'esistenza individuale ma è solo un mito. Che si stia sollevando, al di sopra dell'oceano o cada giù, è ancora parte dell'oceano.

Da solo, a causa della gioia, quando l'onda prende il corpo, non ci sarà *Karma* acquisito o *agamyā*. Quando il *Karma agamyā* viene acquisito, corrompe il *Karma sanchita* totale che era puro. Questo *Karma sanchita* deve essere esaurito nella prossima nascita. Il *Karma sanchita* totale corrotto genera il ciclo della vita e della nascita. È così che inizia la ruota del *Karma*.

Il nuovo corpo che l'energia vitale occupa non ricorda il *Karma prarabdha* che l'energia vitale ha portato quando ha preso il corpo. Quindi, non ricordi i desideri con cui hai lasciato il tuo corpo precedente.

Ricordandoti di questi desideri ancora una volta e realizzandoli in questa nascita, è tutto ciò su cui ruota il fare tapas o espiazione e diventare illuminato.

Quindi cosa succede quando dimentichi alla nascita che sei venuto attraverso il gioco divino? Quando il peso totale del *Karma* diventa eccessivo, ti rendi conto, 'C'è qualche problema da qualche parte.' Immediatamente ti svegli e ti riaccendi. Il riavvolgimento e il ritorno sono illuminazione.

A volte, se si fa un sogno davvero brutto, solo un pensiero come 'Sto sognando' verrà all'inizio. Poi, ti svegli davvero. Il pensiero "sto sognando" che arriva, è rivolto verso l'illuminazione. Svegliarsi è illuminarsi.

Quel pensiero 'sto sognando'. L'intero mondo è un sogno. E rinunciare al falso mondo e afferrare la realtà è l'illuminazione. In questo mondo, si ripetono le stesse esperienze rendendoti stanco e annoiato. Fa nascere un sospetto: "sto vedendo un sogno". Poi, cominci a dubitare del mondo, dubitare della promessa che il mondo fa.

È come le pubblicità sui giornali di qualche resort sulla spiaggia che mostrerà la spiaggia, il tavolo, il cibo, tutto simile al paradiso, dando una promessa di lusso. Dubiti di questa promessa, perché ti rendi conto che se cento persone lo vedono e ci vanno, non molti sentiranno effettivamente l'estasi promessa. Allo stesso modo anche nella vita, dubiti delle promesse che la tua mente ha sempre fatto ma che non ha mai soddisfatto.

* Sankalpa - Voto o decisione.

† Ashram - Un monastero per monaci indù o buddisti.)

Tecniche per superare il *Karma*

Rivivere per alleviare

Fino ad ora, ciò di cui abbiamo discusso era una misura preventiva per il *Karma* in cui si incorre. Come cura per il *Karma*, ti darò una tecnica semplice. Proprio da questo momento, prova a ricordare tutti gli incidenti della tua vita. Inizia ad andare indietro da questo momento ai tuoi giorni d'infanzia. Ricorda quello che puoi.

Non preoccuparti di ciò che non ricordi. **Comprendi**, quello che non puoi ricordare è solo un residuo. Non ti ha toccato profondamente. Questo è il motivo per cui non viene mantenuto nella tua memoria. Prova questa tecnica per un anno. Ri-vivere è un modo meraviglioso di alleviare.

Il nostro programma di meditazione Life Bliss di secondo livello - Nithyananda Spurana Program (NSP) si concentra proprio su questo metodo di esaurimento del proprio *Karma*. È come un completo bagno spirituale alla presenza di un maestro illuminato.

Divinità e maestri illuminati – le tue vie per l'estinzione del *Karma*

Esiste un modo per ricordarci continuamente di non acquisire *Karma* e di vivere senza l'influenza del *Karma* precedente. Il primo passo è avere una chiara comprensione del fatto che il *Karma* è impotente alla presenza di una **consapevolezza** elevata.

C'è una differenza importante tra normali esseri umani e maestri illuminati. Una persona normale non ha la capacità di rendere il suo corpo vivo di sua volontà. Il suo corpo è vivo o è morto, tutto qui. Non è sotto il suo controllo.

Ma per una persona illuminata, è sotto il suo controllo. Può rendere il suo corpo vivo o rilassarsi. Grazie a questa capacità, può anche rendere vivo un altro corpo! Quando un essere illuminato sceglie di rendere una pietra o un metallo vivo, quella pietra o metallo diventa una rappresentazione di sé stesso.

Tutte le divinità nei nostri principali templi tradizionali sono energizzate da maestri illuminati. Maestri come Arunagiri Yogeeshwara * di Tiruvannamalai †, Patanjali di Chidambaram ‡, Karurar § di Thanjavur **, Konganavar †† di Tirupati ‡‡ e Meenakshi §§ di Madurai *** hanno energizzato le divinità in questi templi.

* Arunagiri Yogeeshwara - Il tempio di Arunachaleswara a Tiruvannamalai è costruito sulla tomba di energia vivente di Arunagiri Yogeeshwara, che è considerata un'incarnazione del maestro illuminato Shiva.

† Tiruvannamalai - Città del tempio nel sud dell'India dove Nithyananda è nato e cresciuto.

‡ Chidambaram - Un posto nel sud dell'India famoso per il suo antico tempio dedicato al maestro illuminato Shiva nella sua forma danzante come Nataraja e dove è rappresentato come l'energia cosmica.

§ Karurar - Santo mistico dell'India del Sud sui cui resti immortali si dice che il tempio di Thanjavur sia stato costruito.

** Thanjavur - Città nel sud dell'India famosa per il suo enorme tempio, insegnamenti e patrimonio culturale.

†† Konganavar - Santo indù e discepolo di Bogar, sui cui resti immortali si dice che il tempio di Tirupati sia stato costruito.

‡‡ Tirupati - Famoso tempio di Vishnu come Venkateshwara o Balaji in Andhra Pradesh, India del sud.

§§ Meenakshi - La dea di Madurai nel sud dell'India. Si dice che sia una santa sui cui resti immortali, il tempio sia stato costruito.

*** Madurai - Città del tempio nel sud dell'India. Un importante centro di pellegrinaggio con il tempio di Meenakshi e la sua consorte Sundareshwara, un aspetto dell'illuminato maestro Shiva.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Le divinità sono quindi considerate gli stessi corpi dei maestri illuminati. I discepoli continuano a servire le divinità anche dopo che i maestri lasciano il loro corpo fisico. Il corpo della divinità è considerato il corpo del maestro stesso. Questo è il motivo per cui le divinità ricevono lo stesso rispetto offerto a un maestro illuminato.

Ad esempio, tutti i discepoli iniziati da Arunagiri Yogeeshwara * adoreranno il tempio di Arunachala per generazioni insieme. Vedrai che tutto ciò che viene offerto al maestro sarà offerto anche alla divinità.

I maestri, anche dopo aver deciso di lasciare il corpo, sono continuamente disponibili per i discepoli attraverso le divinità che hanno energizzato. Ad esempio, anche durante la mia vita, la mia presenza fisica non è possibile ovunque allo stesso tempo. Quindi queste divinità sono programmate per fare il mio lavoro dove non sono fisicamente presente! Sono i miei rappresentanti!

Le divinità possiedono intelligenza indipendente. Energizzare le divinità è un grande processo. È come dare alla luce un bambino. Queste divinità energizzate risponderanno direttamente alle tue preghiere. Si relazioneranno direttamente con te se sei aperto a relazionarti con loro.

Se vedi la nostra *puja* * e la nostra routine dell'ashram *, vedrai che al mattino suonano la canzone del risveglio per svegliare la divinità che presiede. Poi gli danno una piccola tazza di olio per i Suoi capelli e una piccola tazza di dentifricio per lavarsi i denti! Poi gli danno un bagno e offrono vestiti freschi e stirati, proprio come offrono al maestro. Offrono cibo ed eseguono la serata arati *. Nella notte, mettono di nuovo la divinità a letto in modo cerimonioso.

Comprendi, tutto questo non aggiunge nulla alla divinità o al maestro. Aggiunge solo a noi! Questo è ciò che è vivere con Dio. Questo è ciò che è praticare la presenza di Dio. Praticare la presenza del maestro è *puja* *. La *Puja* * è fatta ogni giorno perché è una tecnica per ricordare la presenza di Dio ogni giorno.

Rituali

I rituali sono strumenti molto potenti. Sono tecniche potenti. Molte persone mi chiedono: "Tu sei illuminato. Perché allora dovresti eseguire dei rituali?" Io dico loro: "Perché sono illuminato insegno alle persone esattamente perché e come eseguire i rituali! Gli esseri illuminati non hanno bisogno di rituali per sé stessi.

Una breve storia:

Un uomo andò in un hotel e cominciò a mangiare idli. Mangiò otto idli*, e dopo il nono idli* la sua fame fu soddisfatta. Venne il cameriere e gli diede il conto per nove idli. L'uomo disse: "Cos'è questo? Pagherò solo un idli, il nono idli, che ha soddisfatto la mia fame! I primi otto idli non hanno fatto il loro lavoro. Solo il nono ha fatto il lavoro di soddisfare la mia fame. Quindi, pagherò solo per quell'idli!*

Se l'uomo non avesse mangiato gli otto *idli*, il nono *idli* avrebbe soddisfatto la sua fame? Questo è esattamente ciò che facciamo anche nella vita. Le persone che rifiutano i rituali in realtà stanno rifiutando i primi otto *idli*!

Le persone che pensano che i rituali siano uno spreco, e che possono passare subito alla meditazione e alle esperienze spirituali, non fanno altro che rifiutare i primi otto *idli*.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Comprendi, il nono *idli* ha funzionato a causa dei primi otto *idli*. Se l'uomo non avesse mangiato i primi otto *idli*, il nono *idli* non avrebbe placato la sua fame. Allo stesso modo, la tua meditazione funzionerà grazie al fatto che sei passato sinceramente attraverso il culto del rituale! Se rifiuti tutte queste cose preliminari e pensi di poter mangiare direttamente il nono *idli*, la tua fame sarà mai soddisfatta?

Finché pensi di avere un corpo, sarai in grado di relazionarti con l'energia cosmica solo attraverso un altro corpo. Solo quando perderai la coscienza del corpo potrai vedere il Divino anche senza forma. Finché ciò non accade, avrai bisogno di qualche forma, di qualche rituale di richiamo, di qualche divinità da adorare. È bene avere un rituale insieme alla meditazione in modo da coltivare la disciplina di sedersi e fare qualche *sadhana*, la espiazione.

Altrimenti, non farai nessuna espiazione o meditazione regolarmente. Il primo giorno penserai: "Oggi c'è mia suocera" o "ho troppo lavoro" e la salterai. Dopo due giorni, quando tua suocera se ne sarà andata o il lavoro sarà finito, penserai: - Lasciatemi godere la mia vacanza dopo aver salutato mia suocera! Non voglio fare la meditazione oggi". Oppure, se sei felice, penserai: 'Oggi sono felice, allora perché meditare! O se sei depresso, penserai: "Oggi sono depresso. Come posso concentrarmi sulla meditazione! La tua mente cerca di trovare una scusa logica per saltare la meditazione. Ma se si abitua al rituale, non troverai alcuna scusa logica per saltarla. Semplicemente la farai.

Puja rituale - un rafforzamento dei clic

Iniziazione

Con il solo aiuto delle iniziazioni, puoi ridurre l'influenza del *prarabdha karma* su di te e muoverti verso il tuo stato intrinseco di gioia. Puoi recuperare il tuo spazio interiore puro e incrollabile. Puoi anche smettere di raccogliere il *karma agamyā*.

L'iniziazione è la conoscenza o i clic che ti portano fuori da questi pensieri depressivi, che ti portano fuori dall'influenza del tuo *prarabdha*.

Puja

Puja è un'offerta rituale. La *puja* non è altro che un ricordo quotidiano di tutti i clic che sono avvenuti in te fino ad oggi, in modo che il clic necessario venga fuori automaticamente ogni volta che hai un problema.

Quando un maestro insegna, non è nemmeno un insegnamento, è un'esperienza potente. Quando non usi le iniziazioni ricevute attraverso di lui, quando non usi continuamente quelle *shastra-shastras** - armi di conoscenza che ti ha dato, non solo perdono il loro potere, ma potresti anche non essere più in grado di ricordarle. Questa è la cosa importante da capire qui.

Ad esempio, diciamo che hai una culla. Se non la usi per due anni, la culla non diventerà inutilizzabile o non scomparirà. Dopo due anni, puoi ancora usarla. Ma se non utilizzi la conoscenza che ti è stata data, le iniziazioni che ti sono state date, per due anni non staranno nella tua camera da letto ad aspettare che tu le usi! No! Semplicemente scompariranno, ecco tutto.

* *shastra-shastras* – Scritture come strumenti per vivere beatamente

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Allora come fai a ricordarti ogni giorno di tutti i clic che sono avvenuti in te? Ogni giorno, sedersi e ricordarsi di tutti i clic che sono avvenuti in te è ciò che è la *puja* o rituale. La *puja* è progettata con questo intento.

Automaticamente, ogni giorno, che tu lo voglia o no, quando ti siedi per il rituale, ricorderai le esperienze di iniziazione. I clic che sono avvenuti con il maestro sorgeranno dal tuo interno. Il rituale ti riporta ogni giorno alla coscienza pura. Gli engrammi iniziano a perdere il loro potere.

Quando gli engrammi con cui sei nato iniziano a perdere il loro potere su di te, si ferma l'ulteriore raccolta di engrammi. Quando la raccolta si ferma e anche i *karma* esistenti perdono il loro potere su di te, allora, la persona che ti riporta sempre di nuovo nella zona super cosciente, il maestro, appare quando lasci il corpo e brucia anche il tuo *sanchita*.

Ad esempio, se tuo figlio si siede e si sforza molto per costruire una casetta, cosa farai? Dirai: "Va bene, non preoccuparti. La costruirò e te la darò". Allo stesso modo, quando un discepolo lavora sinceramente per rimuovere il suo *prarabdha* e *agamy*, la grazia del maestro semplicemente accade e rimuove anche il *sanchita*!

Comprendi una questione importante. La grazia del maestro di cui stiamo parlando qui non dipende solo da me. Se qualcuno fa sinceramente espiazione o meditazione, allora, nonostante me, la grazia cadrà su di lui! Non dipende nemmeno da me. È un meccanismo automatico!

Sia ben chiaro, dipende solo dalla tua ricettività, non da me. Io sono come un oceano, costantemente disponibile per chiunque venga con un recipiente di qualsiasi dimensione che desidera portare. Se vieni con un guscio di noce di cocco, ti porterai dietro quella quantità di me. Se vieni con un recipiente un po' più grande, porterai indietro quella quantità di me. Se vieni con un contenitore più grande, riporterai ciò che quel contenitore può contenere. Se sei intelligente, ti butterai semplicemente nell'oceano della beatitudine!

Quindi iniziazione o *puja* significa ricordarsi ogni giorno di tutte le iniziazioni e di tutte le grandi esperienze che sono avvenute con il maestro e riportarsi ripetutamente alla stessa alta coscienza. Quando sei pronto ogni giorno con lo stesso spirito elevato, significa che sei pronto per le prossime 24 ore del dramma della vita che sta per svolgersi! Per le prossime 24 ore, hai l'energia necessaria. Questa è la ragione per cui si fa la *puja*.

Meditazione e coscienza - antidoti per il Karma

Quando hai avuto anche solo un assaggio di pura coscienza, nessun *karma* può influenzarti. La tua frequenza diventa molto più della frequenza del *karma*. Il *karma* può lavorare su di te solo finché hai dei pensieri. Nella consapevolezza cosciente vai oltre i pensieri. Quindi, naturalmente, comincerai a governare il *karma*. Qualsiasi meditazione, se fatta intensamente, può darti un assaggio della coscienza, la Verità.

Ecco perché si dice che la meditazione è come esporre la tua pellicola direttamente al sole. Se l'otturatore della macchina fotografica si apre per un secondo, qualsiasi cosa si trovi davanti alla macchina fotografica sarà registrata sulla pellicola. Se l'otturatore viene lasciato completamente aperto, cosa succederà? Se i raggi del sole cadono direttamente sulla pellicola, cosa succede?

Tutto ciò che è registrato sarà cancellato.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando sei nato, per un momento l'otturatore della macchina fotografica si è aperto e la vita è entrata nel tuo corpo. Qualunque cosa ci fosse nella scena esterna in quel momento è stata registrata. Con la parola 'scena', intendo le posizioni planetarie in quel momento. Ecco perché il momento della nascita è molto importante. In base a questo, la tua coscienza funziona. Tuttavia, durante la meditazione, tengo coscientemente l'otturatore aperto per un bel po' di tempo! Quindi, naturalmente, tutto ciò che viene registrato verrà cancellato!

Quindi la prima volta che l'otturatore è stato aperto è stato quando sei nato. La seconda volta che l'otturatore è aperto è quando sei iniziato. Questa volta l'otturatore è tenuto completamente e naturalmente aperto in modo che i raggi del sole entrino e cancellino tutto il tuo *karma*. Ecco perché quando sei iniziato da un maestro, sei chiamato *divja* o nato due volte. L'uomo che utilizza la tua macchina fotografica, che tiene l'otturatore aperto per quel periodo di tempo, è chiamato *guru*. Lui è il maestro.

Nithyam - dhyanam - anandam

Ciò che è necessario per non acquisire il *Karma agamyā* acquisito, sono soluzioni di vita, ciò che io chiamo *nithyam* (eterno) perché le pratichi quotidianamente. Per dissolvere il *Karma* di questa nascita, hai bisogno di meditazione o *dhyanam*. Ecco perché vedi che la maggior parte delle nostre meditazioni si basa sulla respirazione. Alterare il respiro, renderlo veloce, lento, silenzioso ecc, è ciò che le nostre tecniche di meditazione fanno. L'unica cosa che può dissolvere il *Karma* totale è la grazia del maestro o l'*anandam* (beatitudine).

Quindi comprendi, il *Karma* è semplicemente l'effetto di pensieri, parole e azioni che derivano da una profonda ignoranza e ti inducono a ripetere continuamente familiari schemi di sofferenza. Il modo per interrompere questo ciclo è sintonizzarsi sui clic ricevuti dal maestro e vivere in una zona di consapevolezza elevata.

Miti sul *Karma*

D: Assumiamo il *karma* di un'altra persona nel momento in cui ci dà consigli, o quando la tocchiamo? Quanto siamo vulnerabili al *karma* degli altri?

Cerca di comprendere, non puoi assumere il *karma* di qualcun altro. Ne hai abbastanza del tuo! Quindi non preoccuparti di prendere il *karma* da un'altra persona.

Sia toccando o dando consigli o attraverso uno stretto contatto fisico o la vicinanza fisica, il *karma* non può mai essere trasmesso. Puoi acquisire l'assetto mentale di quella persona in stretta vicinanza, se le stai continuamente intorno, ma mai il suo *karma*. Di certo, devi essere mentalmente forte per non acquisire la sua impostazione mentale! Ma se rimani concentrato e forte grazie ai clic avvenuti dentro di te, anche grazie a questo non sarai in alcun modo influenzato.

Comprendi un'altra cosa: io non interferisco con il tuo *karma*. Come quando sorge il sole l'oscurità scompare da sola, allo stesso modo alla presenza del maestro il *karma* si brucia. Il *karma*, come l'oscurità, ha solo un'esistenza negativa. Non ha un'esistenza positiva. Quello che voglio dire è che non puoi prenderlo e gettarlo come puoi prendere un microfono e buttarlo via. Proprio come l'assenza di luce è

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

chiamata solo oscurità, il *karma* è solo mancanza di luce interiore in noi. È solo ignoranza. È assenza di energia.

Qualsiasi *karma* può essere bruciato ricordando i clic e vivendo la vita secondo la comprensione attraverso i clic. Il *karma* non è altro che la fede della tua paura in esso.

Il *karma* non esiste sino a quando non arriverà alla profondità della tua paura. La paura raggiungerà la profondità del tuo corpo causale, lo strato di energia in cui cadi nel sonno profondo. Se dormi con un coltello sopra la testa, toccherai automaticamente il corpo causale a causa dell'intensa paura. Il *karma* non ha nemmeno tale profondità.

È solo una tua azione e può essere annullata con la comprensione e la consapevolezza, e una decisione cosciente di non incorrere in altro *karma* attraverso il pensiero, la parola o l'azione.

È molto importante vivere una vita solo esaurendo il *karma* e non accumulandone altro. Questo è quanto promuovono i matrimoni vedici. Nei matrimoni vedici, la coppia fa il voto di mettere la propria vita spirituale davanti alla vita matrimoniale ed il vivere insieme. È semplicemente decidere di cooperare ed esaurire il *karma* dell'altro senza causare ulteriore *karma* all'altro.

Normalmente nel matrimonio, l'uomo agirà partendo dalla lussuria e la donna dalla paura. L'uomo sfrutta l'aspetto della paura della donna e la donna sfrutta l'aspetto del desiderio dell'uomo. Questo voto attesta che entrambe lavoreranno solo per esaurire il *karma* dell'altro e non per sfruttarsi a vicenda o moltiplicare il loro *karma*.

D: Il nostro Karma può essere esaurito facendo un servizio caritatevole?

Devi vedere la motivazione per il servizio sociale. Sinceramente guardati in faccia. Cosa vuoi facendo il servizio?

Ti senti motivato dalla paura di dover andare all'inferno se non fai buone azioni? È il desiderio di un buon nome e pubblicità? O è solo per fare qualcosa per tenersi occupato? È il desiderio di un buon aldilà dopo la morte? E' una prossima nascita migliore?

Se sei guidato dalla paura o dal desiderio, non puoi mai goderti intensamente il servizio. Una parte di te farà l'atto di servizio. Un'altra parte di te sarà presa a pensare ai benefici del servizio. Quindi non sei integrato in quell'azione. Non sei completamente soddisfatto attraverso di esso.

Anche questa azione lega. Esternamente, socialmente, sembra buono e libero dalla schiavitù. Ma dentro il tuo spazio interiore, puoi vedere che non lo è. L'intera umanità sta oscillando attorno all'azione orientata al risultato. Anche questo è esteso al servizio. Almeno nel servizio, non pensare ai dollari o alla fama. Non pianificare per impressionare. Non pianificare di far sentire la tua presenza.

Fai il lavoro per il lavoro stesso! Non pianificare nulla. Fai semplicemente qualsiasi servizio ovunque. Questo tipo di servizio infonderà un potere tremendo nel tuo essere. Per almeno mezz'ora al giorno fai qualcosa di altruista, senza alcun pensiero di risultati o benefici per te stesso. È quindi possibile provare la vera gioia del servizio.

Il *Karma* può essere esaurito solo attraverso una profonda comprensione, consapevolezza e almeno uno sguardo di [consapevolezza](#).

D: Tu ci insegni la meditazione. Che senso ha la meditazione quando il resto del mondo soffre? Invece di meditare, come possiamo renderci utili

Una breve storia:

C'era una volta un re che era noto per essere compassionevole. Era solito andare in giro per il suo regno senza preavviso per vedere come stavano i suoi sudditi.

Un giorno vide un ragazzino che catturava un piccione. Il ragazzo teneva il piccione stretto tra le mani mentre cercava di volazzare disperatamente. Il re chiese al ragazzo: "Non vedi che l'uccello ha paura e si dibatte? Perché non lo liberi?"

Il ragazzo non sapeva che stava parlando al re. Disse: "Signore, ho catturato questo piccione dopo una lunga attesa. Come posso liberarlo?". Il re rifletté brevemente e poi chiese al ragazzo se avesse voluto venduto il piccione. Il ragazzo accettò prontamente. Il re diede al ragazzo una moneta d'oro in cambio del piccione.

A quel punto una folla si era radunata intorno al re. Guardarono come il re prese il piccione e come agitò le mani verso l'alto liberando l'uccello. Il re era molto felice di liberare l'uccello e allo stesso tempo di vedere la folla che lo lodava.

Il re chiese se qualcun altro avesse degli uccelli in cattività. Alcune persone si fecero avanti. Il re chiese loro di prendere gli uccelli e diede a ciascuno di loro una moneta d'oro in cambio. Poi liberò con orgoglio gli uccelli.

Dopo alcuni giorni, il consigliere del re, un saggio, fece visita al palazzo. Chiese al re di andare con lui sotto mentite spoglie a visitare il regno. Il re sotto mentite spoglie andò con il saggio in una foresta. Con sua grande sorpresa, vide diversi abitanti del villaggio impegnati a piazzare trappole per catturare gli uccelli.

Molti uccelli stavano addirittura perdendo la vita a causa delle rozze trappole. La gente ora catturava deliberatamente gli uccelli per ottenere dal re una moneta d'oro in cambio dell'uccello!

Il saggio chiese al re: "Perché gli uccelli devono pagare un prezzo così alto in modo che tu possa mostrare la tua cosiddetta compassione?"

Solo le azioni di servizio che provengono dalla pura coscienza possono essere veramente efficaci.

Se riusciamo a sentire sinceramente la sofferenza del resto dell'umanità e se lavoriamo mossi da compassione per rimuovere la loro sofferenza, allora ciò è molto positivo. Ma prima dobbiamo comprendere questa estensione della coscienza per percepire questa compassione. Non solo, il più grande servizio che puoi fare all'umanità è che tu trasformi te stesso in un essere umano divino! La meditazione è il primo passo per arrivare a questo!

D: Cosa succede quando qualcuno ha una morte prematura come nel caso di un suicidio o di un incidente?

Nel caso di morte prematura, l'anima deve attendere il tempo in cui è destinata a vivere, prima che possa prendere un nuovo corpo. Nel caso del suicidio, la sofferenza è molto più intensa di quello che sarebbe stato se lo spirito avesse continuato a vivere. È come quando hai davanti a te un piatto di cibo, ma non hai mani o un corpo per godertelo!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Nel caso di incidenti, lo spirito deve essere senza corpo. Ma non c'è sofferenza come nel caso del suicidio. Lo spirito vive nella stessa consapevolezza che avrebbe vissuto se fosse stato vivo. Aspetta solo di ottenere il prossimo corpo.

D: Perché celebriamo i rituali e i riti annuali in relazione alle anime defunte?

I rituali legati alle anime defunte servono per aiutare le persone che sono in vita ad accettare la partenza della persona.

Tuttavia, quando un maestro illuminato agisce, aiuta, ma non sta celebrando un rituale, è il suo *sankalpa* (voto) che lavora. Quando un maestro illuminato fa un *sankalpa*, se sei nel corpo, potrebbe servire del tempo perché questo si stabilisca, perché il piano in cui il maestro ed il *sankalpa* si trovano, sono diversi dal piano in cui tu ti trovi. Ma per l'essere che non è più nel corpo, il *sankalpa* ha un effetto immediato perché l'essere è nello stesso livello di energia sottile del maestro.

Se l'essere è in un altro corpo, il *sankalpa* impiega del tempo per stabilirsi. Ma la persona si libera dai *samskara* passati, e tutti i *samskara* passati vengono cancellati. Così all'improvviso, senza motivo, la persona si sente liberata e leggera

D: Le regressioni della vita passata sono utili e sicure?

La regressione della vita passata non dovrebbe essere fatta se non da un essere illuminato. Ha un'influenza così forte che può influenzare questa nascita. Per esempio, se tu fossi stato un cieco in una vita passata, quando avviene la regressione, puoi diventare cieco in questa nascita! Un essere non illuminato che sta facendo la regressione subirà anche il *Karma* della persona per cui sta facendo la regressione. Per cancellare la regressione della vita passata, si dovrebbe sapere come gestirlo, come cancellare i *samskara* del passato e come finirli.

D: Quando il maestro cancella il Karma, dobbiamo attraversare il dolore?

Quando il maestro rimuove il *Karma*, chiami quella sensazione dolore. In realtà, il maestro eliminerebbe in un secondo la sofferenza di molte nascite, cosa che altrimenti avrebbe fatto sì che molte nascite si dissolvessero. Quindi non c'è praticamente sofferenza in confronto. Sharada Devi dice che il maestro che cancella i *samskara* è come se tu stessi affrontando una puntura di spine invece di subire una frattura!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

LA MORTE È UNA CELEBRAZIONE

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La nostra preoccupazione nei confronti del *Karma* è radicata nella paura della morte. È una paura primordiale, quella dello sconosciuto. Le nostre azioni in questa vita sono per la maggior parte guidate dal desiderio di essere in un posto migliore dopo la morte o la paura di essere in un posto peggiore dopo la morte. Questa paura di lasciare il corpo e la mente è esistito attraverso i secoli.

Storia di Yayati

C'è una bella storia nel Mahabharata*, la grande epopea indiana:

C'era una volta un re chiamato Yayati. Aveva vissuto molto bene per cento anni, godendo del suo regno e di tutte le comodità fisiche e mentali della vita. Alla fine dei cento anni, Yama, il signore della morte, venne a portarlo via perché era tempo che lui lasciasse la terra. Il re fu scioccato nel vedere Yama e iniziò a piangere:

"Perché sei venuto così veloce e anche improvvisamente senza avvertire? Non ho ancora vissuto la mia vita completamente. Per favore, dammi ancora un po' di tempo da vivere"; Yama rispose che non c'è estensione possibile alla propria vita. Ma Yayati lo implorò e pregò a lungo. Yama alla fine concordò che se uno dei suoi figli era pronto a rinunciare alla sua vita per Yayati, allora il re poteva vivere ancora per molto tempo.

Yayati chiamò uno dei suoi figli. Il figlio fu d'accordo: "Darò la mia vita, lascia che mio padre viva". Ha rinunciato alla sua vita. Yama prolungò la vita di Yayati di cento anni.

Yayati continuò a gioire di tutte le comodità materiali nello stesso modo di prima e visse un altro centinaio d'anni. Alla fine di questo periodo Yama tornò a prenderlo. Anche questa volta Yayati fu scioccato nel rivedere Yama così presto. Sentiva di aver a malapena vissuto la sua vita e pregò Yama dicendo che non era pronto a morire e voleva più tempo.

Yama gli diede un'altra possibilità.

Un altro dei figli di Yayati diede la vita per il padre, e Yayati ebbe un ulteriore periodo di cento anni di vita. Yayati si godette altri cento anni e ancora Yama tornò a prenderlo.

Di nuovo come prima, Yayati chiese più tempo, ma questa volta Yama rifiutò di ripetere lo stesso giochetto. Invece di accettare la richiesta del re, questa volta Yama compassionevole, chiese a Yayati: "Oh re! Pensi di poter accendere un fuoco versandoci olio dentro? Pensi di poter soddisfare i tuoi desideri vivendoli sempre di più?"

In poche e bellissime parole Yama spiegò a Yayati l'intero scopo della vita. Yayati finalmente realizzò la verità, seguì Yama e rimase ai piedi del Divino.

Non puoi sentirti realizzato offrendo i piaceri ai sensi. Non puoi sentire che sei pronto per la morte se non hai mai vissuto intensamente. Provare a soddisfare i sensi, riversare i piaceri nei tuoi sensi, o vivere come ti pare non significa vivere intensamente. Quando vivi davvero intensamente, automaticamente sarai liberato.

Percezione comune della morte

La parola stessa “morte” crea agonia e paura. Persino parlarne è considerato infausto come se la stessi invitando solamente con il menzionarla! La morte è vista come un nemico.

Ecco perché in tutte le religioni, in tutte le culture, la morte è dipinta di nero. Nell'induismo, Yama è nero. Nel cristianesimo [†]Satana è nero. Nel Buddismo, Mara [‡]è nero. In tutte le religioni, la morte è dipinta di nero. Noi dipingiamo la morte come il cattivo, mai come l'eroe. L'idea della morte è sempre affrontata con negatività.

Sentiamo che la morte ci prende tutto. Qualunque cosa vogliamo, qualsiasi cosa ci piaccia, qualunque cosa abbiamo, tutto ci viene portato via con la forza. Quindi la maggior parte di noi vive negando la morte o nel timore di essa. Pensiamo:

“Perché dovremmo pensarci ora? La gestiremo quando arriverà”. Oppure evitiamo consapevolmente anche solo di pensarci. In qualche modo vogliamo sempre fuggire dalla Morte. Da tempo immemorabile tutte le tradizioni, tutte le civiltà stanno provando in ogni modo possibile a conquistare la morte.

Gli scienziati lo fanno attraverso le medicine, dando alla luce l'allopatia[§]. I *Siddha*^{**} e Ayurvediani^{††}, i mistici orientali, lo stanno facendo attraverso le erbe, che hanno dato alla luce la tradizione *siddha*^{‡‡} e *kayakalpa*^{§§}. Gli yogi ci stanno provando attraverso i mantra^{***}, i quali hanno dato luogo al mantra Mrutyunjaya^{†††} e alle tecniche di *Pranayama*^{*}. I lama buddisti^{*} ci stanno provando attraverso la meditazione, che ha dato vita a tecniche come la meditazione Mahamantra. Quasi tutte le tradizioni, tutte le culture stanno cercando di conquistare la morte, di andare oltre la morte.

Perché abbiamo paura della morte?

Perché l'intera umanità sta lottando contro una cosa, quell'unica cosa che è una certezza in tutte le nostre vite?

Possiamo rendere piatta la terra? No, è un fatto provato che la terra sia rotonda! Ma se lottassimo contro questo fatto, allora ci sarebbe qualcosa di sbagliato nella nostra lotta, nella nostra comprensione

È lo stesso anche con la morte. Perché stiamo lottando per accettare la verità? A causa della lotta, la maggior parte della gente muore incapace di accettare la morte quando arriva, proprio come hanno vissuto, incapaci di accettare la vita così com'è.

*Cristianesimo - Religione basata sugli insegnamenti di Gesù Cristo

†Satana - Rappresentazione del male nella tradizione cristiana

‡Mara - Il demone del male nella tradizione buddista

§Allopatia - Generalmente si riferisce alla medicina occidentale

**Siddha - Praticante di tecniche spirituali

††Ayurvedians - Praticanti del sistema medicinale tradizionale indiano di ayurveda.

‡‡Siddha - Sistema di medicina indiana tradizionale

§§Kayakalpa - Ringiovanimento del corpo e tecnica antinvecchiamento dell'ayurveda, sistema tradizionale indiano di medicina.

***Mantra - Letteralmente significa “ciò che mostra la via”; Le sillabe sacre hanno un effetto vibratorio positivo

†††Mrutyunjaya mantra: canto per la vittoria sulla morte

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Perché abbiamo paura della morte?

Abbiamo paura perché istintivamente resistiamo al cambiamento e la morte è un brusco cambiamento nella vita. Il maestro Chuang Tzu dice magnificamente: "La sete dell'uomo di sopravvivere nel futuro lo rende incapace di vivere nel presente".

La temiamo perché non sappiamo chi siamo. Dentro di noi tratteniamo un'identità di noi stessi, basata sulla nostra famiglia, le relazioni, il lavoro, la ricchezza, l'immagine sociale ecc. La morte rimuove questo fondamento su cui è costruita la nostra identità, quindi sentiamo che la morte strappa tutto ciò che è nostro.

La nostra comprensione sulla morte, o meglio, il nostro fraintendimento sulla morte, la rende un'esperienza paurosa e spaventosa. L'uomo che resiste alla morte, muore anche mentre vive. Muore ogni momento perché è torturato dall'idea stessa della morte. Quando io dico "morte", non intendo solo la morte fisica. Perdere qualcosa è una forma di morte. Perdere la tua comoda vita è una forma di morte, perdere i tuoi parenti ne è un'altra.

Ti prego di comprendere che la perdita, in qualsiasi forma, non è altro che morte.

Ci sono due aspetti: l'incidente della morte che avviene alla fine della nostra vita, e la morte psicologica. La vera morte succede solo una volta, ma la morte psicologica, la paura della morte, permea la nostra vita. L'idea e la paura della morte decidono la struttura della nostra intera vita.

Potresti domandarti del perché le persone sono così depresse e disturbate quando perdono i loro parenti stretti. Anche se non sei emotivamente attaccato a loro e in un certo senso ti aspetti che muoiano, sarai profondamente colpito dalla loro morte! E avviene di più quando sei vicino a loro, attaccato a loro emotivamente. Quando tua madre muore tutta la tua parte sinistra soffrirà. Quando tuo padre muore, soffrirà tutto il tuo lato destro. Ogni volta che i tuoi fratelli muoiono, le mani soffriranno. C'è una profonda connessione tra te e i tuoi parenti.

Ogni parte del tuo corpo è collegata a uno o all'altro. Il tuo essere non è un essere individuale. Non è solo, separato come pensi. Siamo tutti interconnessi. Quello è il motivo per cui subiamo terribili sofferenze quando perdiamo qualcuno o qualcosa. Ogni perdita di cui tu abbia esperienza, non importa di chi o che cosa, è ciò che chiamo morte.

Tutto ciò che capiamo della morte è che è anti-vita. Di nuovo, a causa della nostra paura, noi pensiamo troppo alla morte. Proiettiamo la nostra paura e la vediamo come una figura gigantesca. Se la morte reale è alta *sei piedi*, a causa della nostra paura la vediamo alta *sessanta piedi*. La paura della morte è solo la paura della continuità o della discontinuità. Abbiamo paura del "cosa sarà".

Nel mistero della morte si trova la risposta alla vita

L'unico modo per liberarsi dal circolo vizioso della nascita e della morte è diventare illuminato

Una volta, negli Stati Uniti, una giovane donna chiese al grande monaco indiano Swami Vivekananda*:
"Che cos'è la vita?"

Swami Vivekananda disse: "Vieni con me in India. Ti insegnerò"

Chiese: "Cosa mi insegnerai?"

Disse: "Ti insegnerò come morire".

La domanda riguarda la vita ma la risposta è sulla morte! Sembra strano! Quello che Swami Vivekananda sta dicendo è che se tu conosci il segreto della morte, la qualità della tua vita sarà diversa. La tua comprensione e atteggiamento verso tutto cambieranno.

Possiamo effettivamente usare le nostre vite per prepararci alla morte. Non dobbiamo aspettare il dolore di vedere la morte di qualcuno o lo shock di essere di fronte a una malattia grave per costringerci a guardare nel significato della vita.

La morte non è un semplice incidente alla fine della tua vita. È una profonda conoscenza. Se tu sai come morire, sai come vivere. Vivere e morire sono due lati della stessa cosa. La tua vita sarà totalmente diversa una volta che avrai capito la morte.

Entrare nella morte

Quasi tutte le tradizioni hanno provato a conquistare la morte, a sopravvivere alla morte. Ma un gruppo di persone davvero intelligenti e intuitive hanno capito dopo molti sforzi, che noi ci stavamo avvicinando alla morte da una direzione completamente sbagliata. Decidono così di compiere un giro di 180 gradi. Iniziano a lavorare con la morte in un modo diverso. Usano la meditazione come tecnica per arrivare dove altri non avevano mai osato prima. Quei pochi intelligenti erano i *rishi* dell'era delle Upanishad[†]. Il rapporto che hanno presentato della loro ricerca sul fenomeno della morte è chiamato Kathopanishad[‡].

*Swami Vivekananda - Primo discepolo di Ramakrishna Paramahansa e fondatore dell'Ordine di Ramakrishna. Il mistico orientale del XIX secolo fu considerato una figura chiave nella diffusione della consapevolezza dell'induismo e dello yoga in Europa e America.

†Upanishad: Scritture che costituiscono l'essenza dei Veda, gli antichi testi. Letteralmente significa "sedersi con il maestro". Gli 11 principali Upanishad sono stati commentati dal maestro illuminato Adi Shankara.

‡Kathopanishad - Una delle principali Upanishad o scritture che presenta l'interazione tra Yama, Dio indù della morte e un giovane ragazzo, Nachiketa.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

I *rishi* approfondirono la ricerca sulla morte e finalmente arrivarono alla conclusione che la morte non può essere compresa o superata attraverso la resistenza. Nel resistere alla morte non puoi andare oltre la morte. L'unico modo per liberarsi dal circolo vizioso della nascita e della morte è diventare un essere illuminato, colui che entra nella morte, lasciando cadere la paura.

Finché avrai paura, non guarderai mai la morte negli occhi. A meno che e fino a quando tu non lo faccia, non saprai mai quanto tu sia benedetto in abbondanza. Solo nel momento in cui saprai di perdere qualcosa, ti renderai conto del suo valore.

Basta meditare: supponiamo che tra due giorni morirai, cosa vorresti fare? Cosa ti manca da terminare? È solo quando fai il bilancio della tua vita che comprendi quanta bontà sia piovuta su di te. Hai dato tutto per scontato perché hai creduto di vivere per sempre. Nel momento in cui comprendi la morte, capisci quanto la vita sia preziosa.

Una volta che affronti la morte senza paura, capisci che la morte non è la fine della vita, ma è il suo culmine. Quando questa comprensione sorgerà su di te allora smetterai di pregare per la vita eterna.

Per favore, comprendi che la morte ha potere su di te a causa del tuo credo, della tua fede in essa, questo è quanto. È solo una questione di convinzione.

Quando credi che la morte sia terrificante, diventa terrificante. È come uno specchio, riflette fedelmente qualunque cosa proietti su di lui. Quando un asino si vede allo specchio cosa vede? Vede solo un asino, nient'altro. Allo stesso modo, se sei totalmente spaventato dalla morte, ciò che vedi è solo la paura riflessa. Allora per te la morte sarà veramente la morte. Se prendi un pò di tempo e osservi la tua paura della morte, vedrai il potere che ha nel trasformare la tua vita nel modo più positivo. Ti accorgerai che non è contraddittoria alla vita ma complementare alla vita.

Il distacco supremo

Non siamo in grado di affrontare la morte perché non siamo in grado di affrontare la natura sempre mutevole della vita. Cerchiamo di aggrapparci alle cose, alle persone, ai sentimenti, alle situazioni ed è qui dove inizia il problema. Siamo terrorizzati di lasciarci andare, siamo diffidenti nei confronti della vita. L'ironia della situazione è questa. Non solo aggrapparsi alla vita è impossibile, ma la vera fonte del dolore che cerchiamo di evitare sta proprio nell'aggrapparsi alla vita!

Una breve storia:

La morte è l'inizio di un nuovo capitolo della vita. *Una volta un maestro stava cercando di insegnare al suo discepolo più giovane, un ragazzino. Il piccolo ragazzo era sempre solito trattenere le cose che gli piacevano e si arrabbiava o si deprimeva se perdeva il suo oggetto preferito o se gli veniva portato via.*

Un giorno, il maestro diede al ragazzo una bella moneta d'argento. Il ragazzo era elettrizzato e prese la moneta. Quindi il maestro disse al ragazzo: "Figlio, tienila stretta nel tuo pugno e tendi la mano" Il ragazzo fece come detto. Ora il maestro disse: "Rilassati e apri il pugno"; Il ragazzo era perplesso ma fece come maestro gli aveva detto. Aprì il pugno e la moneta cadde. Il maestro disse: "Ora prendi la moneta e tienila in mano".

Il ragazzo fece così. Il maestro continuò: "Ora stringi il pugno e allunga di nuovo la mano. Ma questa volta, tieni il pugno rivolto verso il cielo". Il ragazzo obbedì. Il maestro allora disse: "Ora lasciati andare e apri il pugno". Il ragazzo aprì il pugno e c'era la moneta scintillante sotto il sole nelle sue mani. Il maestro disse al ragazzo: "Figliolo, se puoi lasciarti semplicemente andare e rilassarti fidandoti dell'Esistenza, che è il Divino che si prende cura di te in ogni momento, semplicemente puoi goderti la vita.»

Guarda tutto ciò che accade nella vita con la comprensione che il cambiamento è la natura della vita, la vera ragione per cui la vita è così colorata e interessante. Quindi puoi vedere i suoi misteri che si svolgono magnificamente, compreso l'ultimo mistero della morte.

La morte è un profondo rilassamento. È il distacco supremo. È il lasciar cadere il vecchio e iniziare il nuovo. È quando il tuo essere riconosce che non può ottenere tutto quello che vuole attraverso questo corpo e decide di andare avanti. Questo "passare oltre", questo "andare avanti", è ciò che si chiama morte.

Quando la tua nuova casa diventa vecchia con il passare degli anni, provi a ripararla, o se ciò è troppo scomodo e frustrante, decidi di vendere la casa e passare ad una nuova. Quando fai questo, senti che stai perdendo qualcosa? No!

Allo stesso modo quando senti che non hai vissuto la tua vita totalmente nel modo che volevi, lasci questo corpo e ne prendi uno nuovo. Vuoi ricominciare. La tua scelta di cominciare da capo è chiamata morte.

Un nuovo inizio

Quando muori, tutto ciò che accade è che ringiovanisci il tuo corpo e la tua mente. Prendi nuovi ricordi, un nuovo posto, nuovi parenti, una nuova vita. In altre parole, assumi una nuova nascita sperando di soddisfare tutti i tuoi desideri incompleti. Qualunque cosa tu abbia lasciato incompiuta, ritorni per finirla.

Questa scelta che ti viene data da Dio per ricominciare tutto daccapo, è la morte. Ma senza capire questa semplice verità sprechi l'intera vita facendo tutto il possibile per resistere alla morte. Una volta aggiunta la meditazione nella tua vita, inizi a capire le tue paure. Affrontare la paura demistifica la morte. È come se

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

tutta la nebbia, tutta la neve, tutto il ghiaccio siano stati rimossi e tu sei in grado di vedere l'acqua frizzante della comprensione scorrere così chiaramente, così splendidamente! Inizi a guardare la morte negli occhi, faccia a faccia.

La tua scelta di ricominciare tutto daccapo è ciò che chiamiamo la morte.

Quando affronti la morte, vedi che non è nient'altro che la vita. Perché ogni volta che muori, il momento successivo nasci.

La morte e la nascita sono solo cicli. Se muori sarai nato e se sei nato morirai. Quando arrivi a questa comprensione perdi tutte le paure. Inizi a vivere la tua vita. Inizi a goderti ogni respiro che fai sul pianeta terra.

Quando hai quarant'anni non sei quello che eri quando ne avevi dieci o venti o quando avevi trent'anni. Ma tu non ti senti andare verso la morte, anche se sei completamente diverso. Sei diverso fisicamente, mentalmente, emotivamente e materialmente, eppure senti che stai continuando la stessa vita. La morte è proprio così, è un continuum in più. Niente muore e niente si interrompe.

Tutto continua nel modo in cui la natura impone. Quando ottieni la conoscenza che non morirai mai, la beatitudine sboccia e tu sei in estasi. La tua vita si trasforma dalla paura ad assenza di paura, dalla morte all'immortalità.

La Bhagavad Gita, le profonde verità consegnate da Krishna ad Arjuna *dice che la morte è come cambiare abito. Proprio come cambiamo la nostra camicia, noi cambiamo il nostro corpo. Questo cambiamento del corpo ci conduce alla trasformazione interiore.

La morte è l'inizio di un nuovo capitolo della vita.

Mistero dei misteri

C'è una bellissima storia nella grande epopea indiana, il Mahabharata[†]:

Al principe Yudhishtira [‡]fu chiesto da uno yaksha (semidio), 'Qual è la cosa più misteriosa sul pianeta terra?'

* Arjuna - Principe guerriero e terzo di cinque fratelli della famiglia Pandava nella grande epopea indiana Mahabharata. Era un discepolo del maestro illuminato Krishna e ricevette la saggezza nella Bhagavad Gita da Krishna

† Mahabharata - Gli indù *itihasa* o epica i cui personaggi centrali sono i cinque principi Pandava, i loro cento Kaurava cugine e maestro illuminato Krishna

‡ Yudhishtira - Il maggiore dei cinque principi della famiglia Pandava nell'epopea indiana Mahabharata

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Domani o la prossima vita, quale viene per primo non lo sappiamo mai.

Yudhishtira rispose: "Ogni giorno sono così tante le vite che vanno alla dimora di Yama, il signore della morte, eppure le persone che rimangono qui pensano di vivere per sempre."

Pensiamo sempre che sia qualcun altro a morire, non noi. La morte è veramente il mistero di tutti i misteri.

Ci sono solo due cose che sono certe sulla morte. Una è che moriremo ad un certo punto nel tempo. L'altra è che è incerto quando o come moriremo.

Tutto ciò che nasce deve morire. Questa è la natura della vita.

Una bellissima storia dalla vita del maestro illuminato Buddha:

Una volta una donna si presentò con il figlio morto da Buddha. Era impazzita di dolore per la morte del suo unico figlio. Lei pianse a Buddha, 'Maestro, per favore, dammi della medicina che faccia tornare in vita il mio ragazzo.'

Buddha rispose: "Dammi una manciata di semi di senape. "La donna si alzò immediatamente e si precipitò a prenderne una manciata di semi di senape. Quindi Buddha aggiunse: "I semi di senape devono provenire da una casa dove nessuno ha perso una persona cara - figlio, marito, genitore, amico".

La donna andò di casa in casa. Per pietà della donna che piangeva disperatamente, la gente le dava semi di senape. Ma quando lei chiedeva se loro avessero perso una persona cara, tutti avevano qualcuno che era morto in casa.

Andò di casa in casa fino al tramonto ma non trovò nessuna casa dove una morte non fosse successa. Lentamente la verità cominciò a imporsi su di lei - la morte è inevitabile. Sepolse il corpo del figlio e tornò dal Buddha. Cadde ai piedi del Buddha e gli chiese: 'Maestro, per favore, insegnami la verità. Che cos'è la morte? Cosa esiste oltre la morte?'

Divenne discepolo del Buddha e lo seguì per il resto della sua vita.

C'è un bellissimo detto: "Domani o la prossima vita, quale dei due viene per primo, non lo sappiamo mai".

Il Buddha dice: "Questa esistenza è fugace come le nuvole autunnali. Guardare la nascita e la morte degli esseri è come osservare i movimenti di una danza".

Le religioni che parlano di una sola vita creano fretta, ansia, come se ci fosse da estrarre più succo possibile da questa vita, perché tu ti senti di non dover mancare nulla. L'idea di una sola nascita ha dato origine alla scienza, che cerca di trarre il massimo della soddisfazione dalla vita. Tutte le religioni orientali parlano delle molte nascite. Tu ritorni ancora e ancora. Nella vita tu reciti sempre lo stesso dramma. È la stessa configurazione, le stesse relazioni ma in tempi diversi. Ti senti annoiato e stufo e ti chiedi: "Quante volte

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

devo recitare lo stesso dramma?” Desideri liberarti e non vuoi più tornare. Lavori verso *moksha**, liberazione. La tua comprensione della morte cambia la tua visione della vita.

L'argomento della rinascita non è popolare perché non può essere provato dalla scienza. Ovviamente, ora Near Death Experience (NDE - Esperienze di Premorte) è diventato un argomento scottante, in quanto molti medici e psicologi hanno registrato le loro esperienze. Ci sono molte persone che hanno registrato migliaia di NDE e quasi tutte avevano uno schema simile. Rivivono tutti gli eventi della loro vita. Attraverso l'ipnosi le persone hanno rivissuto le loro vite passate. Anche questi cadono in uno schema. Sono simili a ciò che i *rishi* hanno detto più di cinquemila anni fa su cosa succede quando muori, ed è registrato nel Kathopanishad†.

Morte in mia presenza - prima dell'illuminazione

Questo incidente proviene dai giorni del mio viaggio spirituale prima dell'illuminazione. Ero vicino ad un piccolo villaggio nel nord dell'India, un luogo vicino alla città di Varanasi, il quartier generale spirituale degli indù. Gli indù visitano tradizionalmente Varanasi almeno una volta nella vita. La città ha una popolazione che fluttua tra le duecentomila persone in più ogni giorno. Ero lì con un vecchio monaco che era stato ricoverato in ospedale e che si trovava nell'unità di terapia intensiva (ICU). Secondo la tradizione vedica, i giovani monaci si prendono cura degli anziani monaci e *sannyasi*.

Essendo io un giovane monaco che stava in quel villaggio, ho iniziato a prendermi cura dell'anziano monaco.

Un giorno, mentre lo assistevo, all'improvviso divenne ovvio che l'uomo nel letto accanto al suo stesse per morire. Ha cominciato a lottare per la vita. Sono stato in grado di vedere molto chiaramente cosa stava succedendo dentro di lui. A quel tempo avevo avuto la mia profonda esperienza spirituale o *satori*, ma non ero ancora diventato pienamente illuminato, la realizzazione dello scopo della mia vita non era ancora avvenuto. Ero in ricerca, e il mio corpo si preparava all'esplosione di energia che sarebbe successa dopo l'illuminazione.

Diversi i medici che cercavano di dare al monaco cure e supporti. L'uomo stava faticando a respirare. Potevo vedere molto chiaramente come la morte si fosse a lui presentata. Potevo vedere molto chiaramente come la fonte della vita si stesse allontanando dal corpo.

Questa è stata l'esperienza più forte accaduta nella mia vita fuori dal mio corpo. Dentro il mio corpo, l'esperienza più forte che mi sia accaduta è stata la realizzazione della missione! Sono stato in grado di

**Moksha* - Liberazione attraverso la Realizzazione del Sé.

†Kathopanishad - Una delle principali Upanishad o scritture che presenta l'interazione tra Yama, dio indù della morte e un giovane ragazzo Nachiketa

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

vedere cosa stava succedendo, ma non ero in grado di sopportarlo. Una cosa importante che dovrete sapere è che se vedi qualcuno nel dolore fisico, questo ti colpirà solo al 30-40%. Ma se vedi qualcuno nella depressione e puoi relazionarti con la persona e sentire la depressione, questo ti influenzerà di più, diciamo intorno al 60%. Infine, se è un dolore emotivo e se sei in grado di connetterti e capire il dolore, questo ti influenzerà molto di più, circa 80%. Più il dolore è sottile, più ne risentirai.

Ho visto non solo dolori fisici, mentali o emotivi del morente, ma ho visto anche il dolore del livello dell'essere. Era quasi come se stessi attraversando il dolore io stesso. Volevo scappare da lì ma l'anziano monaco si è spaventato e, trattenendo la mia mano, mi implorava di restare. Mi ero preso cura di lui per due o tre mesi, quindi mi si era davvero affezionato. Sin da piccolo, ho amato servire i monaci. Di solito prendevo cibo e abiti da casa mia per darli ai monaci!

Servire i monaci è sempre stata la mia passione. Ho sempre sentito che tutta la tradizione vedica è viva ancora oggi solo grazie a questi monaci. Hanno mantenuto viva questa scienza.

Per fare ricerca in ogni tipo di scienza, hai bisogno di un grande sostegno in molte aree. Ad esempio, in Occidente, un sacco di ricerche scientifiche avvengono nel mondo esterno perché ci sono persone e organizzazioni che le supportano. Se si tratta di ricerca sui farmaci, un'azienda farmaceutica può sostenere la ricerca. Se si tratta di ricerche relative allo spazio e all'astronomia, potrebbero essere sponsorizzate e sostenute dal governo.

Allo stesso modo, in India, l'intero paese sostiene e sponsorizza la ricerca scientifica spirituale. L'intero paese si è assunto la responsabilità di sostenere uno scienziato del mondo interiore fornendogli cibo, riparo e vestiti in modo che possa continuare la sua ricerca senza perdere tempo per le esigenze basilari del mondo esteriore. Quindi ho sempre sentito la responsabilità di prendermi cura di monaci e di scienziati del mondo interiore. L'anziano monaco di cui mi occupavo nel reparto di terapia intensiva (ICU), non voleva che me ne andassi perché aveva paura di vedere morire l'uomo accanto a sé. L'uomo stava attraversando momenti molto pesanti. Era come se tutta la lunghezza di sei piedi del suo corpo venisse fatto a pezzi! Immagina il dolore se hai un piccolo taglio nel dito. Ora immagina quanto sarebbe doloroso se la pelle di tutto il corpo venisse letteralmente sbucciata. È qualcosa come mille scorpioni che ti pungono nello stesso tempo! Potevo vedere chiaramente il dolore che stava attraversando l'uomo.

Da un lato, l'anima individuale associata a tutte le emozioni insoddisfatte come il desiderio, la brama e il senso di colpa stavano subendo terribili sofferenze. L'anima individuale voleva rimanere nel corpo e soddisfarli, ma il corpo era stanco e voleva rilassarsi! Era una lotta tra il corpo e l'anima individuale. Era come se il corpo volesse andarsene ma l'anima individuale cercava di resistere. Se la mano destra fosse sparita, l'anima avrebbe cercato di trattenere la sinistra. Se la gamba destra fosse morta e andata, l'anima individuale avrebbe cercato di trattenere la gamba sinistra.

Qualunque parte del corpo a cui potesse aggrapparsi, l'anima individuale cercava di trattenerla. Una parte dopo l'altra il corpo stava morendo. Ho visto che con la parte inferiore del corpo non c'era molta battaglia. Ma quando arrivò alla parte superiore, tutto il corpo vibrava e pulsava di dolore.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Lentamente l'anima individuale iniziò a muoversi fuori dal corpo fisico. Comprendi, quando il respiro si ferma, questo è il momento in cui l'anima individuale lascia effettivamente il corpo fisico. Ci sono sette livelli o sette corpi in te. Il corpo di carne, ossa e sangue che vedi è il corpo fisico.

L'energia che si muove in te come *prana* o energia vitale è il corpo pranico. Ci sono cinque tipi di *prana* o movimenti dell'aria che avvengono nel corpo: l'aria che entra nel corpo, l'aria che circola all'interno del corpo, l'aria che si diffonde in tutto il corpo come forza vitale, l'aria che esce dal corpo e l'aria che purifica il corpo. Questi formano il secondo corpo o corpo pranico.

Il terzo corpo è il corpo in cui avviene continuamente il chiacchierio interiore. Il chiacchierio interiore altro non è che il flusso continuo di parole o pensieri che si muovono dentro di te.

Il quarto corpo è composto da emozioni come la paura, la rabbia e il desiderio che si diffondono come sentimenti in tutto il corpo senza che nemmeno le parole entrino in gioco. Un'emozione di per sé può semplicemente scuoterti. Questo è il livello emotivo.

Il quinto livello è il corpo che si sperimenta nel sonno profondo. È qui che tutti i ricordi o gli engrammi incisi sono memorizzati nel seme o nel corpo causale. Gli engrammi non sono attivi ma non sono nemmeno morti. È come un coma profondo in cui non stai né vivendo ciò che vuoi, né sei morto. Sei solo bloccato in questo strato.

Dal corpo causale, l'anima individuale si muove verso il corpo cosmico. Il sesto livello è il corpo cosmico in cui sperimenti la beatitudine. Questo è ciò che ti ispira continuamente ad essere un ricercatore. Se sei un ricercatore, comprendi che questo livello è forte in te. Se lo arricchisci, la tua vita sarà beata. Se hai ancora degli engrammi in questo livello, prenderai un altro corpo e tornerai indietro.

Se ti diletta continuamente in esperienze piacevoli, allora si dice che sei in paradiso. Se sei bloccato nel dolore, allora si dice che sei all'inferno. A seconda di quanto dolore hai vissuto nella vita, tanto resterai nel corpo del dolore o nell'inferno, al momento della morte. A seconda del piacere che hai provato nella vita, rimarrai per lo stesso tempo nel corpo cosmico o paradiso.

L'inferno e il paradiso sono puramente psicologici. Questa è la verità. Sulla base di ciò che è la traccia nella tua memoria - engrammi - sperimentate il cielo e l'inferno. Ecco perché culture diverse visualizzano il cielo a modo loro perché il cielo non è un luogo, è un'esperienza.

Il settimo strato è lo strato *nirvanico*^{*} che corrisponde all'illuminazione.

Al momento della morte, c'è una potente lotta tra il proprietario o l'anima individuale e l'oggetto o il corpo. L'oggetto dice: "Sono stanco, non posso più funzionare". Il proprietario dice: "No, voglio usarti".

Quando l'oggetto vince, il corpo fisico muore e l'anima individuale si sposta allo strato successivo, il corpo pranico. Questo è lo strato in cui ti trovi quando normalmente sogni. Mentre sogni, la tua logica perde il

* *Nirvanico* - Relativo allo strato di beatitudine, il più interno dei sette strati di corpi energetici in noi

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

suo potere su di te, ma i tuoi desideri rimangono attivi. La definizione stessa di sogno è, lo stato in cui la logica non ha potere ma i desideri e le tracce di memoria - engrammi - restano attivi. Anche quando sei incosciente o in coma, la tua logica non è attiva.

Finché sei nel corpo fisico, avrai dei desideri con la logica per analizzare se i desideri sono necessari o meno e quale dei desideri dovrebbe essere soddisfatto, ecc. I desideri sono sotto il tuo controllo, c'è un meccanismo di bilanciamento. Ma quando i desideri esistono senza l'aiuto del supporto della logica, l'anima individuale sarà calciata come un pallone da calcio dai desideri. Da un lato ci sarà il senso di colpa e dall'altro i desideri che giocano sull'anima individuale.

Quando ho visto l'uomo morire, ho potuto vedere che l'anima individuale stava lentamente uscendo, strato dopo strato. Ho potuto vedere l'anima soffrire intensamente quando ha attraversato i desideri insoddisfatti. L'anima venne letteralmente divorata dal senso di colpa quando si rese conto che "non ho compiuto lo scopo e la missione della mia vita". Comprendi, ti ricorderai lo scopo della tua nascita solo durante la morte.

Quando nasci, il tuo corpo viaggia attraverso il canale del parto della madre, e a causa del dolore intenso che si attraversa, si va in coma o nello stato inconscio più profondo, e si dimentica l'intero scopo del nascere. È così: hai prenotato il biglietto aereo e ti sei seduto anche all'interno dell'aereo, ma durante il volo sei stato messo in coma e così, quando sei atterrato, ti sei dimenticato perché sei venuto in quel particolare luogo! Solo quando lasci il posto e ti imbarchi di nuovo sul volo, ti ricordi improvvisamente perché sei venuto in quel posto! Allo stesso modo, quando morirai, sentirai il forte senso di colpa di non aver raggiunto lo scopo della tua nascita o quello che noi chiamiamo il *prarabdha**.

Dopo aver attraversato questo senso di colpa, poi, tutte le esperienze dolorose della tua vita usciranno. Così, al momento della morte, si passa prima attraverso il dolore fisico, poi attraverso tutti i desideri, poi attraverso tutti i sensi di colpa, poi attraverso tutto il dolore emotivo e, infine, attraverso tutti i piaceri che hai sperimentato in questa nascita.

Normalmente, non appena si raggiunge il corpo cosmico o il sesto strato stesso, si ritorna ad assumere il corpo successivo, la nascita successiva. L'anima individuale ritorna ad assumere il corpo successivo. A volte, raramente, si va oltre il sesto strato nel corpo *nirvanico**. Poi non si torna ad assumere un altro corpo.

Quando viaggi attraverso questi vari corpi e sperimenti i tuoi desideri insoddisfatti, i sensi di colpa profondi e il dolore intenso, decidi con forza: "Fammi prendere un altro corpo, un'altra nascita. Quando lo farò, non dimenticherò lo scopo della mia vita e non mi cattureranno questi giochi illusori. Seguirò subito il sentiero della Verità". Ma quando in realtà tu rinasci, sempre a causa dell'intenso dolore durante la nascita, cadi in coma e si dimentica di tutto ciò che si era deciso.

Alla fine, l'uomo muore. Ma l'esperienza mi ha lasciato una forte cicatrice in me. Ha lasciato un'impressione molto forte nella mia mente. La cosa fortunata fu che l'anziano monaco si rimise in salute e dimesso dall'ospedale.

* *Prarabdha* - Mente e desideri che portiamo in questo mondo quando nasciamo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Io ho continuato il mio viaggio, e dopo pochi mesi ho avuto la mia esperienza di morte e mi sono illuminato, realizzando così la missione e lo scopo della mia vita. La mia vita da liberato è iniziata all'età di dodici anni, quando ho avuto la mia profonda esperienza spirituale. Ma la chiarezza sulla missione, e su ciò che sarebbe accaduto esattamente attraverso il mio corpo, è emersa quando sono diventato illuminato.

La morte in mia presenza - dopo l'illuminazione

Dopo l'illuminazione, sono tornato nel sud dell'India. Ero a Bangalore in una casa di un devoto, a guarire le persone che mi hanno cercato. A quel tempo, un devoto è stato ammesso in terapia intensiva e mi è stato chiesto di guarirlo.

Lì di nuovo, mentre guarivo, la persona nel letto accanto al devoto cominciò a morire! Nel momento in cui vidi che la persona stava per morire, la prima cosa che sentii di fare fu di allontanarmi dalla sofferenza che stava per arrivare! Ma il devoto aveva paura e non era pronto a lasciarmi!

Improvvisamente vidi che questa persona che stava morendo, non stava attraversando alcuna sofferenza come la persona precedente. Sono rimasto scioccato, e sono diventato molto curioso. In precedenza, il movimento dell'anima individuale da uno strato all'altro è stato una grande sofferenza e tortura per essa. Ma quest'anima si muoveva così dolcemente da uno strato all'altro, proprio come si muove un coltello nel burro, o come rotola una palla di neve!

Nel primo strato o corpo fisico, c'era un po' di dolore. Poi improvvisamente il dolore è scomparso e l'anima individuale si sposta nello strato pranico. Si spostava da uno strato all'altro come un ospite regale! Era così potente, che i desideri, il senso di colpa e il dolore non erano in grado di attaccarla affatto. Anche nello strato causale, non si addormentava. Era così energica, e finalmente è entrata nello strato nirvanico, rilassata e semplicemente sparita!

Ho pensato che questa persona dovesse essere un essere evoluto. Ho chiesto ai suoi parenti se fosse una persona spirituale o un meditatore. La famiglia fu sorpresa e rispose che l'uomo non aveva mai meditato o praticato alcuna pratica spirituale in tutta la sua vita! Aveva vissuto una vita completamente materialistica.

Ho contemplato il motivo per cui la prima morte di cui ero stato testimone era terribile, mentre la seconda era così meravigliosa. Quello che sto per dirvi ora è la verità onesta e diretta, e lo dico perché ho la grande responsabilità di dirvelo. Quando ho meditato per conoscere la differenza tra le due morti, la rivelazione è avvenuta: al momento della seconda morte io ero una persona illuminata.

La seconda persona era morta alla presenza di un essere illuminato! Nel caso della prima morte, la mia presenza non poteva aiutare, perché non potevo irradiare l'energia dell'illuminazione in quel momento. Così la prima persona morì una morte ordinaria, mentre la seconda persona morì una morte meravigliosa alla presenza di un essere illuminato che aveva realizzato la Verità.

Quando questa rivelazione avvenne, vidi una profonda compassione che usciva dal mio essere. Ho sentito che se riuscirò a dare questo come dono ad ogni individuo, la mia missione sarà compiuta. Una morte pacifica è un dono così potente e meraviglioso che solo un essere illuminato può fare. Ho iniziato a meditare su come posso fare questo dono a tutti. Ovviamente non posso essere in terapia intensiva di tutti

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

gli ospedali e aspettare che la gente muoia! Ho contemplato la scienza che sta dietro a tutto questo, e ho capito cosa succede veramente al momento della morte.

Lasciami spiegare:

Finché ti aggrappi alla tua logica ordinaria e rimani nello strato fisico, il maestro è solo una semplice fede per te. Il mondo materiale appare più solido e reale. Ma quando si viaggia verso gli strati più profondi, il maestro diventa realtà mentre il mondo materiale diventa vago e sfocato.

È come se durante il sogno notturno, il mondo dei sogni sembra reale e il mondo della veglia appare vago, mentre quando si è svegli, cioè quando si è con una consapevolezza superiore, il mondo dei sogni diventa immaginazione mentre il mondo reale diventa realtà. Nello stato di sogno, il mondo reale che vedi appare vivo, come un film in 4D a colori! Quando si esce dal sogno, tutto il sogno appare in bianco e nero.

Allo stesso modo, se sei cresciuto ad una consapevolezza ancora più alta, questo mondo di veglia diventerà noioso, mentre cose come le verità spirituali e il maestro diventeranno vivi e reali! Quando vi disconnetti dal corpo e salite nella consapevolezza superiore, il maestro e l'energia superconscia diventeranno una realtà grossolana.

Quando avvenne la seconda morte, l'intensa presenza illuminata lo portò subito a collegarsi fortemente ad essa.

Comprendi, mentre sei seduto ora e qui, cosa ti impedisce di connetterti con l'energia illuminata del maestro e di fonderci con essa? Solo la propria logica e le proprie ragioni.

Mentre ti siedi qui, ci sono ancora dubbi nel tuo inconscio come, 'Se abbandono i miei averi e mi arrendo, il maestro può portarmeli via!' L'altro problema è, attualmente, a partire da ora tutte le altre cose in questo mondo appaiono anche come reali, e tu pensi che il maestro sia reale anche a quella stessa profondità.

Mi senti come se avessi la stessa frequenza del resto del mondo materiale. Nel caso del secondo morente, tutte le cose del suo mondo esterno gli divennero inaccessibili al momento della morte. Non poteva firmare il libretto degli assegni o guidare l'auto! Tutto ciò che lo tratteneva nel mondo materiale gli veniva automaticamente portato via.

Quando si è guardato intorno, solo Io, energia illuminata, ero lì!

Ha visto la forte energia luminosa e si è aggrappato a me! L' "arresa" gli è successa automaticamente perché ero lì io in quel momento. Anche nel suo caso, se mi avesse visto mentre era vivo, avrebbe potuto persino lottare per non arrendersi e connettersi a me! Solo quando tutto gli era stato portato via, non c'era nulla ad impedirgli di connettersi.

C'è una bella storia nel Bhagavatam*.

C'era una volta un devoto ricco. Chiese a Krishna: "Voglio più ricchezza e possedimenti." Krishna esaudì il suo desiderio.

C'era anche una povera signora, che aveva una mucca e una piccola casa. Krishna una volta visitò la sua casa, mangiò il cibo che era stato servito, la benedì e andò via. Quello stesso giorno, la sua mucca morì.

* Bhagavatam - La più importante epopea della religione indù che descrive le incarnazioni di Vishnu, in particolare la sua incarnazione come Krishna. Fu scritto da Vyasa, che fu anche l'autore dell'epica Mahabharata

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Qualcuno chiese a Krishna dello strano accadimento, di come una persona ricca abbia ottenuto più ricchezza mentre la povera signora era stata privata della sua unica fonte di reddito!

Krishna spiega magnificamente: "Il re era già in una grande illusione del mondo materiale. Quindi gli ho dato quello che voleva così che alla fine si stancherà delle cose materiali e si volgerà verso l'illuminazione. Nel caso della povera signora, c'era solo una cosa che lei voleva davvero, ed era quello di connettersi a me. E l'unica cosa che la stava fermando era la mucca. Ho portato via la mucca in modo che lei potesse completamente fondersi in Me!"

Allo stesso modo, nel caso della seconda morte, la "mucca" è stata portata via. Nello strato fisico, l'uomo non era in grado di connettersi. Ma nello strato pranico, la [consapevolezza](#) è entrata in uno spazio diverso, e là, l'uomo, è stato in grado di vedermi chiaramente. La presenza del maestro è luce così intensa! È molto più forte, di una frequenza più elevata di quella di questo mondo, proprio come questo mondo è di una frequenza più alta rispetto al tuo mondo dei sogni.

L'uomo si è reso conto che c'era qualcosa... una frequenza più elevata e si è arreso completamente ad essa. Quando si è arreso, tutti i suoi altri ricordi profondi persero il loro potere su di lui. La consapevolezza individuale si era potenziata.

Desideri, sensi di colpa, dolore, piacere, tutto si sciolse. Subito, nell'individuo, la frequenza dell'anima è aumentata.

Comprendi, quando il "vedente" (colui che vede) è forte, il "visto" (ciò che viene visto) non ha potere su di lui. Questa è la scienza della morte.

Nel caso della prima morte, il "visto" era più forte del "vedente". Nella seconda morte, il "vedente" era più forte del "visto".

Ho meditato intensamente su come trasmettere questa scienza alle persone. Improvvisamente ho avuto una rivelazione.

Comprendi, l'energia non è limitata dallo spazio e dal tempo. È proprio come le onde satellitari che sono presenti nello spazio. Se hai un convertitore set-top box, è possibile vedere il canale su cui ti sintonizzi. L'energia del maestro illuminato pervade l'intero cosmo. Ho solo bisogno di mettere il set-top box nelle persone. È come un pacemaker, solo che questo è un *pacemaker*, che mette pace! Una volta che è stato immesso, la persona potrà connettersi ad esso mentre sta lasciando il corpo. Un maestro è una persona che crea una formula per riprodurre le esperienze del suo mondo spirituale interiore nel mondo interiore degli altri. Tale formula è il programma "Life Bliss - livello 2" anche chiamato Programma Nithyananda Spurana. È un programma che inserisce il *pacemaker* negli individui.

Insieme al posizionare il *pacemaker*, c'è la mia promessa che, ovunque tu sia, dentro qualunque situazione

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

tu possa essere al momento della morte, io sarò lì e ti vedrò meravigliosamente rilassato nel corpo nirvanico.

Per favore, comprendi, sono responsabile di ciò che sto dicendo qui adesso. Anche se lascio il corpo, sono responsabile, perché è una promessa; è il mio impegno per chi ascolta queste parole direttamente da me.

Quando ho iniziato a condividere questa tecnologia, ho capito che le persone con cui l'ho condivisa, non solo hanno sperimentato la pace alla fine della loro vita, ma la loro stessa vita è diventata intensa, gioiosa ed estatica.

Comprendi, sia la vita che la morte diventano felici quando i ricordi profondamente incisi vengono rimossi dal tuo essere. La tua salute migliora, inizi ad attrarre ricchezza e migliori le relazioni, perché la frequenza dell'essere stesso è diversa.

Sarai rilassato nel corpo nirvanico quando questo *peacemaker* verrà immesso dentro te. Hai quindi la libertà: prendere una o più nascite come essere consapevole o ottenere l'illuminazione e non assumere mai più un corpo.

Ciò che ricordi nell'ultimo momento conta.

C'è una bellissima storia nelle Upanishad, i sacri testi vedici:

Un risi chiamato Jadabharatha in qualche modo si era affezionato ad un cervo che aveva salvato. Stava vivendo la vita del rinunciante ma al cervo si era come legato.

Dalla mattina alla sera, era solito far passare il suo tempo a prendersi cura di quel cervo.

In punto di morte, non fu in grado di dimenticare l'animale. Iniziò a preoccuparsi: "Oh! Chi si prenderà cura del cervo? Cosa gli accadrà dopo la mia morte?"

Quando morì, alla nascita successiva, nacque cervo.

Splendidamente il versetto delle Upanishad dice che qualunque cosa tu pensi nell'ultimo momento, lo diventi!

Alcune persone pensano molto abilmente: "Lasciami vivere tutta la mia vita nel modo in cui voglio vivere. Negli ultimi momenti, ricorderò Dio, reciterò il suo nome e, in qualche modo, entrerò in paradiso."

Per favore, che sia molto chiaro, solo quello a cui hai pensato in tutta la tua vita, verrà fuori quando lascerai il corpo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Non pensare di poter giocare come fosse un gioco in quell'ultimo momento! No! In realtà, quando lasci il corpo l'intero sistema è in agonia, perché ottanta o novant'anni della tua vita verranno riprodotti in modalità di avanzamento rapido.

Tutto quel che si vedrà saranno scene girate velocemente. Qualunque esperienza tu abbia vissuto intensamente, la vedrai di fronte a te. Le tue esperienze spirituali saranno in multicolori.

Per favore, comprendi che 'la consapevolezza senza pensieri' è l'esperienza più forte che puoi avere nella tua vita. Anche per un solo momento, se hai avuto quell'esperienza, è abbastanza.

Naturalmente, quando lasci il corpo quello verrà in superficie. Farà da luce e tu sarai in grado di immergerti nella consapevolezza.

Un'altra cosa importante da capire sul momento della morte. Se una persona non muore naturalmente ma muore prematuramente o di suicidio e se non ha fatto l'esperienza cosciente prima della morte, dovrà attendere il numero degli anni rimasti da vivere, prima di assumere una nuova nascita. Lo spirito vivrà senza un corpo.

Ad esempio, se al momento di prendere il corpo la decisione presa è di vivere 90 anni e poi all'età di 60 anni la persona si suicida, per i successivi 30 anni deve lottare senza un corpo, in attesa di entrare dentro il prossimo. Se la persona si suicida, cercando di sfuggire all'inferno che stava passando nel corpo, sarà costretto a subire lo stesso inferno senza il corpo. Immagina solo quanta più sofferenza sia questa.

Questo è il motivo per cui non si dovrebbe mai prendere in considerazione il suicidio come soluzione ai problemi di questa vita.

Quale motivo porta le persone a commettere il suicidio? Perché pensano a questa vita come una tortura, una sofferenza. Ma commesso il suicidio, si renderanno conto che quello in cui sono andati a finire è molto peggio della tortura. Sarà così: hai dei dolci davanti a te, ma non hai la lingua per assaggiarli o la mano per prenderli e metterli in bocca, quanta sofferenza è! Allo stesso modo, hai il mondo intero di fronte a te, ma non hai un corpo per godertelo mentre galleggerai aspettando il prossimo corpo dopo che ti sei suicidato.

La mia esperienza della morte

Lascia che ti racconti la mia consapevole esperienza di morte a Varanasi.

Ho sempre pensato che avrei dovuto avere un'esperienza di morte e che avrei dovuto affrontarla direttamente. Ma in qualche modo, quel pensiero non divenne mai una priorità. Perché qualsiasi esperienza accada, il pensiero correlato deve diventare la massima priorità. Non dovrebbe essere solo in un angolino della tua mente.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Di solito nelle nostre liste di cose "da fare", abbiamo lavare, pulire, pagare l'affitto e bolletta telefonica e, infine, se il tempo lo consente, anche l'illuminazione! No! L'Illuminazione non accade se le cose stanno così. Solo quando diventa una priorità assoluta, solo quando l'impulso diventa urgente, tutto intorno a te inizierà ad allinearsi perché l'esperienza succeda. Questo non è solo il caso dell'illuminazione, ma è così con qualsiasi cosa.

Comprendi se ti stai lamentando che ciò che desideri non stia accadendo, è perché non è diventato la tua massima priorità, niente altro. Nient'altro e nessun altro dovrebbe essere incolpato per questo. Vedrai che nel momento in cui diventa la massima priorità, a subentrare ci sarà un gioco di energia e semplicemente accadrà. Fino ad allora, ti aspetterà, tutto qui. L'esperienza di morte non era stata la mia massima priorità e così in qualche modo, venne rimandata.

*Nei miei giorni di pellegrinaggio, ero stato a Varanasi, la città santa per gli indù, con un numero di popolazione stimata tra le 200.000 persone solo in entrata giornaliera. Oltre a ciò, ogni giorno si stima che circa 100 cadaveri siano bruciati in un posto chiamato Manikarnika Ghat sulle sponde del sacro fiume Gange *. Si crede tradizionalmente che sia se si muoia o che se il corpo sia cremato in quel luogo, si è liberati. L'illuminazione sarà diretta.*

Non è solo un credo tradizionale. L'illuminato mistico Ramakrishna Paramahansa lo conferma con la sua esperienza. Dice: "Ho visto molto chiaramente Shiva † stesso avvicinarsi ad ogni corpo che brucia, prendendo l'anima, liberandola da corpo-mente e liberandolo!" Quindi tu non puoi dire che sia un credo mitologico. È una solida esperienza di un maestro illuminato

Ho avuto la fortuna di andare al Manikarnika Ghat. Tradizionalmente, non è un credo ma è la verità che negli ultimi 2000 anni, il fuoco che viene utilizzato per accendere le pire non è mai stato spento.

Sia che piova, che brilli il sole o che diluvi, le persone non si preoccupano del fuoco quando arrivano con il cadavere al Manikarnika Ghat. Il fuoco è già lì e lo useranno per l'ultimo atto, ecco tutto. Man mano che arrivano il fuoco brucia i cadaveri di continuo. A volte vedo anche due o tre cadaveri bruciare allo stesso tempo e sono così tanti i corpi che continuano ad arrivare!

Soprattutto la sera, i cadaveri diventano più numerosi. Dal luogo in cui la persona muore, ha inizio il cammino trasportando il corpo, cantando mantra § come 'Ram naam satya hai, Ram naam satya hai' (Il nome del Signore Rama è l'ultimo ed eterna verità). Entro sera si raggiunge il Manikarnika Ghat.

Quella stessa scena, l'esperienza unica di essere lì, non la posso descrivere a parole. Ti ci devi trovare per provarla!

Per dirtelo onestamente, l'essere stato lì, ha fatto sì che la paura della morte semplicemente sparisse dal mio sistema. Vedi continuamente tanti corpi bruciare ogni giorno. Ciò che senti è 'Anche io me ne andrò così un giorno ... va bene', è tutto!

*Gange - Il fiume più celebre in India, considerato santo da tutti gli indù.

† Ramakrishna Paramahansa - Mistico illuminato indiano del Bengala Occidentale.

‡ Shiva - Una delle principali divinità dell'Induismo. La parola shiva significa "Colui di buon auspicio".

§ Mantra- Significa "ciò che indica la strada". Silabe sacre che hanno un potente effetto vibratorio.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Senti che ci sono così tante persone a farti compagnia! È come partire per un altro viaggio, nient'altro. Non ti senti affatto solo nella morte.

Nella tua vita, potrai vedere uno o due corpi che siano cremati, quindi ti rimarrà la paura della morte. Ma al Manikarnika Ghat, non si fanno riti. Porteranno il corpo e lo immergeranno per tre volte direttamente nel fiume Gange recitando: "Ram naam satya hai, Ram naam satya hai, Ram naam satya hai". A questo punto, il fuoco sarà pronto, e il legno sarà sistemato. Porteranno il corpo direttamente dall'acqua per essere bruciato.

Una cosa strana che vedi è che nessuno dei parenti rimane e che non si fanno altri rituali. Dopo aver immerso il corpo nel Gange e poi sulla pira per cremarlo, se ne vanno via, questo è quanto! Le persone che si occupano del ghat sono quelle che si prendono cura dei cadaveri. Non sai quanto tempo ci metterà il corpo che hai portato per essere completamente bruciato. Ci sarà una lunga fila ed i corpi continueranno a bruciare.*

Mi sono detto: "Fammi provare a sedere qui e a guardare cosa succede." Mi sono seduto al ghat. In un'ora appena, ho sentito la morte come non più uno strano incidente che accade una volta ogni tanto solo per qualche parente o amico. Ero seduto lì a guardare quei corpi che arrivavano uno dopo l'altro. Era come ogni altra coda, niente di più. Misure differenti, genere, età e comunità di persone arrivate per essere consumate dalla stessa fiamma ardente.

Quando vedi continuamente cadaveri che bruciano in realtà perdi rispetto per la morte! Per ora, hai troppo rispetto, troppe idee sulla morte. Questo è il problema. La morte in realtà non è altro che questo. Quel respiro che entra nel corpo e che non ne esce più. Non molto si può fare al riguardo. Né puoi tornare indietro né andare avanti velocemente.

Mentre guardavo la scena continuamente, la piccola paura che avevo all'inizio della morte scomparve e lentamente in realtà divenne interessante da guardare. Mi avvicinai alle persone che mantenevano il fuoco ed iniziai ad aiutarli. Mentre li stavo aiutando, iniziai a pensare tra me e me: "Dopo tutto, un giorno anche questo mio corpo diventerà simile a questi cadaveri che stanno bruciando."

Quando ricordi che la morte accade anche a te, allora il rispetto che porti al tuo ego si riduce. Perché, ogni volta che tu senti che niente dovrebbe lasciarti, è solo il tuo ego, null'altro. Quando invece sai per certo che tutto ti lascerà, il rispetto per l'ego diminuirà drasticamente. Il rispetto che avevo per il mio ego mi lasciò completamente.

Poi decisi, "Dopo tutto morirò. Posso avere una consapevole esperienza di morte adesso e vivere il resto della mia vita senza la paura della morte, o morire davvero, tutto qui." Decisi di voler vedere accadere la mia morte in un modo o nell'altro.

C'era un piccolo tempio di Shiva^{} dietro l'angolo ed una piccola torre sopra il tempio. Andai e mi sedetti in quella torre in modo che nessuno mi disturbasse. Mi sedetti in quella torre e da lì iniziai a vedere i cadaveri che venivano bruciati.*

Ancora ricordo il forte "clic", quella profonda comprensione e la realizzazione istantanea che innesco l'intera esperienza a seguire.

*Shiva - Una delle principali divinità dell'Induismo. La parola shiva significa "Colui di buon auspicio".

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il corpo di un'anziana signora stava per essere cremato. Lei aveva una grande pancia. I suoi vestiti vennero consumati dal fuoco e poi il grasso che era nella pancia iniziò a sciogliersi e scorrere. Mi scusò per la vivida descrizione, ma devo farlo per spiegare la forte esperienza! Vidi chiaramente che a causa del grasso che scorreva, il fuoco bruciava con ancora più intensità. Questo fu per me molto forte e dissi: "Dio! Sì, proprio la stessa identica cosa accadrà anche a questo corpo!"

Questa intuizione aprì una profonda paura della morte dentro me. La paura si diffuse in tutto il corpo. Ma la seppi affrontare consapevolmente. La vidi molto chiaramente diffondersi in me e quando colpì la mia consapevolezza, feci l'esperienza della morte. Vissi l'esperienza consapevole della mia morte e ne uscii.

Comprendi, ogni volta che la paura è repressa, ti resta dentro. Ogni volta che la paura viene fuori e tu non la affronti consapevolmente, diventa un colpo di paura e scuote tutto il tuo sistema nervoso e lo frantuma. Quando la paura è affrontata consapevolmente, diventa l'esperienza della morte, tutto qui!

Se scappi dalla paura della morte, quando la paura profonda accade, diventa morte. Quando affronti la paura profonda consapevolmente, diventa esperienza di morte.

La paura della morte più lo stato di inconsapevolezza sono pari alla repressione o perversione.

La paura della morte più lo stato di inconsapevolezza dove non sopprimi ma non affronti sono anche un colpo di paura o un esaurimento nervoso perché ti sei spaventato e scosso.

La paura della morte e la consapevolezza cosciente sono un'esperienza della morte.

Fui in grado di vedere chiaramente la paura sorgere. Quando l'affrontai consapevolmente con consapevolezza, divenne la mia esperienza di morte. Il corpo era morto. Non si muoveva.

Per due giorni e mezzo non ebbi cibo, acqua, nessun pensiero, nessuna domanda, nessun dubbio. Solo il corpo era lì. Solo dopo che l'esperienza era passata, mi resi conto di essere stato così per due giorni e mezzo! Potevo vedere ad occhi chiusi il corpo come fosse morto, senza movimento. Improvvisamente, dopo i due giorni e mezzo, quel "clic" successe di nuovo, "Dio! Il corpo è morto ma io esisto ancora! Io ci sono!" Quella chiarezza fu tale, tanto da creare come uno scatto dentro me, diventato poi un'intensa estasi! La mia paura della morte era scomparsa una volta per tutte.

Ero in un'estasi così profonda, tale era la gioia e tale la felicità! Lentamente aprii gli occhi e fui in grado di muovere il corpo. La prima cosa che sentii fu un aumento di estasi e gratitudine. Scesi al Gange, spruzzai un po' d'acqua del Gange su di me, misi un po' d'acqua del Gange nel kamandalu (piccolo contenitore di acqua dei monaci induisti), presi un po' di cenere dal fuoco ed andai direttamente al tempio di Kashi Vishwanath. Salii allo Shiva linga, offrii la cenere che avevo portato e feci la puja (rito induista) con tale indicibile gratitudine. Vidi che Vishwanath era lì semplicemente vivo!

Comprendi, poiché sono morto Vishwanath è diventato vivo! Fino al giorno prima, finché ero ancora vivo, Vishwanath era, come sempre, una pietra ordinaria. Avevo sentito che per toccare questa pietra, migliaia di persone arrivavano ogni giorno da molto lontano. Che sciocchezza! Ho sempre avuto il feeling che la divinità di Vishwanath fosse una pietra normale. Lo percepivo così perché io ero ancora

La paura della morte e la consapevolezza cosciente insieme danno l'esperienza della morte.

vivo. Quando sono morto, l'ho visto chiaramente diventare vivo! Solo uno può essere vivo, o Lui o te.

Quando avrai visto la Verità, Lui sarà vivo. Tu non sarai più vivo come pensi ora. La paura della morte mi aveva lasciato una volta per tutte. Posso dire che questa sia stata una delle più forti esperienze che mi hanno

trasformato nella ricerca della suprema esperienza di illuminazione.

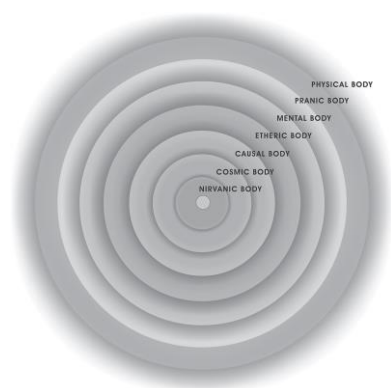
Cosa succede nel momento della morte?

Cosa succede esattamente nel momento in cui si lascia il corpo? Questa domanda non può avere risposta da una persona in vita in quanto non ha esperienza della morte. Non si può avere la risposta da una persona morta perché non può tornare a raccontarne l'esperienza. Solo un essere illuminato, colui che ha attraversato la morte consapevolmente ed è tornato indietro, può spiegare esattamente cosa succede.

Adesso sto per svelare il mistero della morte. Questo può essere sorprendente, persino scioccante per molti di voi. Ma questa è la verità. Che tu ci creda o no, che tu lo accetti o no, questo è quello che accade nel momento del morire.

Non abbiamo solo un corpo. Il corpo fisico è solo uno dei 7 corpi che abbiamo. È l'unico corpo grossolano che può essere sentito e visto nello spazio-tempo. Tuttavia, noi in realtà abbiamo 7 strati o corpi o piani di esistenza. Poiché questi strati hanno un'esistenza sottile non possono essere visti o sentiti dall'occhio ordinario.

Una semplice rappresentazione dei 7 corpi è qui rappresentata.



VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ciascuno dei corpi contiene una corrispondente emozione. Ad esempio, il corpo *pranico* contiene tutti i desideri che sorgono nella vita. Il corpo mentale contiene tutti i sensi di colpa provati nella vita. Il corpo eterico contiene le esperienze di dolore mentale sentito nella vita-

Quando lo spirito lascia il corpo attraversa tutti i sette strati del corpo. Il corpo fisico muore. Ma i restanti sei corpi non muoiono totalmente. Se hai avuto molti desideri nella tua vita, tutti quei desideri insoddisfatti sono contenuti nel corpo *pranico*.

Quindi anche se il corpo fisico muore, il corpo *pranico* non muore. Quando la forza vitale lascia il corpo *pranico*, l'essere sperimenta tremende sofferenze.

Quando lasci il corpo fisico, la tua consapevolezza sarà strappata dal corpo e tu cadrà immediatamente in coma. Secondo i medici, il coma è un meccanismo automatico per non sentire il dolore. È un'anestesia automatica. Se il dolore diventa troppo, tu non lo sopporti e cadi automaticamente in coma.

Da un lato, i desideri ti forzeranno ad entrare di nuovo nel corpo in modo da vivere e gioire, mentre dall'altra parte, il corpo dirà:

No! Sono stanco. Non posso ospitarti più, vattene e basta!" Questo è ciò che provoca quel tira e molla al momento della morte, che altro non è che la lotta tra i tuoi desideri ed il tuo corpo.

In qualche modo, riesci ad allontanarti dal corpo *pranico* e ad entrare successivamente nel corpo mentale. Quando entri nel corpo mentale, tutto il tuo senso di colpa affiora. Arrivano i desideri di come avresti voluto vivere la vita ma che non hai mai vissuto, tutti gli errori commessi, tutti i rimpianti, arriva tutto.

Per favore comprendi, il desiderio riguarda il futuro e il senso di colpa riguarda il passato. Ma in realtà, entrambi sono la stessa cosa. Il modo in cui *vogliamo vivere* è il desiderio, e il modo in cui *volevamo vivere ma non lo abbiamo mai fatto*, è il senso di colpa. Il senso di colpa non è altro che una revisione delle nostre decisioni passate con un'intelligenza aggiornata. In questo modo, passo dopo passo, ti muovi tra i diversi strati del corpo.

Meno sono i desideri non realizzati, più leggero è il corpo *pranico* e più facile diventa andarsene da questo corpo. Allo stesso modo, meno senso di colpa si sente, più leggero è il corpo mentale e più facile è lasciare il corpo.

Il desiderio riguarda il futuro e la colpevolezza senso di colpa riguarda il passato. Ma in realtà, entrambi sono la stessa cosa.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Tutto il senso di colpa che raccogliamo sulle nostre vite sorge mentre attraversiamo il corpo mentale. Poi arriviamo al corpo eterico che è collegato a tutte le nostre sofferenze. Tutte le sofferenze che abbiamo subito durante la nostra vita sono archiviate qui.

I primi quattro corpi sono collegati al sistema fisico corpo-mente. Conservano tutti gli engrammi relativi ai desideri, ai sensi di colpa e al dolore sperimentato durante quella vita. Il quinto corpo viene sperimentato durante il sonno profondo e quando lasciamo il corpo. Il sesto corpo è associato a ricordi felici e il settimo corpo è al di là del dolore e della felicità, la consapevolezza suprema.

Per favore, comprendi, anche l'attaccamento ai ricordi felici ci riporta nel ciclo di nascita e morte. Il desiderio di sperimentare sempre più episodi simili a quelli felici e gioiosi, ci tira indietro e fa sì che noi si prenda ulteriori nascite.

Comprendi, c'è una grande differenza tra beatitudine e felicità. La felicità proviene da un oggetto o da un motivo esterno. Ad esempio, ti senti felice quando mangi le tue caramelle preferite. Senti che la caramella è la causa della tua felicità. Ma pensaci, se la caramella fosse davvero la causa di te che sei felice, non dovrebbe darti la felicità ogni volta che la mangi? Puoi continuare a mangiarne ancora e ancora di quelle caramelle? No! Se sei costretto a mangiare le tue caramelle preferite una dopo l'altra, cosa succede? Ti ammalerai. Inizierai ad odiare quelle caramelle e scapperai alla loro vista!

La felicità è un sentimento temporaneo creato dalla mente. Beatitudine, il settimo corpo, è la vera realtà. È senza causa, occorrenza senza fine di energia spontanea dentro di te, gioia e buon auspicio. È come una fontana che succede continuamente dentro di te per nessuna ragione.

In realtà, il motivo per cui le tue caramelle preferite ti danno felicità è che agisce come un fattore scatenante per metterti in questo spazio di beatitudine che è la tua vera natura. Ma tu scambi la felicità per la caramella, l'oggetto esterno. La felicità è a causa di quei pochi momenti in cui vieni in contatto con la tua beatitudine interiore.

Più puliti sono i corpi, più leggeri sono e più è facile per la forza vitale lasciare il corpo. Proprio come la sua buccia si stacca dalla banana matura, la forza vitale si allontana facilmente dal corpo.

La morte avviene ogni giorno

Nei sette corpi, i primi quattro corpi – fisico, *pranico*, mentale ed eterico cadono nel corpo casuale ogni volta che vai a dormire. L'oscurità del corpo causale è associata allo stato di sonno profondo, ossia quel che ti ringiovanisce ogni giorno. Quindi fino a che attraversi il quinto corpo, questa 'morte' accade ogni giorno. Questo è ciò che accade quando cadi nel tuo sonno quotidiano.

La nostra personalità è basata sullo spazio esterno. Non c'è niente di solido nel nostro spazio interiore.

Quando lo spirito in partenza si sposta oltre il quinto strato del corpo causale nel sesto strato, che è il corpo cosmico, il processo della morte è completo.

Se la forza vitale non deve prendere un altro corpo per soddisfare i suoi desideri rimanenti entra quindi nel settimo strato del corpo *nirvanico*, che è l'illuminazione. Se la forza vitale deve tornare assumendo un altro corpo per adempiere ai suoi desideri, è morte.

Il Mondo di Veglia *versus* il Mondo dei Sogni

Quando entri nello stato di sogno e inizi a sognare, tutto questo mondo in cui vivi ora diventa bianco e nero perché sei nel mondo dei sogni. Dimentichi tutto questo mondo del tuo stato di veglia ed il mondo dei sogni diventa molto reale ed è visto in multicolor. Se esci dal sogno, questo intero mondo in cui ti svegli è di nuovo visto in quattro dimensioni, 4D.

Ora quando sei in questo corpo fisico e nello stato di veglia, tu sperimenti questo mondo come 4D, in multicolore. Quando sei dentro il mondo dei sogni, tu vivi quel mondo come 4D. Quindi, quando sei qui, il mondo dei sogni diventa bianco e nero, e questo mondo diventa 4D e quando sei lì, il sogno diventa 4D e questo mondo diventa bianco e nero.

Allo stesso modo, quando ti allontani dal corpo fisico al corpo *pranico* al momento della morte, tutto questo mondo fisico diventerà irreali e visto in bianco e nero. Tutti i tuoi risultati, il tuo orgoglio, i tuoi sforzi, il tuo dolore, la tua felicità, tutto non avrà più alcun significato e apparirà in bianco e nero. Ti chiederai: 'Perché ho fatto tutto questo lavoro? Perché ho pensato a tutto questo come le fondamenta della mia vita?'

Lascia che ti spieghi perché succede. Quando sei vivo, investi nella tua personalità. Costruisci la tua personalità basandoti su alcuni pilastri come soldi, nome e fama, relazioni, orgoglio di avere una grande comunità, una cerchia di persone di supporto e così via.

Se qualcuno ti dovesse chiedere: 'Tu chi sei?' cosa dirai? La tua risposta sarà: 'Io sono un ingegnere', 'Io sono un medico', 'Io sono un avvocato', o 'Io sono il proprietario di quattro case', o 'Io sono suo marito', o 'Io sono sua figlia'. La nostra personalità è costruita su questi pochi pilastri.

Quando ti sposti dal corpo fisico, tutti questi pilastri, tutte queste basi si scuoteranno completamente. Non puoi più firmare con il tuo nome i tuoi assegni. La tua firma non è accettata. Il tuo conto di bilancio non è più relativo a te. Non puoi gestire il tuo conto in banca. La tua auto non sarà più utile a te. Al massimo, solo l'ambulanza ti sarà utile!

La tua casa si riempirà dei tuoi vicini e dei tuoi cari a piangere la tua morte. Ma né la tua casa né il tuo vicino ed i tuoi cari ti saranno utili. Non puoi nemmeno relazionarti con i tuoi vicini ed i tuoi cari. Nessuno di loro può venire con te oltre il punto della tua morte.

Solo quel che di consapevole hai sperimentato può venire con te. Qualunque sia stato alla base del tuo essere sarà scosso. Quando le fondamenta sono scosse, naturalmente non avrai nulla a cui aggrapparti.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Comprendi questa cosa. Se improvvisamente sentiamo di avere alcune perdite nei nostri affari, anche il nostro corpo ne soffrirà. La sofferenza non sarà solo in parte. L'intero corpo soffrirà. Sarà come se il nostro corpo venisse schiacciato.

Quindi **comprendi** che quando qualcosa si muove lontano da noi, tutto il nostro corpo soffre. Quando ci allontaniamo dal corpo fisico inizia la stessa sofferenza in noi. Qualunque cosa abbiamo pensato fosse fondamentale per la nostra vita è scosso.

A partire da ora, questo mondo intero apparirà in 4D. Tutto questo parla di spiritualità, meditazione, crescita interiore, **consapevolezza** ecc. che appariranno come in bianco e nero. Ecco perché, quando chiamo le persone per la meditazione, mi dicono: 'Non ho tempo di meditare. Lasciami finire tutto il lavoro che ho e vieni solo allora. Ho ancora qualche anno per pensarci'. Sii molto chiaro, non dire mai 'Non ho tempo di meditare'. Sii molto chiaro con te stesso e di, 'non credo che sia così importante nella mia vita adesso'. Se non sei pronto per meditare e dici 'Non penso la meditazione sia così importante nella mia vita', allora sei onesto. Ma se tu dici 'Non ho tempo', allora ti stai solo prendendo in giro. Tutti hanno le stesse 24 ore in mano per fare ciò che si sentono. Non è che i pochi che stanno meditando sono senza lavoro. È solo una questione di priorità, di quello che vuoi veramente nella tua vita. Se la spiritualità e la meditazione appaiono in bianco e nero per te ora, non dirigere la tua energia in quella zona, tutto qui.

Ma questo è quello che succede quando ti muovi lontano dal corpo fisico nel momento della morte. Qualunque cosa tu abbia pensato come reale e in 4D quando eri in vita scomparirà totalmente. Ciò che è materiale sarà totalmente scosso e ti apparirà in bianco e nero! In quel momento, tutte le cose che ti attraggono ora non avranno alcuna base. Questa è la ragione per cui la morte è sempre una sofferenza. Ma in quel momento, se almeno una volta nella tua vita hai avuto come il tocco cosciente della verità, puoi entrare nella morte con consapevolezza e pienamente cosciente!

Vedi, ora siamo in due dimensioni, il mondo materiale e la spiritualità. Giusto ora, però, quello che sta succedendo è questo, che i molti pilastri su cui costruiamo le nostre personalità e sopra ancora la vita, tutti quei pilastri sono basati sul mondo materiale che sembra essere 4D. Non un singolo pilastro è basato sulla **consapevolezza** o il nostro spazio interiore. La nostra intera personalità è costruita solo in base allo spazio esterno, il nostro nome e fama, quale società parla di noi, ecc. Se l'opinione di tutti su di noi è che siamo dei grandi, pensiamo di essere grandi. Se tutti dicono 'Sei inutile', diventiamo dei depressi.

Questo succede perché nemmeno un singolo pilastro del nostro edificio, del nostro nucleo interiore o del nostro essere, è basato sulla spiritualità. L'intera struttura è basata sullo spazio esterno. Quella è la ragione per cui se quei pilastri vengono scossi da qualcuno, noi iniziamo a soffrire terribilmente. Se abbiamo anche un solo pilastro basato sulla **consapevolezza**, possiamo contare su quello per rimanere in piedi senza soffrire.

Un'altra cosa: questi pilastri del mondo esterno non sono affatto sotto il nostro controllo. Chiunque passando può facilmente scuoterli. Anche un bambino piccolo che viene da noi e ci dice 'Tu sei uno stupido', ci scuote, non è vero? Quel bambino avrebbe potuto anche solo dirlo per provare alcune delle nuove parole che sta imparando! Ma ti ha scosso. Quindi **comprendi** che questi pilastri del mondo esterno sono davvero deboli.

Questo è ciò che la Bhagavad Gita, il supremo insegnamento di Krishna, dice 'Quel che arriva e si trova nella tua mente nel momento di lasciare il corpo deciderà da solo la tua prossima nascita o illuminazione'.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Se noi abbiamo almeno un pilastro basato sulla consapevolezza, naturalmente non avremo sofferenza quando lasceremo il corpo.

Tutti gli altri pilastri diventeranno in bianco e nero. Ma anche se gli altri pilastri diventano nero e bianco, questo unico pilastro sarà là in multicolor, 4D e ci porterà attraverso.

A partire da ora il nostro problema è che non abbiamo il pilastro che ci porti attraverso. La nostra completa personalità si basa sullo spazio esterno. Tutti i nostri pilastri sono fatti di ciò che pensiamo essere in 4D ora. Non c'è nulla di solido nel nostro spazio interno. Ecco perché, come per il calcio, la gente ci può calciare da angolo ad angolo dallo spazio esterno. Chiunque può gettare su di noi anche solo una parola e noi ci deprimiamo. Se qualcuno ci dice che siamo pazzi, gli gridiamo contro e gli diamo la conferma che siamo davvero pazzi!

Per favore, comprendi che se costruiamo almeno uno dei pilastri basati sul nostro spazio interiore, questo sarà il pilastro a splendere in 4D al momento della morte e ci aiuterà a lasciare il corpo magnificamente.

L'arte di morire

C'è un bellissimo detto Zen, 'Apprendere l'arte del morire è la vera e massima conoscenza che possiamo imparare nella nostra vita'. Una breve storia Zen:

Un giorno, un maestro illuminato dichiara improvvisamente che sarebbe morto il giorno seguente di mattina intorno alle 6 in punto. Certo, le persone illuminate conoscono sempre della loro morte. Possono dichiarare in anticipo il momento del loro morire. Ha dichiarato che lo era andando a morire intorno alle 6 della mattina.

I suoi discepoli dissero 'No, no, per favore aspettate per altre 2 o 3 ore. Sarà troppo freddo la mattina presto. Perché non aspettate qualche ora in più in modo che possiamo prepararci per gli ultimi riti?'. Il maestro acconsentì e disse ai discepoli che sarebbe passato al di là verso le 12 in punto. Esattamente alle 12 del mezzogiorno, li salutò tutti e lasciò il corpo!

Un altro episodio storico importante:

Quando gli inglesi iniziarono a colonizzare l'India, nell'India centrale, c'era un piccolo villaggio tribale. Quel villaggio non esiste più, è scomparso! Gli inglesi stavano cercando di avere quel villaggio sotto il loro controllo. L'intero villaggio era abitato da circa cento persone ma tutte altamente mistiche, totalmente devoti alla meditazione. Erano esperti negli antichi riti mistici. Si dice che in quel villaggio la gente non si ammalava mai.

Anche quel che accadeva loro nei sogni, come ferire qualcuno, la mattina seguente andavano a scusarsi con quella persona. Anche se nutri una sottile vendetta, anche se hai un'idea nel subconscio di ferire una persona, non gli farai del male nemmeno nei tuoi sogni. Quindi, queste persone erano abituate a porgere le scuse per aver fatto del male a qualcuno anche in sogno in modo che anche l'inconscio non sviluppasse l'idea di ferire qualcuno. Erano un gruppo spirituale così maturo. Nulla avevano del mondo esterno, ma avevano tutto del mondo interiore.

Quando gli inglesi hanno cercato di portare il villaggio sotto il loro dominio, gli abitanti del villaggio non erano pronti ad arrendersi e perdere la loro libertà per chiunque altro. Ma i britannici dissero 'O vi arrendete o vi uccidiamo'.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Rimarrete sorpresi di ciò che gli abitanti del villaggio dissero, 'Non vi è nessuna necessità di ucciderci. Non vi disturbate, sappiamo come morire. Moriremo da soli'. Gli inglesi pensarono che gli abitanti del villaggio si sarebbero suicidati assumendo del veleno o con qualche metodo simile.

L'intero villaggio si riunì in una stanza come gruppo. L'intero gruppo si trovava in un posto e davanti agli occhi dei soldati britannici recitati alcuni mantra, pregato e tutti i cento abitanti del villaggio caddero. Lasciarono cadere i loro corpi e morirono.

L'incidente è stato registrato dai soldati inglesi e per loro fu la prima volta in cui sentirono il senso di colpa di aver ucciso. Dissero: "Gente come noi è addestrata ad uccidere.

Non abbiamo mai avuto il senso di colpa ad uccidere masse di persone. Ma qui, siamo stati presi da un profondo senso di colpa perché abbiamo ucciso persone innocenti, così semplici ma altrettanto grandi!

**La distruzione
può essere vista
come
ringiovanimento.**

Spazio per il nuovo.

Nella tradizione *vedica*, Shiva, il signore della distruzione, è considerato di buon auspicio. Il grande nome 'Shiva' significa 'senza causa senza auspicio'. Sarai sorpreso di sapere che in sanscrito tradurre letteralmente la parola distruzione, 'Samhara', non significa distruzione, significa ringiovanimento. La parola che usiamo comunemente per distruzione significa in realtà creare uno spazio affinché accadano cose nuove. Anche la distruzione può essere vista da una dimensione diversa del ringiovanimento o creando uno spazio nuovo per l'accadimento di cose migliori.

Anche la malattia che succede al tuo corpo crea solo un nuovo spazio in modo che tu possa iniziare ad avere un nuovo corpo per prepararti a vivere una nuova vita. Tu solo puoi riavviare l'intero processo. Vedi, in realtà riavviare l'intero processo guarisce molte delle ferite. Ci sono alcune ferite che possono essere guarite addormentandosi e tornando indietro. Le avrai dimenticate al risveglio.

Ci sono alcune ferite che non possono essere guarite addormentandosi e tornando indietro. A quel punto sei tu a decidere, 'Fammi ricominciare l'intero processo, lasciami ricominciare da capo'. Quindi lascia che il corpo si ammali in modo che il processo di ringiovanimento possa iniziare. Secondo la tradizione *vedica* non esiste esperienza che vada sprecata. Ogni volta che ti muovi da un momento ad un altro momento ti stai espandendo, sei in crescita, e stai imparando. Se guardi da questa angolazione anche la tua morte è di buon auspicio perché stai andando al passo successivo. Solo se non ti è chiaro che trattasi del prossimo passo sentirai la paura della morte.

Conquista la morte – sii nel presente

Comprendi, il futuro che diventa il passato è il presente. Il momento presente è il punto in cui il futuro lentamente si fa passato. Il momento presente è possibilità di ringiovanimento. Quando sei nel presente, vedi molto chiaramente quanta energia ti lascia dentro il futuro in arrivo che poi diventa passato. Ogni momento dei un traboccare di energia.

Solo essere nel presente consente al tempo di scorrere attraverso te.

Se vieni catturato dal futuro sei nel mondo delle fantasie, costruisci i castelli nell'aria. Non ti rimane energia per vivere il mondo reale. Finché sei catturato nel futuro, ti sentirai insicuro, impaurito.

Se sei catturato nel passato, sentirai che le cose sono infauste, che la vita è noiosa e morta. Sarai proprio come una roccia che non può essere spostata, che è morta con niente energia. Se sei fisso nel presente, sentirai che qualunque cosa ti stia per accadere è di buon auspicio. Diventerai come Shiva, che è colui che

ringiovanisce, che crea costantemente lo spazio perché nuove cose succedano.

Non avrai paura. Nel momento in cui non avrai paura dell'accadere delle cose, sentirai come tutto quello che ti succede intorno è di buon auspicio e senza causa. Sarai proprio come un fiume che scorre, come energia che scorre. Starai irradiando quel che è di buon auspicio senza una ragione.

Quando sei nel momento presente, attraverso di te il futuro si muove e diventa il passato e tu sei lì come un bambù cavo, dal tempo mai toccato, al di là della morte stessa. Conquistare la morte è una semplice tecnica. Basta solo essere nel presente, lascia che il tempo scorri attraverso di te, lascia che il tempo entri dentro di te e che conduca le sue attività attraverso di te.

Quando il futuro entra, non essere avido e basta catturarlo. Lasciati attraversare, lascia che diventi passato e lasciagli fare il suo corso. Basta che tu sappia essere nel presente e vedrai che sarà vivere nell'eternità. Ogni giorno la tua frequenza energetica aumenta. Ogni momento, la tua vita solo si espande. Anche la tua morte è una espansione in più. È l'espansione in una dimensione con cui la tua logica non è forse in grado di relazionarsi. Ma è tuttavia ancora una espansione.

"Sì" Assoluto

Quel che ti deve essere portato via ti viene portato via, quel che deve essere aggiunto ti viene aggiunto. Costantemente quel che è il buon auspicio si esprime attraverso di te. La tua mente che sta dicendo "no" a questo cambiamento è ciò che è più infausto. La mente che cerca di nutrire in te la falsa promessa di sicurezza è da considerare la cosa più infausta. Guarda nella tua vita. Hai mai detto un completo "sì" a qualcosa anche solo una volta? Dire un "sì" completo alla vita anche una volta sola, è ciò che chiamo illuminazione. Decidi proprio in questo momento di dire un sì completo alla vita. Così che tante insicurezze sorgeranno alla mente. Che cosa se succede qualcosa? Decidi di prenderti la prossima mezz'ora per dire un completo "sì". La tua mente potrebbe dire 'No, no.

Allora cosa accadrà alla mia vita? Potrei morire. Potrei non avere il cibo'. Questi sono tutti trucchi della mente che gioca per tenerti sotto il suo controllo, sotto il controllo dell'ego, che è la causa principale di ogni infelicità. Quando continui a rafforzare la mente che già dice "no" per sua stessa natura, la mente diventa così forte che inizia a dire "no" a qualsiasi cosa. Dai e dai, il "no" si incide anche nel tuo respiro. Il "No" inciso nel fluire della tua energia è la prima ragione del cancro. Proprio come la vita se la attraversi con un completo sì, la morte stessa ti guida ad una frequenza più alta. D'altra parte, anche la vita può portarti ad una frequenza più bassa se tu la vivi con il grande "no". Sia che tu stia per entrare nella frequenza

Proprio come quando percorri la vita con un completo sì, anche la morte ti guida ad una frequenza più elevata.

I sogni sono fatti della stessa sostanza di cui questo mondo di veglia è fatto.

più alta, nella ~~eoscienza~~consapevolezza superiore o nella ~~eoscienza~~consapevolezza inferiore la decisione verrà presa solo dal tuo "sì" o "no".

Morte propizia

Una storia vera:

Il grande maestro dall'India, Paramahansa Yogananda, *si trasferì negli Stati Uniti nel 1920 e vi si stabilì. Il modo in cui lasciò il corpo è molto interessante. Fino all'ultimo compì la sua routine di dare discorsi e frequentare programmi.*

Il giorno della sua morte, si trovava al banchetto organizzato in onore dell'ambasciatore indiano in visita negli Stati Uniti, Binay Ranjan Sen, a Los Angeles.

Al termine del suo discorso, si rilassò nel corpo e morì. Il suo corpo non subì alcun deterioramento per più di venti giorni.

Non vi fu mai nessun odore di decomposizione proveniente dal suo corpo morto. C'è una bella recensione sulla sua morte nella sua autobiografia come appendice.

È stata una così bella esperienza. Anche la sua morte è stata fortunata per lui.

La realtà è un sogno

Tu non sei gli occhi. Gli occhi sono solo uno strumento. Molte volte puoi vedere, i tuoi occhi possono essere aperti ma tu non vedi, non registri la scena che stai vedendo.

Ricorda solo che stai vedendo *attraverso* gli occhi. Se guardi attraverso gli occhi, improvvisamente vedrai che stai assistendo a qualunque cosa. Tu non sei i due "fori" chiamati occhi. Stai vedendo solo attraverso i due fori chiamati occhi.

Se ti senti di essere i due occhi, sei preso nella morsa dell'ego. Nel tuo sogno, fino a che l'attenzione è sugli oggetti, continuerai a sognare. Quando la tua attenzione è rivolta verso te stesso, cioè da ciò che vedi verso colui che vede, ti risveglierai.

Nel momento in cui ti rendi conto di essere qualcosa oltre gli occhi, la tua attenzione è rivolta a colui che vede. Allora ti rendi conto che questo mondo è fatto della stessa sostanza di cui il tuo il sogno è fatto.

Finché pensi di vedere, tutta l'attenzione è su ciò che vedi. Quello è ciò che chiamo ego. Quando fai un passo indietro e ti rendi conto che stai vedendo attraverso gli occhi, tutta l'attenzione è su colui che vede. Questo è ciò che chiamo innocenza. Innocenza significa avere una chiara comprensione che qualunque cosa tu veda nel mondo esterno è fatto della stessa sostanza di cui sono fatti i tuoi sogni.

* Paramahansa Yogananda – Un maestro illuminato dall'India, conosciuto per il suo libro 'Autobiografia di uno Yogi'.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Questi sono i passaggi: il primo è avere l'idea che quello che vedi è un sogno. Il prossimo è avere la *shakti*, l'energia, di cambiare il sogno. Il terzo è il *buddhi*, l'intelligenza di sapere che è un sogno e che così non c'è bisogno di cambiarlo!

Una verità importante che dovresti sapere è che i sogni sono fatti della stessa sostanza di cui questo mondo di veglia è fatto. Se tu pensi che i sogni siano normali, anche questo mondo è ordinario. Se pensi che questo mondo sia per te un tipo di realtà, sono realtà anche i sogni. Capirlo ti darà l'energia per trasformare i tuoi sogni in realtà e ti darà l'intelligenza per capire che qualunque cosa tu pensi essere realtà non è altro che un altro sogno.

Vita e Morte *versus* Veglia e Sonno

Aria e *prana*

Per capire questa potente verità che trasforma la vita, dobbiamo capire di cosa è fatto il mondo dei sogni e questo mondo. Abbiamo bisogno di conoscere il *prana*, energia vitale che ci sostiene. [Comprendi](#), l'aria che respiri è solo il veicolo in cui il *prana* entra ed esce. Il *prana* è la forza vitale, l'energia. [Comprendi](#) questo esempio. Se un camion arriva all'interno di questo campus e lascia qualcosa e se ne va, il camion è come l'aria, il respiro. Il prodotto che consegna è il *prana*.

Costantemente, l'aria entra e lascia il *prana* dentro e l'aria esce. Costantemente, riceviamo il *prana* attraverso l'aria. In India, se sei stato al Kumbh Mela, il più grande raduno spirituale nel mondo frequentato da milioni di persone, puoi aver visto gli yogi seppellire totalmente le loro teste nella terra per tre giorni. Loro sono capaci di fare questo perché sanno come portare il *prana* nel loro corpo direttamente dal cosmo senza l'aiuto dell'aria. Fintanto che prendi il *prana* attraverso l'aria, è necessario respirare attraverso il naso. Devi ispirare ed espirare. Ma quando puoi attingere al *prana* direttamente senza l'aiuto dell'aria, non è necessario ispirare o espirare dal naso. Il tuo corpo può prendere direttamente il *prana* attraverso il cosmo.

La vita o la morte dipendono dalla direzione del *prana*

Un'altra cosa: fino a che il respiro porta dentro più *prana* ed esce come fosse un veicolo vuoto, la tua vita ne sarà rafforzata. Se inizia il contrario, se l'aria entra con meno *prana* e esce con più *prana*, significa che la morte si sta avvicinando o che l'energia vitale sta andando verso la morte. Quando la morte si avvicina, sarà solo aria vuota ad entrare ma quella in uscita, se ne andrà con il *prana*. Questa è la ragione per cui tutti i grandi maestri, come Buddha, Shankara, Guru Nanak ^{*}, e Mahavira [†], sapevano o potevano riconoscere il *prana* e così prevedere la loro morte. Sei mesi prima della loro morte, erano stati in grado di vedere molto

^{*} Guru Nanak - Fondatore della religione Sikh

[†] Mahavira - Vardhamana Mahavira era il 24 ° e ultimo Jirt tirthankara o illuminato e stabili i principi della religione del Giainismo, fondato in India e ora praticato da milioni in tutto il mondo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

chiaramente il *prana* uscire dal proprio corpo. C'è un bellissimo concetto in *Ayurveda*^{**} chiamato come 'il picco dell'età' su cui si basa la scienza del *prana*. Fino ad un'età particolare, la persona riceverà più *prana* attraverso il respiro in entrata e meno *prana* uscirà attraverso il respiro in uscita. Il momento in cui il respiro in uscita inizia a trasportare più *prana* rispetto al respiro in entrata, fa loro riconoscere che la persona si sta muovendo verso la morte.

**Se stai pensando
consapevolmente,
è vita. Se la tua
consapevolezza
non può
pensare, è morte.**

Il *prana* negli stati di veglia, sogno e sonno profondo

Il *prana* si muove, funziona e rimane dentro l'*ajna chakra*[†] quando sei nello stato di veglia. Quando sei nello stato del sogno, si muove intorno al collo, intorno al *vishuddhi chakra*. Quando sei nel sonno profondo, si muove attorno ad *anahata chakra*[‡], il centro del cuore.

Ecco perché non puoi addormentarti se la tua testa è eretta. Non puoi addormentarti a meno che non rilassi la testa, a meno che tu non permetta il movimento al *prana* di spostarsi dalla fronte alla regione del cuore. Questo è il motivo per cui non puoi dormire se non rilassi la testa. Anche se sei steso a letto, se tieni la testa dritta e tesa, non sarai mai in grado di addormentarti. Se pensi costantemente, la tua testa sarà in posizione eretta e le tue spalle sotto stress. Lo stress alle spalle e la testa eretta sono strettamente associati. Lo puoi riscontrare nella tua vita.

Quando la mattina raggiungi il tuo ufficio non hai da fare alcun lavoro. Già solo sedersi sulla sedia e pensare ai problemi ti agita e crea dolore alla spalla! In realtà il dolore e lo stress li sperimenti prima solo nella regione della spalla. Quando la tua spalla è sotto stress, la testa non si riuscirà a piegare, ancor peggio a rilassare. Quello è il motivo per cui le persone che pensano costantemente non possono né rilassare la loro testa né addormentarsi.

Il controllo della vita con consapevolezza

Costantemente, la vita va scivolando ed entrando nella Morte. La vita che scivola nella morte è ciò che noi di solito chiamano vivere. Per favore comprendi, in realtà noi non viviamo. Stiamo solo aspettando l'accadere della morte. L'essere umano ordinario non vive. La vita sta semplicemente scivolando verso la morte, scomparendo nella morte. Questa è la ragione, che tu puoi possa vivere una lunga vita, della quale non ti sentirai soddisfatto e che non ti sembrerà di aver vissuto perché non sai cos'è la vita. Quando prendi consapevolezza della vita, quando inizi a pensare, a contemplare la vita, quando porti consapevolezza nella vita, crei un nuovo centro nel tuo essere. Tra questa vita e la morte, quando porti più consapevolezza nella

^{**} Ayurveda - Medicina tradizionale indiana, che significa conoscenza della vita.

[†] *Ajna chakra* - Il sesto centro energetico situato tra le sopracciglia. Significa "comando" o "volontà" in sanscrito. Questo è il chakra bloccato dal proprio ego.

[‡] *Anahata chakra* - Centro di energia sottile nella regione del cuore legato all'amore.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

vita, crei un nuovo centro, un nuovo spazio nella tua vita - questo è ciò che chiamo ~~coscienza~~consapevolezza.

Ogni qualvolta che sei cosciente inizi a decidere della tua vita. Per esempio, più te ne rendi conto, più inizi a progettare o a scegliere che tipo di macchina dovresti guidare, in che tipo di casa dovresti vivere, e che tipo di vita vuoi. Inizi a misura ogni cosa.

Si diventa consapevoli di tutto: come dovresti parlare, come ci si dovrebbe comportare, come dovresti pensare, di ogni centimetro inizi ad essere consapevole. Nel momento in cui inizi a diventare consapevole, inizi a decidere e inizi a controllare la tua vita.

Quando si diventa completamente consapevoli si inizia ad avere controllo anche della morte. Questi due eventi di vita e morte quindi accadono a livello conscio. Se stai pensando coscientemente, è vita. Se la tua consapevolezza non può pensare, è morte.

Consapevolezza – controlla sogni e sonno profondo, vita e morte

Nel livello inconscio, anche due cose succedono, il sogno e il sonno profondo. Nel livello inconscio, se sei consapevole, è il sogno. Se sei in grado di vedere qualcosa, se sei in grado di percepire qualcosa, se tu sei in grado di provare qualsiasi cosa, se sei capace di sperimentare qualsiasi movimento, allora viene chiamato sognare. Se non sei a conoscenza di nulla, se non sei in grado di provare nulla, se non sei in grado di capire alcun movimento, è il sonno profondo.

Nello stato di veglia, quando sei consapevole o sei in quello che la psicologia chiama lo stato cosciente, è vita. Se tu non sei consapevole, è morte. Quando porti più consapevolezza nella tua vita, ti prendi carico della tua vita. Nello stesso modo, se inizi a portare nel sogno più consapevolezza, ti farai carico dei tuoi sogni e del sonno profondo.

Il controllo di vita e morte e il controllo di sogno e sonno profondo richiedono entrambi una condizione importante, la consapevolezza. La consapevolezza è il requisito principale per controllare la vita e la morte e controllare il sogno e il sonno profondo. Portare consapevolezza nei tuoi sogni non solo ti aiuta a controllare il sogno e il sonno profondo, può anche aiutarti a controllare la vita e la morte.

Realtà e sogno entrambi fatti di *prana*

Quando inizi a sperimentare il *prana* all'altezza della fronte, ~~capisci~~Comprendi che non è solo il *prana* che arriva dall'aria, ma che è il *prana* che crea sia la tua realtà che i tuoi sogni. Qualunque cosa tu chiami come realtà e come sogno sono entrambi fatti di *prana*. Questo è ciò che Shankara intendeva quando disse questo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

intero mondo è *maya*^{*}, una illusione. Quando comprendi questo, avrai la enorme energia per controllare entrambi sogni e vita. A partire da ora, sei solo una vittima. Non puoi nemmeno controllare i tuoi sogni.

Puoi sognare quello che vuoi? Non puoi! Non puoi controllare un singolo incidente nel tuo sogno. Per come è ora, anche se vivi tutto il tuo sogno o se esci dal sogno, puoi solo svegliarti. Non puoi controllare il sogno stesso. Se puoi portare più consapevolezza allo stato di sogno, la consapevolezza nello stato di veglia aumenta. La consapevolezza nella vita, la consapevolezza nello stato di vivere la vita si moltiplicherà.

Se la consapevolezza nello stato di vita moltiplica, naturalmente sarai in grado di controllare la morte.

Sogni e vita

Se porti sempre più consapevolezza nello stato del sogno, se puoi portare più e più consapevolezza nei tuoi sogni, improvvisamente la qualità di consapevolezza nella tua vita aumenterà. Se la qualità dei tuoi sogni cambia, se la qualità del tuo sonno profondo cambia, cambia anche la qualità della tua vita. La qualità del tuo sogno e la qualità della tua vita sono entrambi direttamente collegati tra loro. Comprendi, la vita non è altro che un sogno di giorno e il sognare non è altro che la via di notte. La vita notturna è sogno e il sogno è la vita di giorno.

Una breve storia:

Un povero tornò a casa con un sacco pieno di riso dopo una dura giornata di lavoro. Per proteggere il sacco dai topi e dai ladri, appende il sacco dal tetto della sua casa. Per proteggerlo ulteriormente, si sdraia giusto sotto di esso.

Sdraiatosi, guarda verso l'alto il sacco di riso ed inizia a sognare, "Se vendessi questo riso in piccole quantità, potrei fare un sacco di soldi. Allora con quei soldi crescerò ancora un pò di riso, che venderò e presto diventerò ricco. Quindi potrò sposare una bella donna ed avere un bel bambino".

A questo punto, un topo si era fatto strada verso il sacco di riso ed aveva iniziato a masticare la corda. Come l'uomo stava pensando al suo futuro bambino, il topo masticava la corda così chela borsa cadde su di lui uccidendolo all'istante.

Certo, la ricchezza, la moglie e anche il bambino nel sogno scomparvero. Di giorno, qualunque cosa tu faccia, la chiami come vita. Di notte, qualunque cosa tu faccia, la chiami sogno. Di giorno, se non sei capace di fare niente, la chiami morte. Di notte, se non sei in grado di fare nulla, lo chiami sonno profondo.

Di giorno, se hai tre cose: ciò che si sperimenta, colui che fa l'esperienza e esperienza, si chiama vita.

Possiamo prendere l'esempio di bere un caffè in cui ci sono tre elementi: il caffè che uno beve, la persona che beve il caffè e l'esperienza dello stato del bere il caffè. Se provi tutti questi tre elementi durante il giorno, si chiama vita e se non si verificano tutti e tre, si chiama morte. Di notte, se sperimenti i tre stadi, si chiama sogno e se non li sperimenti, si chiama sonno profondo.

^{*} Maya - Letteralmente "Quello che non è". È il concetto che la vita è solo un sogno, per quanto possa sembrare reale mentre se ne fa l'esperienza.

Movimento del *prana* nel sonno e nella morte

Nel momento in cui ti muovi verso lo stato di sogno, il *prana* inizia ad avvicinarsi a *vishuddhi*, il centro della gola. Più ti muovi verso lo stato di sonno profondo e il *prana* si muoverà verso *anahata*^{*}, il centro del cuore.

È lo stesso nel caso della vita e anche della morte. Più sei vivo e energico, più il *prana* si accumula e viene veicolato sulla fronte. Quando inspiro e porto più *prana* e quando espiro il respiro esce vuoto, il *prana* si concentra sulla fronte. Se quando inspiro prendo meno *prana* e quando espiro prendo più *prana*, allora lentamente il *prana* scivolerà dentro *vishuddhi*, il centro della gola. Se l'inspiro non porta *prana* ma solo quando espiro porto il *prana*, allora cadrà completamente al centro del cuore.

In realtà, quel cadere dalla vita alla morte, dallo stato di veglia allo stato di sonno profondo, sono entrambi direttamente collegati al movimento del *prana*. Se i movimenti del *prana* nell'inspirazione e nell'espirazione sono gestiti correttamente, puoi gestire la vita e la morte come il sogno ed il sonno profondo. Sogno e sonno, vita e morte possono essere gestiti da questa singola chiave, un singolo filo chiamato *prana*.

Fermare il ciclo di vita e morte

Se puoi essere consapevole quando sei nello stato di sogno, quando la tua [consapevolezza](#) sta lentamente svanendo, quando cadi addormentato, potrai anche essere in grado di cambiare il sogno stesso. Se sei in grado di cambiare il sogno, fai che ti sia molto chiaro, la prima cosa che farai sarà smettere di sognare.

Smetterai di sognare perché conosci l'inutilità dei sogni. Sai che sprechi il tuo tempo ed energia nei sogni.

La persona che sarà consapevole dei sogni non sognerà più. La persona che ha fatto la conoscenza della vita non deciderà più di rinascere in una nuova vita. Questo è perché, in Oriente, tutte le sacre scritture, sia i *Veda*[†] o il *Dhammapada*[‡] o i *Jain sutra*[§] o il *GuruGranth Sahib*,^{**} mirano solo all'obiettivo di non dover nascere una nuova volta. Tutti parlano di un unico obiettivo, *Moksha*^{††}, liberazione, dal ciclo di nascita e morte.

La persona che è consapevole dei sogni non sognerà mai. Smetterà semplicemente di sognare. La persona che è consapevole della vita fermerà semplicemente il ciclo di nascita e morte. Non prenderà un altro

* Anahata chakra - Centro di energia sottile nella regione del cuore legata all'amore.

† Veda - Antichi testi scritture che spiegano le profonde verità spirituali. Ci sono quattro Veda principali: Rigveda, Yajurveda, Samaveda e Atharvaveda. Questi testi spiegano l'esecuzione del sacrificio e consistono in storie e canti. I Veda sono considerati rivelazioni delle verità che sono successe ai mistici e veggenti.

‡ Dhammapada - Scritture buddiste degli insegnamenti illuminati del maestro Buddha.

§ Jain Sutra - Scritture di jainismo, principalmente insegnamenti del maestro illuminato Mahavira.

** Guru Granth Sahib - Scrittura della religione sikh.

†† Moksha - Liberazione attraverso la Realizzazione del Sé.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

corpo. Quando uso la parola "morte", non intendo il suicidio. Il dire quando diventi consapevole della vita entri nella morte, non significa che lo farai suicidandoti. Smetterai di vivere nel modo normale. Smetterai di vivere con un'identità. Non darai importanza all'identità. Tu sarai rinato.

Questo è il motivo per cui i maestri illuminati vengono chiamati persone morte. In realtà, gli illuminati sono persone chiamate già morte per quanto riguarda il mondo. Loro non hanno un'identità o non hanno vita, come puoi capire. La loro vita non può più essere chiamata vita. Praticamente, se vuoi dare un termine alla loro vita, l'unico che puoi usare è la morte! Essi non sono vivi come pensi.

Questo è il motivo, ancora ed ancora, per cui tutte le Scritture ci dicono, che le persone spirituali sono "rinate". In questo stato, non puoi esser mai torturato dalle cose della vita. La vita sembrerà solo vaga o come un film. Non ti penetrerà nè sarà di disturbo al tuo spazio interiore.

Se ogni giorno puoi essere consapevole della discesa del *prana* al centro del cuore, puoi fermarti, alterare e gestire i tuoi sogni ed il sonno profondo. Se senti quando il *prana* scivola da *ajna* ad *anabata* ogni volta che vai a dormire, significa che alla fine della vita sarai in grado di cambiare la tua vita e la tua morte. Se vuoi, puoi anticipare. Se vuoi, puoi rimandare. Puoi giocare in qualsiasi modo tu voglia.

Tecnologia Vedica - il prodotto di migliaia di anni di Ricerca e Sviluppo sulla consapevolezza umana

Sii molto chiaro, queste non sono teorie. Queste sono tutte le verità di migliaia di anni di ricerca e sviluppo dei nostri *rishi* sulla consapevolezza umana.

Lascia che ti sia molto chiaro, questa tecnologia, queste tecniche possono sviluppare direttamente la qualità della tua vita di oggi. Non devi pensare, 'Oh! Se pratico questo tecnica per dieci anni, forse nell' undicesimo anno, darà risultati'. No! Lascia che ti sia molto chiaro, perché non conosciamo questa tecnologia, abbiamo iniziato sospettando la scienza stessa.

Per esempio, in qualche modo se la teoria della gravità fosse utile, applicabile nella tua vita, non avresti sospetti sulla scienza della teoria di gravità.

Ma se non ha alcuna diretta applicazione nella tua vita, se non hai qualsiasi beneficio diretto nella tua vita dalla teoria, naturalmente, tendi a dimenticare, a mettere in discussione, e a sospettare.

Infine, tendi completamente a scartare tutta la scienza stessa. Solo perché non abbiamo praticato abbastanza la tecnologia, questo tipo di verità e tecniche nella nostra vita, abbiamo iniziato a sospettare l'intera spiritualità stessa, 'Sta veramente facendo un lavoro su di me? Mi sta veramente aiutando?'

* *Ajna* chakra - Il sesto centro energetico situato tra le sopracciglia. Significa "comando" o "volontà" in sanscrito. Questo chakra è bloccato dal proprio ego.

Cambiare il flusso del *prana* per guarire e ringiovanire

Comprendi queste due cose: ora, qualunque cosa io abbia detto non solo ti aiuterà alla tua morte, ti aiuterà anche in ogni momento della tua vita.

Potresti pensare, 'Come mi può aiutare ogni momento? In realtà, lo stato di sogno significa il più basso stato energetico di *prana* quello del *prana* in movimento verso il centro del cuore. Se puoi essere consapevole in quel momento, naturalmente sarai in grado di controllare i tuoi sogni. Non solo sarai in grado di controllare i tuoi sogni, potrai tirarti su di energia in qualsiasi momento.

Ogni volta che sei a conoscenza del livello basso di *prana*, ne puoi aumentare la percentuale nel tuo corpo.

La consapevolezza che il *prana* sta diminuendo è abbastanza per saper portare più *prana* nel corpo. Allo stesso modo, quando stai morendo, rilassandoti dal corpo, quando il *prana* scende al livello più basso, puoi fermarti e alzarlo.

Il *prana* scende lentamente nell'*anahata chakra* non solo al momento della morte, ma anche quando sei malato. Quanto più il *prana* scende verso *anahata*, quanto più tu inizi a sentirti male. Se riesci a fermare il movimento del *prana* e ad alzarlo, naturalmente guarirai te stesso. È la tecnica ultima per guarire il tuo corpo e ringiovanirlo.

Il coraggio di affrontare la vita e la morte

In realtà quando padroneggi il *prana*, **Comprendi** che la morte come tu la pensi non esiste. A partire da ora, hai paura della morte principalmente a causa dell'incertezza. Non è anche la paura della morte, è l'incertezza. Questo crea solo più e più paura.

Vedi, tutti sanno che uno sta andando a morire e non si può fare nulla al riguardo. Ma non sappiamo quando, come e dopo quello, che cosa. Queste domande e l'incertezza creano un grosso problema nel nostro essere.

La sofferenza psicologica che attraversiamo quando ricordiamo l'idea della morte è legata all'incertezza e non è direttamente correlata alla morte stessa. Una volta chiarita l'incertezza l'idea stessa della morte viene totalmente demistificata.

L'impatto negativo sull'idea di morte che si è fatto il nostro essere verrà completamente chiarito.

Il controllo di vita, salute ...e morte

Avrai più libertà non solo da scegliere, ma avrai anche la libertà di rimandare o prevedere, conoscere la morte stessa. Questo è il regalo più grande che puoi ricevere da qualsiasi tecnica spirituale.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Soprattutto, anche quando ti ammali, il *prana* direttamente non può andare completamente dentro *anabata* ma inizierà a viaggiare verso *anabata*. Sai che ti stai ammalando e che puoi riportarlo indietro. Puoi provare questo: sii consapevole della fronte, del terzo occhio quando ti stai addormentando. Quando ti metti a letto, quando decidi, 'Sì, ora mi addormento', basta che tu sia consapevole di quando la tua ~~consapevolezza~~ consapevolezza si va a diffondersi, giusto quando stai per scomparire nel buio, nel sonno profondo. Dopo, per tutto il giorno, ogni volta che ti ricordi, ricorda e pensa che tutto questa vita è maya*, che stai solo sognando anche quando sei sveglio. Prova solo a pensarci ancora e ancora, 'Qualunque cosa io stia vedendo è solo un sogno.'

Non osservarlo con la logica. Non ti preoccupare di capire se è un fatto o meno. Subito dopo ti chiederai, 'Come posso pensarlo? Non è un fatto. Questo mondo è una realtà'. Per favore che ti sia molto chiaro, fatto e verità sono due cose differenti. Quando dico che tutto il mondo è un sogno, potrebbe non essere un dato di fatto secondo te perché il tuo riferimento su cui si basa il qualcosa che sia un fatto oppure no, è esso stesso non un fatto. Una volta che lo pratichi per qualche giorno, capirai la verità dietro a queste parole. Ti condurrà alla verità.

Vedrai che si diffonde e tu vedrai lo schermo su cui si gioca tutto questo sogno. Quando inizi a vedere la schermata su cui stai proiettando tutto questo sogno, inizierai anche a vedere lo stesso schermo con consapevolezza quando stai sognando. Lo schermo su cui proietti l'intero sogno e il vedere, è ciò che chiamo consapevolezza.

La prossima domanda che la tua mente chiederà, 'Se io sto sognando nello stato di veglia, perché dovrei recitare? Perché dovrei fare qualcosa?' Perché non dovrei recitare? Se stai sognando, perché non dovrei fare nulla? Comprendi, non vuoi agire perché prendi seriamente l'azione. Ti relazioni alla tua azione con qualcosa di cui hai bisogno di raggiungere. Ti affezionerai a quell'azione a causa del risultato che ti aspetti.

Se ti ricordi che stai sognando, diventi consapevole che il sogno o il non-sogno non è in nessun modo capace di cambiare nulla. Qualunque cosa accada succederà. Tu vuoi che si lasci accadere. Basta che ti sia molto chiaro che la vita è un sogno. Improvvisamente la tua intelligenza si sveglierà. Ti sveglierai alla verità che tutto il dramma della vita è una tua proiezione.

La morte non è semplicemente un evento che accade alla fine della tua vita, significa che la morte succede durante la tua vita. Per esempio, se i tuoi soldi ti vengono portati via, l'identità che sei un milionario muore in te. Se tuo fratello muore, l'identità che sei fratello di qualcuno muore. Se tuo padre muore, l'identità sarà che te sei il figlio di qualcuno che è morto.

In tutti quei momenti, una parte del tuo essere muore. Per favore, voglio che ti sia molto chiaro, "completa" con la morte che succede alla fine della tua vita. Anche durante la tua vita, accade la "morte parziale" come alcune parti del tuo essere muoiono. Con questa comprensione della morte, anche in quei momenti, non attraverserai il dolore e la sofferenza. Sarai in grado di lavorare, di manipolare, di posticipare, di spostare o addirittura interrompere quelle morti.

* Maya - Letteralmente "Quello che non è". È il concetto che la vita è solo un sogno, per quanto possa sembrare reale mentre la si sperimenta

La morte si sta dissolvendo nello spazio cosmico

Supponiamo che tu prenda un contenitore vuoto. Dentro il contenitore c'è lo spazio. Anche fuori dal contenitore c'è lo spazio. Supponiamo ora di rompere il contenitore. Il contenitore potrebbe essere distrutto ma lo spazio che si trova al suo interno non sarà distrutto. Sparirà nello spazio che è al di fuori del contenitore. Lo spazio che è stato catturato all'interno del contenitore scomparirà nello spazio che era fuori, punto. Anche il contenitore non può essere distrutto. Esisterà in un'altra forma. Puoi cambiare la forma, ma non lo puoi distruggere.

Allo stesso modo, durante la morte, la consapevolezza che è custodita nel corpo si rilassa nella consapevolezza che è fuori dal corpo. Vedi, c'è uno spazio che è fuori dalla tua pelle e c'è uno spazio che è dentro nella tua pelle.

Quando il tuo confine è distrutto ad un certo punto, lo spazio che è custodito all'interno del corpo semplicemente si rilassa nello spazio che è all'esterno del corpo. Capire questa verità sarà liberarsi dalla paura della morte. Non c'è nulla in te che possa essere distrutto. C'è un bellissimo incidente nella vita di Socrate*.

'Socrate è stato ucciso facendogli bere la cicuta velenosa. Quando il veleno gli è stato portato, gli è stato chiesto 'Non senti la paura della morte?' Lui dice magnificamente 'Perché dovrei avere paura? Dopo la morte solo due cose possono accadere. O cesserò di esistere o esisterò in qualche forma in qualche luogo, è tutto. Solo queste due cose possono accadere. Allora, se smetto di esistere, non c'è comunque alcun problema, perché non c'è nulla di cui avere paura, non ho neppure il sapere se c'è qualcosa. Se esisto in qualche forma da qualche parte, di nuovo non c'è bisogno di preoccuparsi. Io comunque esisterò. Non ho intenzione di morire'.*

Queste parole di Socrate* sono fantastici mantra†. Guarda la tua vita. Potresti dire la vita è stata più gioiosa o più dolore. Queste sono le uniche due possibilità. Se dici la vita è stata più dolore, allora perché hai paura della morte? Se ne hai già avuto abbastanza di sofferenza allora perché non provi qualcosa di nuovo? Se dici che la vita è stata ricca di gioia, allora visto che hai vissuto gioiosamente devi essere pronto a nuove cose, nuovi esperimenti. Se la tua vita è stata gioiosa in questo livello, naturalmente eventuali ulteriori passi porteranno a più gioia, esperienze migliori.

Quindi, per qualsiasi motivo discuti, la tua paura non ha base. Capire che lo spazio energetico presente nella tua pelle si fonderà nello spazio energetico al di fuori della stessa quando il corpo è deteriorato e comprendere che andrai ad esistere anche quando il tuo corpo o la mente saranno scomparsi, sono la base della verità, di ciò che chiamiamo 'realtà trascendentale'.

Una persona che è stabilita nella realtà trascendentale irradia costantemente la gioia e l'essere impavido. Irradierà così tanta felicità, tanta energia, che si troverà in paramasthiti, lo stato supremo.

Tecniche di meditazione

* Socrate – Filosofo greco.

† Mantra - Letteralmente significa "ciò che mostra la via". Sillabe sacre che hanno un potente vibratorio positivo effetto.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La stessa energia che si è manifestata come l'esplosione cosmica costantemente esplose e si manifesta nel tuo corpo. Immergi la tua consapevolezza con il punto d'incontro del respiro in inspirazione ed espirazione, la confluenza del potere e della debolezza. Quando l'aria che inspiri esce, sarai pieno di energia e la tua consapevolezza come il tutto vibrerà. Il luogo in cui l'espriro ritorna sarà totalmente vuoto. Uno può toccare e sentire la morte.

Quando l'aria che si inala entra, si può toccare e sentire la vita. Quando l'aria che si espira esce, si può toccare la morte. Se immergiamo la nostra consapevolezza con entrambi questi punti d'incontro, possiamo sperimentare dentro di noi sia l'esplosione cosmica che la dissoluzione cosmica. Nel momento in cui sperimenterai l'esplosione cosmica e la dissoluzione cosmica accadere dentro te, tu stesso ti trasformerai come l'energia universale.

Tecnica di meditazione 2

Questa tecnica ha due parti: una che puoi fare quando ti addormenti, quando ti stendi a letto e la seconda che puoi fare ogni volta che ti ricordi durante la giornata. La prima creerà più energia per fare la seconda parte e viceversa. Sono complementari l'una all'altra.

Prima parte: quando ti corichi, prima di addormentarti, ti basterà ricordare l'area vicino l'*ajna chakra** o il terzo occhio, al centro della fronte. Non concentrarti. Se ti costringi, se inizi concentrandoti, il tuo sonno ne sarà disturbato ed avrai mal di testa. Basta ricordare quella zona in modo rilassato, come quando guardi un fiore, solo per caso. Lentamente, vedrai che ti starai rilassando, lentamente cadrai nello stato di sonno profondo. Essere consapevole di questo movimento nel sonno profondo, è abbastanza.

Il primo giorno, ti senti come se non ti addormenti affatto e che il tuo sonno ritarda di dieci o quindici minuti. Non preoccupartene. Quel che devi fare è essere consapevole del movimento che fa il *prana* in *ajna chakra*. Sarai consapevole che stai sognando. Se vuoi continuare il sogno, continua. Se non ne hai voglia, ne esci. Ma non avrai incubi. Non ci sarà intensità nello stato di sogno.

Ciò che ti accade adesso è che i tuoi sogni possono scuotere non solo la tua mente, ma anche il tuo corpo. Se hai un incubo e ti alzi vedrai che il battito del cuore è forte e le pulsazioni del cuore alte. Il tuo corpo stesso sentirà l'impatto del sogno. Non ti accadrà questo se sei consapevole di sognare.

Questo è il primo effetto di questa meditazione. Nel prossimo passo, inizierai ad avere il sonno senza sogni. Questo è il livello più profondo. Una volta che inizi a dormire senza sogni inizierai anche a vivere il giorno senza sogni. La giornata senza sogni significa che la tua energia sarà conservata senza sognare ad occhi aperti.

Se sei consapevole del *prana*, questo è abbastanza. Tornerà automaticamente all'energia superiore e il tuo corpo farà guarire sé stesso, come il flusso del *prana* è direttamente correlato a tutte le tue malattie.

* *Ajna chakra* - Il sesto centro energetico situato tra le sopracciglia. Significa "comando" o "volontà" in sanscrito. Questo è il chakra bloccato dal proprio ego.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Soprattutto, quando sei in grado di cambiare i tuoi sogni, quando sei in grado di gestire il tuo sogno, avrai l'intenso potere ed energia per gestire gli incidenti della tua vita.

A partire da ora, sei solo una vittima della tua vita, vittima del tuo sogno. Non puoi gestire qualsiasi cosa. Non puoi nemmeno fermare un piccolo starnuto. Non puoi fermare nulla non solo nello stato di veglia, ma anche nello stato di sogno. Le cose ti capitano, è tutto. Al massimo, puoi avere l'illusione che stai facendo cose.

Se puoi essere consapevole dello stato di sogno, avrai la vera libertà e la tua [consapevolezza](#) si potrà espandere.

Programma Vita Beata Livello 2 - Programma Nithyananda Spurana (Life Bliss Program LBP livello 2 - Nithyananda Spurana Program NSP)

Il nostro programma di meditazione di secondo livello, LBP Livello 2 - NSP ti guida attraverso la tua vita, rivelando contemporaneamente i segreti della morte. Rende il tuo spazio interiore puro e pulito scaricando il bagaglio di emozioni che di solito porti con te. Ti insegna a vivere beatamente a lasciare in pace. Mette la morte nella giusta prospettiva in modo che la tua vita diventi più gioiosa e significativa.

L'effetto curativo di LBP Livello 2 - NSP

LBP Livello 2 - NSP ha un completo effetto di guarigione a livello fisico, mentale e spirituale. La gente viene e mi chiede come guarisco attraverso la meditazione. Per favore [comprendi](#), io non guarisco attraverso il mio corpo fisico. È la mia presenza che guarisce.

Quando il sole sorge, il loto fiorisce da solo. Il sole non va ad aprire i petali del loto. Allo stesso modo, alla presenza del maestro, la guarigione avviene. Voglio che ti sia chiaro che la guarigione non è un fatto. Succede. Posso guarire il tuo corpo dal momento che è nella mia presenza. Allo stesso modo, se apri anche la mente, anche la mente può essere guarita. Nel LBP Livello 2 - NSP, questo è quello che facciamo - l'apertura delle menti.

Ti viene chiesto di scrivere su di te, delle tue pene, desideri, sensi di colpa e piaceri. Non lo mostrerai a nessuno. Lo devi sapere te chiaramente a ciò che sei profondamente radicato *samskara* o dei tuoi ricordi incisi dentro te. Le persone mi domandano perché li faccio scrivere tutto questo poiché non ci si aspetta che lo mostrino né a me, né a loro.

Comprendi, scrivendo tutto quanto apri la tua mente in mia presenza. Tu vai ad aprire la tua mente e quindi posso guarire la tua mente. Se apri le tue ferite il sole può guarirle. Allo stesso modo, se puoi aprire la tua mente l'energia guarirà tutte le ferite.

LBP Livello 2 - NSP ti sta aprendo strati di energia uno per uno. I tuoi dolori, piaceri, sensi di colpa e desideri si stanno aprendo. Una volta che si aprono e si guariscono, tu sperimenti l'apparire di Dio dentro di te.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

SEI INTELLIGENZA

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Per essere liberi dalla paura della morte, che in realtà è la paura di perdere la nostra identità, dobbiamo essere consapevoli che siamo qualcosa di più di questo corpo e mente. Abbiamo bisogno dell'intelligenza per capirlo. Quindi arriviamo a queste domande:

Cos'è esattamente l'intelligenza? Alcuni di noi sono più intelligenti di altri? Possiamo aumentare il livello della nostra intelligenza?

Intelligenza naturale

L'intelligenza non è qualcosa che dobbiamo ottenere. Ogni singolo essere è dotato di intelligenza. Ognuno di noi ha l'intelligenza. È una qualità intrinseca e innata della vita proprio come il fuoco è caldo e il ghiaccio è freddo.

Mi viene in mente una barzelletta sulle persone 'intelligenti':

Una volta c'erano quattro uomini che viaggiavano su un aereo privato. All'improvviso, ci fu un'emergenza poiché la coda dell'aereo aveva preso fuoco. Sfortunatamente per i quattro passeggeri, erano disponibili solo tre paracadute. La prima persona in preda al panico prese un paracadute dicendo: 'Mi sono appena sposato. Mia moglie mi sta aspettando.' e saltò.

La seconda persona dichiarò: 'Io sono la persona più intelligente sulla terra. Il Pianeta terra ha bisogno della mia intelligenza.' Saltò anche lui.

Uno dei passeggeri era un uomo anziano. Disse all'altra persona rimanente: 'Io sono già vecchio ma tu hai tutta la vita davanti. Prendi questo paracadute e salta.'

Il giovane disse argutamente: 'Può venire anche lei, signore. Possiamo andare entrambi. La persona più intelligente del pianeta terra è appena saltata giù con il mio zaino!'

Molti di noi hanno perso il contatto con la propria intelligenza naturale. Questo è il motivo per cui non siamo in grado di vivere la vita al massimo delle sue potenzialità. Scambiamo la nostra conoscenza acquisita per intelligenza, siamo come l'uomo che ha saltato con lo zaino come fosse un paracadute!

Ogni singolo essere in natura è stato dotato di un'intelligenza intrinseca. Gli uccelli hanno un'intelligenza naturale che li rende capaci di volare. È incredibile vedere gli uccelli migratori percorrere migliaia di chilometri in cielo senza mappe o guide e ritornare indietro quando la stagione cambia!

Dal bruco allo scimpanzé, ogni animale vive la sua vita magnificamente usando il dono dell'intelligenza naturale. Le piante e gli alberi hanno l'intelligenza naturale: questa è ciò che consente loro di produrre cibo direttamente dal sole. Anche l'uomo ha un'intelligenza naturale strepitosa! È una forma di consapevolezza più evoluta e più elevata rispetto ad uccelli, animali o alberi.

Lascia che il tuo intero essere esprima semplicemente sé stesso. Questo è ciò che significa essere integrato e realizzato.

Patanjali, un maestro indiano illuminato e padre dell'antica scienza dello Yoga*, afferma che l'uomo ha dentro di sé l'intelligenza di tutte le forme di consapevolezza inferiori, come gli alberi, gli uccelli e gli animali. L'uomo ha la capacità di produrre il cibo proprio come gli alberi. Ha la capacità di vivere da solo sin da quando è nato, proprio come gli animali e gli uccelli.

Patanjali spiega: quando eri una tartaruga, tutti i ricordi delle tue vite prima di nascere come tartaruga, erano conservati nel corpo della tartaruga. Quando sei diventato un animale di livello superiore, tutti i ricordi delle vite precedenti sono immagazzinati in quel corpo animale.

Man mano che gradualmente ti evolvi fino al livello degli esseri umani, i ricordi di tutte le tue vite precedenti sono conservati dentro di te. Se conosci la tecnica, puoi effettivamente attingere a qualunque di quei ricordi in qualsiasi momento.

Per natura possediamo tutta l'intelligenza nel nostro corpo umano. La difficoltà sta nel fatto che crediamo fortemente di avere dei limiti. Siamo stati condizionati a pensare che abbiamo solo capacità limitate, che 'non possiamo...' così abbiamo dimenticato come utilizzare queste funzionalità.

Per questo motivo, non siamo sintonizzati sulla tecnica per accedere a tutte le dimensioni del nostro essere.

Ad esempio, gli esseri umani hanno la capacità di nuotare senza alcun addestramento. In Giappone hanno fatto esperimenti per testare questa teoria. Non appena il bambino è nato, è stato messo in acqua e hanno visto che il bambino iniziava a nuotare automaticamente!

I bambini nascono intelligenti

Una breve storia:

Un ragazzo tornò da scuola e disse a sua madre: 'Hai detto che il dentista della scuola era indolore, ma non è stato così!'

Sua madre, preoccupata, gli chiese: 'Ti ha fatto male?'

Il ragazzo rispose: 'No, ma ha urlato quando gli ho morso il dito!'

I bambini nascono intelligenti. Sono davvero spontanei ed entusiasti! Ma la famiglia, la società e la scuola convenzionale distruggono l'intelligenza naturale nel bambino tramite l'indebita importanza che danno alla logica, alla memoria e alla competizione. Il prezzo che il bambino paga per l'istruzione è troppo alto. Sacrifica la sua inestimabile creatività e unicità, e non ne è nemmeno consapevole.

L'altro giorno ho letto una frase sulla maglietta di un adolescente: 'Ero intelligente prima che gli insegnamenti mi rovinassero.'

Se osserviamo il modo in cui i bambini vengono istruiti oggi, notiamo che questo provoca uno sviluppo distorto del bambino. Viene data un'importanza indebita alla logica e all'analisi, attività correlate al lato sinistro del cervello. Per questo motivo, il lato destro del cervello, legato alla creatività e all'arte, viene

* Yoga - Letteralmente significa 'unione' di corpo-mente-spirito.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

meno stimolato. Il 50% del nostro potenziale, un'intera metà del nostro cervello, un'intera metà del nostro corpo, aspetta solo di esprimersi. L'istruzione può fare miracoli se si risveglia a questa verità. Insegnare centrandosi sul lobo sinistro del cervello va assolutamente bene, ma solo se lo si fa in misura uguale con il lobo destro, se non di più.

Se solo lasci che il tuo intero essere si esprima, permetterai alla tua naturale intelligenza di fiorire meravigliosamente. Questo è ciò che chiamo essere integrato e realizzato.

Le forze trainanti della paura e della brama

Crediamo di essere molto intelligenti e quindi cerchiamo di plasmare i nostri figli affinché diventino intelligenti come noi.

Quando ci imbarchiamo su questo percorso, la prima cosa che insegniamo al bambino è la logica di vivere una vita guidata dalla paura o dalla brama. Gli insegniamo che deve lavorare avere di più o che deve fare qualcosa per impedire che avvenga qualcosa di indesiderato. Quando vogliamo un determinato esito, questo è il desiderio. Quando temiamo un esito particolare, questa è la paura.

Se deve studiare per avere voti migliori e per essere ammesso ad un'università buona, questo è ciò che significa essere guidati dalla brama. Se deve studiare per non rimanere indietro nella sua futura vita professionale, questo significa essere guidati dalla paura.

Per il bambino la motivazione è sempre la brama o la paura, mai l'appagamento interiore. Naturalmente, il bambino inizia la sua corsa sfrenata e continua semplicemente a correre, senza nemmeno il tempo di vedere se corre dietro a ciò che vuole davvero. Non sa nemmeno che può godersi la corsa stessa! Gli è stato insegnato che se si distrae con altre cose, sprecherà tempo prezioso nel raggiungere l'obiettivo.

Ma quante persone si sono sentite soddisfatte dopo aver raggiunto l'obiettivo? Quando raggiungi l'obiettivo che ti eri prefissato, ti rendi conto che la linea del traguardo non c'è più. Si è spostata ulteriormente e ora vuoi qualcos'altro!

Guardati dentro. Vedi se stai davvero crescendo i tuoi figli nel modo migliore o se gli stai semplicemente insegnando ad essere guidati dalla brama e dalla paura. Osservati da solo, e nota se il semplice correre in modo sfrenato abbia mai creato una sensazione di vero appagamento in te. Stai facendo quello che stai facendo perché è ciò che veramente vuoi fare? O lo stai facendo perché è ciò che si aspettano da te la tua famiglia, i tuoi amici e la società?

Comprendi, se stai vivendo basandoti solo su come fanno gli altri, stai solo sprecando la tua preziosa vita. Questo è ciò che chiamano 'mentalità del gregge' – unirsi alla corsa dei topi perché tutti gli altri ne fanno parte. Potresti anche vincere la corsa dei topi, ma rimani comunque un topo!

Come si misura l'intelligenza?

Possiamo misurare l'intelligenza? Esiste uno standard per misurare l'intelligenza?

Sin dalla scuola, utilizziamo parametri standard per determinare il cosiddetto livello di intelligenza di una persona. Nel sistema di valutazione usato dalla scuola elementare fino all'università, confrontiamo e classifichiamo i bambini a seconda delle loro varie capacità e predisposizioni.

Un bambino può essere bravo in scienze e un altro può avere un talento naturale per la musica. Ma entrambi sono classificati secondo gli stessi parametri per le scienze, ed entrambi vengono classificati secondo gli stessi parametri per la musica. Ora, come decidi quale bambino è 'più intelligente'? Se l'intelligenza viene misurata in base alle prestazioni scientifiche, il bambino interessato alla scienza sarà dichiarato più intelligente. Se l'intelligenza è misurata in base alle prestazioni musicali, allora, naturalmente, il bambino con un talento per la musica sarà considerato più intelligente del bambino che è portato per le scienze.^[1]

Supponiamo che tu scelga la scienza come punto di riferimento per l'intelligenza. Allora, il bambino poeta potrà pensare di non essere tanto intelligente quanto il bambino scientifico. Consapevolmente o inconsapevolmente, il bambino poeta inizierà a sopprimere la sua intelligenza naturale e cercherà di imitare il bambino scientifico.

Dobbiamo capire una cosa importante qui. Occorre un genere di intelligenza particolare per essere uno scienziato ed un altro genere di intelligenza per essere un poeta. Per essere un nuotatore olimpico occorre un altro tipo di intelligenza! L'intelligenza è la capacità di rispondere ad una situazione o ad una sfida. A seconda della situazione, anche la grandezza dell'intelligenza che risponde alla situazione è diversa. Il bambino scientifico risponde ad una particolare situazione da una particolare dimensione di intelligenza, mentre il bambino poeta risponde a un'altra situazione da una dimensione differente. Il nuotatore risponde a un altro tipo di situazione da un'altra dimensione dell'intelligenza!

Tutti nascono intelligenti, si tratta semplicemente di scoprire la dimensione unica dell'intelligenza di ogni individuo.

La Spontaneità: intelligenza diretta

Hai un'intelligenza naturale e spontanea dentro di te. L'hai assaporata da bambino.

Da bambino vedevi le cose in modo molto semplice e diretto. Per questo motivo eri così spontaneo. Che cosa ti ha tolto quella spontaneità mentre crescevi? È stato il condizionamento sociale che ti ha ripetuto fin da quando eri bambino: 'Non sei sufficiente...'. Per questo motivo, cerchi continuamente di essere diverso, per dimostrare qualcosa agli altri. Siccome pensi sempre che non sei in grado, cerchi di imitare gli altri e sprechi la meravigliosa energia naturale che hai dentro di te.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'intelligenza è la capacità di rispondere a situazioni nuove.

Ho letto una battuta divertente sulla bacheca di un'azienda:

La morte sarà accettata come scusa, ma vorremmo un preavviso di due settimane, poiché riteniamo che sia tuo dovere insegnare a qualcuno il tuo lavoro prima della tua morte. Nota: questo nuovo programma di benefici è iniziato ieri.

Se imiti ciecamente le prestazioni o il comportamento di un'altra persona invece di agire con la tua spontaneità interiore, con la tua stessa intelligenza, ti negherai delle meravigliose possibilità.

C'era uno studente di statistica che, quando guidava, accelerava sempre prima di arrivare agli incroci, e poi attraversava veloce l'incrocio e rallentava di nuovo una volta superato l'incrocio.

Un giorno, stava viaggiando con un amico e superò un incrocio come al solito. L'amico gli chiese sorpreso: 'Perché acceleri agli incroci quando in realtà dovresti rallentare?'

Lo studente di statistica rispose: 'Beh, statisticamente parlando, è più probabile che si abbia un incidente ad un incrocio, quindi cerco di passare lì il meno tempo possibile!'

La conoscenza è valida solo se applicata in modo intelligente. È l'intelligenza che dà il vero risultato, non la conoscenza stessa. Quando la conoscenza viene applicata nel posto giusto e al momento giusto, si parla di intelligenza. La spontaneità è quando esprimiamo facilmente la nostra conoscenza nel posto giusto e al momento giusto; in altre parole, usando la nostra intelligenza. Quando non utilizzi una cosa, inizi lentamente a dimenticare l'arte stessa di utilizzarla. Allo stesso modo, quando non utilizzi la tua intelligenza, lentamente inizi a credere che non hai l'intelligenza per gestire qualsiasi evento che ti accade nel presente e cominci a fare affidamento sugli altri o sulle tue esperienze passate. L'intelligenza è la capacità di rispondere a nuove situazioni. Deriva dal tuo stesso essere, non dalla conoscenza, che deriva invece dalla mente.

La chiave per la consapevolezza

Una breve storia:

Un bambino stava imparando molte cose nuove a scuola e a casa. Un giorno, disse all'insegnante: 'Ieri ho ucciso tre mosche femmine e due maschi.'

L'insegnante chiese curioso: 'Come facevi a sapere quali erano i maschi e quali erano le femmine?'

Il ragazzo rispose: 'Semplice. Tre di loro erano sullo specchio e due sul portasigarette!'

L'intelligenza è consapevole e spontanea. Comprendi una cosa importante: quando sei profondamente consapevole, non puoi commettere errori!

**Vivere ogni momento
in totale
consapevolezza è
meditazione.**

Agire secondo la propria intelligenza è assumersi la totale responsabilità per ciò che si fa in ogni momento.

Con la consapevolezza, non ti affidi a quello che gli altri ti hanno insegnato. Non ti affidi al condizionamento del passato che ha agito dentro di te per molti anni. Agisci spinto semplicemente dalla fresca intelligenza. Sei nel momento presente con profonda consapevolezza. Quando sei nel momento presente, sei vivo e vigile, ciò che chiami intelligente. La tua intelligenza per sua stessa natura è spontanea. Non richiede una formazione o che la si impari. È solo una questione di risvegliarla dall'interno.

Il primo passo è guardare te stesso e vedere come reagisci inconsciamente alle situazioni. Guarda come le tue azioni sono radicate nei tuoi atteggiamenti e conclusioni derivanti da esperienze passate. Guardare te stesso con consapevolezza è il primo passo. La buona notizia sulla consapevolezza è che questo è l'unico passo necessario!

La maggior parte del tempo, continuiamo a vivere nel passato morto e perdiamo le meravigliose dimensioni della vita, o ci arrabbiamo per quello che è successo e ci sentiamo feriti. Ad ogni modo, stiamo scappando dal problema andando ad un estremo o all'altro.

Invece, se guardiamo con profonda consapevolezza al problema, si risveglierà un'energia, l'energia dell'intelligenza sufficiente per determinare la soluzione. La stessa consapevolezza è sufficiente per risvegliarti e liberarti anche dal condizionamento passato, e poter agire in modo intelligente.

Questa consapevolezza accenderà semplicemente la scintilla dell'intelligenza che è sempre stata una parte di te. La luce della consapevolezza è sufficiente per rimuovere l'oscurità creata da anni di vita di abitudini. L'intera chiave sta nell'essere consapevole in modo che la tua intelligenza possa funzionare. Vivere ogni momento in totale consapevolezza è ciò su cui si basa la meditazione.

Oltre le regole per arrivare alla responsabilità

Una breve storia:

Una volta un sergente, durante la sua sessione di addestramento, chiese alle reclute perché fosse usato il legno di noce per creare il fucile.

Le reclute pensarono intensamente e una di loro rispose: 'Perché la noce è più dura di altri tipi di legno'.

Il sergente lo liquidò dicendo: 'Sbagliato!'

Un'altra recluta azzardò: 'Perché è più durevole.'

La voce del sergente rimbombò: 'Sbagliato!'

Una terza persona tentò la fortuna: 'Perché è impermeabile.'

Il sergente, ormai stanco delle risposte, rispose: 'Voi ragazzi avete sicuramente molto da imparare. Il motivo è semplice: è quello che è stato stabilito nel regolamento!'

Nella vita, poiché è facile attribuire responsabilità agli altri, segui ciecamente le indicazioni degli altri invece di affidarti alla tua intelligenza.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Dici di essere ubbidiente, ma in realtà stai evitando la responsabilità del rispondere delle tue azioni. Questa del seguire il regolamento è un'abitudine antica e pericolosa. È pericolosa perché a volte non sei nemmeno consapevole del fatto che ti mancano responsabilità e intelligenza. Diventi un pappagallo, ripetendo la stessa cosa per anni di fila, perché te l'ha detto qualcuno.

Agire secondo la propria intelligenza è assumersi la totale responsabilità di ciò che si fa in ogni momento.

Parlando di responsabilità, una piccola barzelletta su come le persone intendono la responsabilità:

Una volta, un detenuto stava rimproverando il suo avvocato: 'Sei un avvocato inutile. Non ti prendi nemmeno la responsabilità su quando sollevare un'obiezione.'

L'avvocato perplessò gli chiese: 'Non capisco. Quando pensi che avrei dovuto sollevare un'obiezione e non l'ho fatto?'

Il condannato rispose: 'Quando l'avvocato della controparte ha parlato, tu hai obiettato. Ma quando il giudice mi ha dichiarato colpevole, hai tenuto la bocca chiusa. Era il momento di fare tutte le obiezioni!'

È facile dare sempre la colpa a tutto il mondo per quello che succede nella tua vita. Ma se guardi un po' più in profondità, puoi vedere come sei completamente responsabile di ciò che sta accadendo!

Poiché non vivi ogni momento con consapevolezza e non ti prendi la responsabilità delle tue parole ed azioni, fai tante cose inconsciamente. Quindi, quando si verificano gli effetti di queste azioni, dichiarati di non meritartene i risultati!

Agire secondo la propria intelligenza è assumersi la totale responsabilità di ciò che si fa in ogni momento.

Ad esempio, quando ubbidisci a qualcun altro, senti di essere sottomesso a quella persona. Ma quando disobbedisci a quella persona, ti senti in colpa perché una parte di te sente che dovresti obbedire a lui o lei ma non stai obbedendo.

La via d'uscita da questo conflitto è seguire la tua intelligenza in quel momento con la chiara consapevolezza che tu sei il solo responsabile della tua azione. Quindi non farai del male a nessuno, incluso te stesso. E risponderai anche in modo intelligente alla persona a cui stai disobbedendo.

Qui e Ora

Una breve barzelletta:

Un venditore chiamò un potenziale cliente e gli domandò: 'C'è il capo?'

Il nuovo assistente di ufficio chiese: 'Sei un venditore, un collezionista di banconote o un suo amico?'

Il venditore, riflettendo rapidamente, rispose: 'Tutti e tre!'

L'assistente disse: 'In tal caso, è ad una conferenza di lavoro, è fuori città, vai a vedere.'

La risposta dipende dalla persona che fa la domanda! Essere intelligenti richiede lo sforzo di essere te stesso, al quale non sei abituato. Quindi scegli di reagire in base alle tue esperienze passate.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Di solito, reagiamo solo come macchine programmate. Non rispondiamo alle situazioni. Qualcuno ti insulta e ti arrabbi ancor prima di diventare consapevole di quello che stai facendo.

Una bellissima storia della vita di Buddha, un maestro illuminato dell'India:

Una volta una persona insultò apertamente il Buddha. Il suo discepolo Ananda disse: 'Mi stavo arrabbiando davvero tanto con quella persona. Perché sei rimasto zitto? Io, almeno, gli avrei detto ciò che pensavo.'

Buddha rispose calmo: 'Mi sorprende. Quello che stava dicendo era completamente irrilevante e tu lo sai. Allora perché ti stai arrabbiando? Stai punendo te stesso. È follia. Se qualcun altro ha commesso l'errore, perché soffrirne?'

Muoversi con il tempo, scorrere con la vita, il divenire un processo fluido invece di essere un forte ego, si chiama intelligenza.

Ma siamo troppo pigri per agire in modo intelligente perché rispondere nel presente ci impone di essere continuamente consapevoli e vigili.

Vivere nel momento presente è vivere nella totale insicurezza. C'è bisogno di coraggio e intelligenza.

In realtà, anche l'idea di sicurezza nella vita è un'illusione. Come puoi prevedere cosa accadrà in un secondo momento? Qualsiasi cosa tu possa prevedere si baserà solo sul passato, su qualcosa che hai già visto. Ma il futuro deve ancora accadere. È un dono sconosciuto, quindi non può mai essere previsto.

Accogli le persone, le situazioni, la vita

Intelligenza è essere aperti alla vita. È dare il benvenuto alle persone, alle situazioni, a tutto nella vita.

Molte volte puoi vedere che hai le tue aspettative e idee su come dovrebbero essere le cose. Hai paura di ricevere la vita a braccia aperte. Puoi mettere condizioni su come dovrebbe essere il tempo domani? No! Allora perché dovresti porre delle condizioni su come dovrebbe essere il 'tempo' a casa, l'umore di tua moglie o di tuo figlio?

Comprendi, ci sono due cose che possiamo fare. Una è raccogliere i dati, fare la discussione e dare un giudizio. La seconda è creare un giudizio e dopo raccogliere argomenti a sostegno di quel giudizio.

La maggior parte delle volte abbiamo già formulato il giudizio e quindi prestiamo attenzione solo a quegli incidenti che lo supportano.

Ad esempio, hai creato un'opinione su tuo marito o tua moglie. Ormai sai cosa dirà tuo marito se gli chiedi di venire a fare shopping con te. Ormai sai cosa dirà tua moglie se le chiedi di unirsi a te mentre guardi la partita di calcio della domenica. Basandoti su questi pochi episodi, esprimerai molti più giudizi su di loro.

Non credi che possano avere un'intelligenza che si evolve in ogni momento della vita. Il problema è che non attribuisce nemmeno a te stesso l'idea di avere quell'intelligenza naturale. Ecco perché non puoi credere che gli altri possano cambiare.

Oltre la mente c'è la porta che conduce all'Intelligenza amorevole

Una volta, di notte, un padre e un figlio si registrarono in un motel.

Il padre mise a letto il figlio e spense la luce assicurandolo: 'Non temere, figliolo. Gli angeli ti stanno guardando.'

'Lo so,' disse il bambino. 'Due di loro mi hanno appena morso!'

Operare con intelligenza è il processo per tornare all'innocenza con cui sei nato. Non è un processo di divenire. Non è raggiungere qualcosa di nuovo, è scoprire il tuo vero essere. È la vera porta per conoscere come sei veramente.

Quando sei intellettuale, operi puramente dalla testa, dalla logica.

Una breve storia:

Un uomo stava lavorando al suo dottorato in filosofia. Era così coinvolto nei suoi studi e nella sua ricerca, che sua moglie pensava che l'avrebbe dimenticata se non gli fosse stata ricordata una volta ogni tanto. Così un giorno, casualmente gli disse: 'Tesoro, qual è l'unica ragione per cui mi ami così tanto?'

L'uomo chiese molto seriamente: 'Quando dici "così tanto" ti riferisci alla profondità, alla qualità, alla quantità o al modo di espressione?'

Quando sei troppo preso dalla testa, inizi a pensare che la tua logica, la tua testa, possano comprendere l'intera vita. Cerchi di inquadrare tutto ciò che è in questo universo con la tua testa.

Un'altra storiella:

Una volta, uno studente che si era appena laureato in un corso di idraulica andò con i suoi amici in un tour panoramico alle Cascate del Niagara. Diede un'occhiata alle enormi cascate e disse: 'Penso di poterle aggiustare!'

La tua conoscenza ti dà la falsa illusione di conoscere tutto ciò che esiste. Ti tiene saldamente radicato nella testa.

Quando la tua intelligenza si risveglia, scendi dalla testa al cuore, dalla logica all'amore. Quindi, non operi né dal puro intelletto né dal puro amore sentimentale. Operi semplicemente dall'intelligenza amorevole e irradi automaticamente compassione a tutti coloro che ti circondano.

Capire, non pensare

Una breve storia:

Una volta, tre saggi partirono per un viaggio in città con la speranza che avrebbero imparato di più sulla vita.

Entrarono in una grande città e furono sorpresi nel vedere un edificio molto alto, un grattacielo in lontananza. Si chiesero che cosa potesse essere.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ti affidi al pensiero perché non lasci che la comprensione naturale affiori.

Si raggrupparono e discussero su cosa fare. Avevano paura di avvicinarsi e di scoprirlo da soli, pensando che avesse qualcosa di pericoloso all'interno. E se non sapevano come uscirne? Così decisero che era meglio scoprirlo prima di avventurarsi dentro.

Analizzarono e pensarono alle varie cose che poteva essere, in base a tutte le loro esperienze passate.

Alla fine, conclusero che era qualcosa di troppo grande per gli esseri umani e che doveva appartenere ai giganti.

Quindi, non era sicuro per loro stare in questa città di giganti.

Molto sod Analizzarono e pensarono alle varie cose che poteva essere, in base a tutte le loro esperienze passate.

disfatti di aver acquisito questa nuova conoscenza, raccolsero le borse e ritornarono al loro villaggio!

Quindi vedi che non c'è molto che puoi capire dalle conoscenze passate. Non puoi pensare a qualcosa nella mente e cercare di capire tutto in questo modo. Devi vederlo, provarlo per capire appieno. È come l'uomo che ha visto l'acqua delle Cascate del Niagara in un secchio e ha pensato di sapere come erano le Cascate!

Ti affidi al pensiero perché non lasci che affiori la naturale comprensione. Quando lasci che la comprensione avvenga, non hai più bisogno di pensare. Solo una persona che non lo comprende ha bisogno del sostegno del pensiero.

Un'altra cosa: puoi pensare solo a ciò che hai conosciuto, a ciò che hai vissuto. Riesci a pensare a qualcosa di sconosciuto? Potresti fantasticare su ciò che potrebbe essere l'ignoto, ma è comunque basato su ciò che hai già visto in passato.

Con il pensiero, l'energia dell'intelligenza e della verità non c'è, quindi la risposta sarà basata sulla tua limitata esperienza e porterà sempre a ulteriori domande e dubbi.

La comprensione è intelligenza, è fresca e nuova.

L'intelligenza è chiara, quindi dà risposte e non ulteriori domande. È la risposta del tuo stesso essere, quindi non è altro che la verità. Anche se la risposta che viene è 'non so', l'ignoranza è più vicina alla verità che il fingere di sapere.

Non cadere nelle risposte che sorgono dai ricordi del passato, ma operare dalla tua consapevolezza presente è chiamato comprendere.

Mente: maestro o strumento?

Il pensiero deriva dalla mente, che in realtà è uno dei meccanismi più meravigliosi. Ma il problema sorge quando la mente diventa il tuo padrone anziché uno strumento nelle tue mani.

Una breve storia:

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

C'era un re che aveva un servitore molto fedele. Era così leale che aveva persino rischiato la vita per salvare la vita del re in un paio di occasioni.

In una di queste occasioni, il re, molto soddisfatto del servo, gli chiese qualunque cosa volesse. Il servitore rispose umilmente: 'Non ho bisogno di nulla, o re. Mi hai dato tutto ciò di cui ho bisogno.'

Ma il re insistette. Alla fine, il servitore disse: 'Va bene. Se vuoi davvero darmi qualcosa, per favore, rendimi re per un giorno.'

Il re si sentì un po' a disagio, ma aveva già promesso e doveva mantenere.

Al mattino il servitore divenne il re. Indicò semplicemente il re e ordinò alle guardie reali: 'Uccidetelo!'

Il re, scioccato, chiese al servo: 'Sai cosa stai dicendo?'

Il servitore rispose calmo: 'Oggi sono il re. Posso fare quello che desidero.'

Il re fu ucciso e il servo rimase re per sempre.

Allo stesso modo, quando diamo la procura alla nostra mente, ottiene il totale controllo su di noi.

La mente è come una radio che non sai come spegnere. Poiché il segnale è in continua trasmissione, non c'è l'intervallo di silenzio che ti permette di sentire l'energia dell'intelligenza dentro di te e che si verifica tra i pensieri. Per questo motivo, sei incapace di rilassarti e ti senti stanco ed esausto.

Nelle profondità della mente

Prova questo semplice esercizio che può rivelare molto profondamente la natura della tua mente.

Scrivi su un foglio di carta qualsiasi pensiero ti venga in mente. Fallo onestamente, sinceramente, senza modifiche. Scrivi qualsiasi pensiero che arriva. Fallo per soli 5 minuti. Poi leggi quello che hai scritto. Sarai scioccato!

Un momento avrai scritto su qualcosa che è accaduto in India, il momento successivo su tua figlia negli Stati Uniti, il momento successivo sul tuo insegnante di scuola, il momento seguente su un cane che sta abbaiano alla porta accanto... e cose così! Il foglio sembrerà un manicomio! Se analizzi il foglio, vedrai, i tuoi pensieri sono in realtà indipendenti, non connessi e illogici. La mente è solo una raccolta di pensieri che sono indipendenti, casuali e illogici per natura.

Comprendi, i pensieri non hanno per niente un'esistenza concreta.

La mente è come una radio che non sai come spegnere.

I pensieri non possono sopravvivere alla freccia della tua vigilanza.

Ciò che chiamiamo mente è un'illusione. La mente è una raccolta di pensieri non correlati proiettata su di essa, proprio come uno schermo cinematografico che mostra le immagini da più fotogrammi di un film. Lo schermo stesso non è il film, mostra semplicemente le immagini proiettate.

I pensieri sono come bolle che salgono nella mente. Come una bolla che si rompe quando la tocchi, i pensieri si dissolvono quando vengono toccati con il dito della consapevolezza. Semplicemente si dissolvono e l'interno e l'esterno

diventano uguali. Questo accade nella mente quando portiamo consapevolezza ai pensieri.

Quello che devi fare è assistere i tuoi pensieri, esserene consapevole. Allora vedrai come i pensieri semplicemente cadono. I pensieri non possono sopravvivere alla freccia della tua vigilanza. L'intelligenza è la qualità che effettivamente assiste la mente.

Intelligenza del corpo

Quanti di noi comprendono l'immensa intelligenza che possiede il nostro corpo?

Intelligenza del sistema digestivo

Prendi l'esempio del nostro sistema digestivo. L'intero processo di conversione del pane in sangue è così complesso e delicato, che richiede un'intelligenza notevole per convertire i diversi tipi di cibo in energia per far funzionare il corpo.

Ciò che si ottiene attraverso alcuni metri di intestino arrotolato necessiterebbe di alcune miglia, se si trattasse di un'industria al di fuori del corpo!

Il processo di digestione comincia dalla bocca. Mastichiamo il cibo e la saliva che secerniamo inizia la digestione. Ci sono così tanti elementi del corpo grandi e piccoli che svolgono incredibili funzioni nel processo. Ingoiamo il cibo ed esso passa attraverso la gola nell'esofago. Splendidamente il cibo viene bloccato dall'epiglottide dall'entrare nella trachea al posto dell'esofago. Il cibo entra nello stomaco, che è come una borsa elastica ed ha un meccanismo digestivo delicato e potente. A seconda del tipo di cibo assunto come carboidrati, proteine o grassi, il meccanismo digestivo differisce.

Il fuoco digestivo in noi, quello che chiamiamo *jataragni* in sanscrito, è collegato all'acido nello stomaco. Lo stomaco è un organo molto delicato ma in realtà contiene questo potente acido necessario per digerire il cibo che mangiamo. Lo stomaco stesso è protetto splendidamente da questo acido da uno spesso strato di muco attorno alla sua parete che neutralizza l'acido.

Tutti i cibi complessi che mangiamo impiegano solo alcune ore per essere digeriti ed assorbiti nel nostro sistema. Immagina che nemmeno un singolo processo debba essere pensato coscientemente! È gestito automaticamente e in modo così preciso, adattandosi così splendidamente per soddisfare tutte le nostre diete.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Dopo lo stomaco, il cibo passa nell'intestino tenue dove avviene la maggior parte della digestione. In realtà è una struttura lunga ma integrata in modo davvero efficiente in una piccola area con molte pieghe che aumentano la superficie di assorbimento. La maggior parte dei nutrienti viene assorbita nell'intestino tenue. La funzione principale dell'intestino tenue è l'assorbimento dei nutrienti. I prodotti complessi come i carboidrati e le proteine vengono suddivisi in elementi di base e assorbiti. I nutrienti che vengono assorbiti vengono trasportati al fegato per ulteriori elaborazioni.

Poi il cibo si sposta nell'intestino crasso dove si verifica principalmente l'assorbimento d'acqua. Quindi il cibo che non può essere assorbito come la fibra viene mescolato con altri prodotti di scarto del corpo ed espulso come rifiuto.

Questa è solo una spiegazione di base della digestione. Ma nel corpo è un meccanismo davvero complesso, ben organizzato e adattativo.

Similarmente al complesso processo della digestione, il controllo del livello di zucchero nel sangue comporta un meccanismo complesso. Quando mangiamo, il livello di zucchero nel sangue aumenta perché il cibo è scomposto in glucosio o zucchero. Poiché il sangue raggiunge tutte le parti del corpo, è molto importante monitorare il livello di zucchero di una persona. Altrimenti, molte parti e funzioni del corpo come i reni, gli occhi e i nervi possono esserne influenzati. Questo è ciò che succede nelle persone con diabete.

L'insulina, un ormone rilasciato dal pancreas che diminuisce il livello di zucchero nel sangue, è importante per regolare i livelli di zucchero nel sangue quando mangiamo del cibo. Questo ormone ci aiuta a proteggerci dai livelli troppo alti di zucchero nel sangue. Se il livello di zucchero nel sangue scende troppo, lo zucchero immagazzinato nel fegato viene scisso in glucosio da un ormone chiamato glucagone che viene rilasciato anch'esso dal pancreas. Il glucosio viene quindi rilasciato nel flusso sanguigno e il livello di zucchero nel sangue aumenta. Lo stesso pancreas che genera l'insulina, che riduce il livello di zucchero nel sangue, genera anche un altro ormone, il glucagone, che aumenta il livello di zucchero nel sangue!

Il livello di zucchero nel sangue viene regolato continuamente in modo così bello dal corpo, che percepisce il livello di zucchero nel sangue e attiva il meccanismo appropriato per mantenerlo ad un livello di sicurezza.

Intelligenza del cervello

Prendi l'esempio del cervello umano. Un'intelligenza così sbalorditiva opera all'interno di una struttura grande come i pugni delle mani! Finora gli scienziati di tutto il mondo non sono in grado di replicare i compiti che il cervello pare fare senza sforzo.

Una recente relazione di ricercatori riporta che dieci linguisti, che lavorano a tempo pieno per dieci anni per analizzare la struttura della lingua inglese, non riuscirebbero a programmare un computer con la capacità di un bambino che impara la lingua nei primi cinque anni di vita.

Un computer può essere in grado di eseguire trilioni di operazioni matematiche e logiche in un secondo, ma non può eseguire la straordinaria gamma di compiti che il cervello esegue contemporaneamente ogni milionesimo di secondo.

Intelligenza del cuore

Vedi, il corpo e il cuore funzionano in splendida sintonia. Il pacemaker naturale nel cuore innesca un impulso elettrico ogni tot di secondi. Questo impulso crea un campo elettromagnetico, che viene inviato a tutto il corpo. Il campo agisce come un campo di risonanza in cui tutte le cellule del corpo si sintonizzano l'una con l'altra. A causa di questa risonanza, ogni cellula non solo svolge la propria funzione specifica, ma si adatta anche all'attività delle cellule vicine, in modo che il nostro corpo possa funzionare in modo completamente integrato.

**Se mangi con
consapevolezza, non
sentirai mai la
pesantezza perché
non mangerai mai
troppo.**

Intelligenza Distribuita

Il corpo umano ha origine da una singola cellula che si replica e diventa circa 250 diversi tipi di cellule.

Immagina che una cellula si trasformi in così tante diverse cellule specializzate che formano le complesse parti del corpo! Queste cellule non solo svolgono il loro lavoro specializzato, ma la loro stessa salvaguardia richiede milioni di operazioni al secondo. E tutte le loro attività devono essere coordinate affinché il corpo funzioni come un singolo organismo. È il miglior esempio di intelligenza distribuita.

Fidarsi dell'intelligenza del corpo

Pensa, se il nostro corpo può digerire il cibo, pompare il sangue, adattarsi all'ambiente e allo stesso tempo svolgere mille altri compiti complicati senza aiuti esterni, devi accettare il fatto che esista un'energia intelligente che lo guida.

Se rifletti su questo, capirai che esiste un'intelligenza del corpo. Ma noi non ce ne accorgiamo perché agisce silenziosamente dentro di noi.

Una breve storia:

Una volta un re andò da un maestro Zen illuminato e gli chiese: 'Ho sentito che sei un uomo illuminato e irradi energia intorno a te. Sei sempre in estasi. Come fai?'

Il maestro Zen rispose: 'Mangio quando mangio e dormo quando dormo.'

Potresti chiedere: 'Non faccio anch'io la stessa cosa?'

Guarda nella tua vita. Scoprirai che mentre stai mangiando pensi ad ogni tua preoccupazione e problema. La tua mente sarà impegnata a pianificare tutto il lavoro di domani o le tue vacanze la prossima settimana. Mangi rapidamente il tuo cibo perché non c'è tempo per mangiare. Non mangi davvero quando mangi! Quando mangi, il tuo essere non percepisce mai il cibo. Se mangi con consapevolezza, non sentirai mai la pesantezza perché non mangerai mai troppo. Il tuo corpo ha una sua intelligenza innata per decidere quale

Quando diventiamo consapevoli di ciò che stiamo facendo, molte cose ci lasciano andare da sole.

cibo assumere e quanto. Puoi scoprire molto chiaramente quali cibi ti si addicono e quali no se mangi con consapevolezza. Questa è di per sé una grande meditazione.

Allo stesso modo, quando vai a letto, non rilassi mai veramente la tua mente, inizi ad analizzare tutti gli eventi avvenuti quel giorno. Prova a concentrarti sul momento presente e ad addormentarti, è sufficiente.

La via d'uscita garantita dalle dipendenze

Un episodio reale:

Una volta un giovane venne da me e mi chiese di aiutarlo a smettere di fumare. Gli chiesi come avesse preso l'abitudine, per prima cosa. Disse che una volta era uscito con un gruppo di amici che erano tutti fumatori.

Gli capitò di incontrare suo padre sulla strada quel giorno. Vedendolo nel gruppo, pensò che anche lui avesse fumato. Quando tornò a casa, suo padre gli urlò contro e si rifiutò di credergli quando disse che non stava fumando.

Il ragazzo disse che il giorno dopo fumò un intero pacchetto di sigarette solo per fare dispetto a suo padre! In quel modo ne diventò gradualmente dipendente.

Quando mi chiese come smettere, gli dissi, 'Non smettere. Continua a fumare. Ma non farlo per dimostrare qualcosa a qualcuno. Non farlo per dispetto a tuo padre. E non immaginare di essere diventato maturo e indipendente fumando.

Ogni volta che prendi una sigaretta, fallo in silenzio. Sii consapevole del motivo per cui stai fumando. Senti coscientemente il fumo che entra nel tuo organismo. Sii consapevole di come tieni la sigaretta, di come la metti in bocca. Te ne accorgerai da solo.'

Dopo pochi giorni, il ragazzo tornò da me. Disse: 'Swamiji, non sono più in grado di fumare! Facendolo coscientemente, ho iniziato a chiedermi come potevo inviare così tanto fumo nel mio sistema! Inoltre, ho capito che il fumo non è poi così importante per me.'

Poi aggiunse qualcosa che mi rese molto felice. Disse: 'Swamiji, mi rendo conto ora che ho abusato del mio corpo in tutti questi giorni immettendo il fumo nel mio organismo'

Quando diventiamo consapevoli di ciò che stiamo facendo, molte cose se ne vanno da sole. Questa è l'unica soluzione permanente. Certamente potrebbero volerci alcuni giorni per risvegliare l'intelligenza. In questo periodo, l'importante è non perdere la speranza e non ripiegare sull'intelligenza fornita dalla società, i codici morali stabiliti dalla società. Abbi fiducia nella naturale intelligenza del tuo corpo, tutto qui.

Non è necessario controllare il corpo perché qualsiasi cosa cerchiamo di controllare si esprimerà in un altro modo. Si rifiuterà di essere controllata! L'unica cosa necessaria da parte nostra è la consapevolezza in ogni azione che facciamo e la fiducia nella nostra intelligenza naturale. Questo romperà il muro di condizionamento che ci fa fare cose per noi innaturali permettendoci di vivere la vita consapevolmente.

Ogni cellula del tuo corpo possiede l'Intelligenza

Ci è stato insegnato che il centro della nostra intelligenza è nel cervello. Pensiamo di controllare il corpo attraverso il nostro cervello. La scienza ha sempre affermato che il cervello controlla la respirazione, la digestione, la circolazione sanguigna e tutte le attività del corpo.

Ora, una ricerca innovativa ha dato origine a un nuovo campo chiamato epigenetica. Uno dei pionieri in questo campo, il Dr. Bruce Lipton*, un eminente biologo, ha fatto ricerche nel campo dell'epigenetica per oltre dieci anni. Nel suo libro 'La Biologia della Convinzione', afferma che il nostro cervello non controlla il nostro corpo. In effetti, vi è prova di intelligenza in ogni cellula, anche nella membrana cellulare!

Ricerche recenti presso i Sandia National Laboratories, USA, supportano la teoria dell'intelligenza cellulare. Gli scienziati hanno studiato come le cellule rispondevano a una sostanza nociva chiamata antigene che attaccava le cellule del corpo. Conclusero che anche la membrana cellulare aveva una struttura stupenda e complessa per combattere l'antigene e che la membrana cellulare non era una struttura semplice come si credeva.

Il nostro corpo non è un semplice sistema centralizzato di intelligenza controllato dal cervello. Il corpo umano è sistema di intelligenza distribuita altamente evoluto, orchestrato splendidamente e perfettamente.

Tutto ciò che devi fare è semplicemente fidarti dell'intelligenza automatica che è in te e rilassarti.

L'energia intelligente di auto-guarigione

La corrente elettrica non ha una sua intelligenza. Se si fissa una lampadina nella presa, si illuminerà. Se metti la mano nella presa, ti darà una scossa elettrica!

[*Dr. Bruce Lipton - Biologo molecolare cellulare e autore di 'La Biologia della Convinzione', noto per il suo fondamentale lavoro nel correlare la genetica al condizionamento.]

Ma l'energia nel tuo corpo non è così. È un'energia intelligente e curativa. Il tuo corpo ha un'energia di auto-guarigione naturale. Puoi vederla all'opera quando vedi che un taglio o una ferita si rimarginano anche senza alcun intervento da parte tua.

Puoi guarire

C'è un'intelligenza automatica del corpo che ringiovanisce costantemente e addirittura sostituisce le cellule dell'intero corpo. Se una parte del corpo è danneggiata, internamente hai abbastanza intelligenza per sostituire le cellule danneggiate. Ma quando l'ego o la mente interferiscono, questo processo naturale viene interrotto.

Il nostro corpo si ripara costantemente e le cellule si sostituiscono. Potresti chiedere: 'Allora perché si ripresenta la stessa malattia nel mio corpo? Se il corpo si sostituisce di continuo, ringiovanendo sé stesso, allora perché ho la stessa malattia?'

È perché credi fermamente che la malattia stia continuando!

Hai lo stesso condizionamento mentale che crede fermamente che tu non stia bene. Questo è ciò che impedisce che avvenga l'autoguarigione nel tuo corpo.

Tutto ciò che devi semplicemente fare è fidarti dell'intelligenza automatica che è in te e rilassarti.

L'energia è intelligenza. Il tuo essere è intelligenza. Il problema è che non credi mai che il tuo essere sia intelligente. Ti valuti solo in base ai tuoi punti deboli, ma tu non sei i tuoi punti deboli. Sii consapevole, sei qualcosa di più del tuo anello più debole. La forza di una catena può essere misurata in base all'anello più debole, ma la forza del tuo essere non può essere misurata in questo modo perché sei qualcosa di più di ciò che pensi di essere.

La paura significa temere il futuro. Quando non sei disposto ad accettare momenti futuri, questo diventa paura.

Guarigione Spirituale Nithya

In realtà il tuo corpo ha la capacità di guarire ogni malattia, fisica o mentale, per quanto complessa possa essere. Il segreto è usare la scienza perduta dell'auto-guarigione. Questo è ciò che riguarda la scienza della Guarigione Spirituale Nithya. È un processo che collega l'intelligenza della persona all'energia cosmica, che è pura intelligenza, attraverso un guaritore iniziato.

Compassione, Intelligenza, Beatitudine

Per favore, comprendi, l'energia è compassione, l'energia è intelligenza e l'energia è beatitudine.

Energia, compassione, intelligenza e beatitudine sono i quattro lati del medesimo pilastro. Se tutti e quattro sono presenti, è Superconsapevolezza. Se ne manca qualcuno è consapevolezza.

Quando l'energia si manifesta attraverso la testa, è intelligenza. Quando l'energia si manifesta attraverso il cuore, è compassione. Quando l'energia si manifesta attraverso l'essere è pura energia. Quando l'energia non si manifesta all'esterno ma rimane dentro, è beatitudine!

'Tu' non sei necessario per gestire la tua vita

Una cosa importante da capire che potrebbe scioccarti è che hai un'intelligenza indipendente nel tuo sistema che gestisce la tua vita senza il tuo intervento.

Adesso, pensi di dover intervenire con la tua intelligenza per gestire felicemente la tua vita. Ma la verità è che l'intelligenza con cui sei disceso sul pianeta terra, l'intelligenza che ha creato il tuo stesso corpo, può gestire la tua vita meravigliosamente per te.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'intelligenza o l'energia in base alla quale hai creato il tuo corpo alla nascita, è chiamata memoria biologica. Devi capire questa importante verità ora, sei tu che hai progettato il tuo corpo per gioire di cose specifiche, per vivere per un certo numero di anni e per fare determinate cose.

Quando prendi nascita, decidi la tua vita, i tuoi piaceri, qualunque cosa tu voglia, basandoti su quello che pensi sia il 'succo' della vita.

Quella stessa memoria biologica ha abbastanza intelligenza per vivere, gestire ed espandere la tua vita. Quell'immensa intelligenza sta operando in ogni singolo istante, che tu ci creda o meno, che tu l'accetti o no. Ma la nostra comprensione limitata ci impedisce di rendercene conto e sentiamo costantemente che la vita debba essere diversa da ciò che è al momento presente.

Fidarsi di quell'intelligenza e rilassarsi è ciò che chiamo devozione. Arrendersi a quell'intelligenza superiore è la vera resa. Vivere in armonia con la nostra intelligenza naturale è vivere una vita spirituale.

Accettazione dell'inevitabilità della vita

Per la maggior parte di noi, la vita viene gestita in due soli modi. Un modo è basato sul desiderio, che si verifica quando non accettiamo lo stato presente della nostra vita. Vogliamo qualcosa di più o qualcosa di diverso. L'altro modo è basato sulla paura, che si verifica quando non accettiamo i momenti futuri della nostra vita. Paura significa aver paura del futuro. Quando non accetti il momento presente, diventa desiderio, irrequietezza. Quando non sei pronto ad accettare i momenti futuri, diventa paura.

In entrambi i casi, se vedi, è una questione di non poter accettare l'inevitabilità della vita! Devi capire questa parola 'inevitabilità' molto profondamente.

Tecnica di meditazione – Nithya Sutra di accettazione

Per favore, siediti dritto. Chiudi gli occhi e resta rilassato senza muovere il corpo. I movimenti del corpo creeranno pensieri. Quindi se il tuo corpo è stabile senza movimento, può portarti ad un silenzio più profondo.

Molto consapevolmente e intensamente, crea un'intenzione di accettare te stesso come sei in questo momento, sia nel mondo esteriore che nel mondo interiore.

Di a te stesso: 'Ho abbastanza cose belle nel mondo esteriore, abbastanza beni. Ho abbastanza buone qualità nel mondo interiore, i miei sentimenti interiori. Accetto il mio autocontrollo. Non c'è bisogno di svilupparmi nel mondo esteriore o nel mondo interiore. Se ho ego, va bene. Se ho sensi di colpa, va bene. Se ho paura, va bene. Se ho desiderio, va bene. Qualunque cosa mi sia stata detta, va bene. Anche se morirò tra un minuto, va bene.'

Decidi consciamente: 'Accetto tutto.' Non preoccuparti se è giusto o sbagliato o di qualunque obiezione sollevi la tua mente.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Accetta il momento presente. Accetta tutti i momenti futuri. Qualunque cosa che la tua mente pensi sia la cosa peggiore che possa capitare nella tua vita, accetta anche quei momenti. Se succede, non puoi evitarlo. È inevitabile. Comprendi l'inevitabilità e accetta tutto.

Fallo per 21 minuti.

La tua intelligenza semplicemente si risveglierà e ti mostrerà come relazionarti con ogni momento, come relazionarti in ogni situazione, in ogni relazione.

Intelligenza universale: macrocosmo e microcosmo

Il microcosmo, cioè questo corpo individuale, è intelligenza. Allo stesso modo, il macrocosmo, cioè l'universo, è anch'esso intelligenza, pura energia. La stessa energia intelligente che gestisce l'universo sta anche facendo funzionare il tuo corpo.

Disordine nell'ordine e ordine nel disordine

L'universo, il macrocosmo, sembra contenere molto disordine. Ci sono così tanti pianeti, stelle, comete e tutti i corpi celesti riuniti tutti insieme nell'universo. Ma tutti si muovono così precisamente in un bell'ordine, senza autorità regolatrici o polizia! Immagina se un pianeta uscisse dalla sua orbita. Ci sarebbero così tante collisioni nello spazio! Questo è ciò che si intende con le parole 'ordine nel disordine'. Ciò che pensiamo sia disordine nell'universo è in realtà un ordine stupendo. Questa è una prova sufficiente per dimostrare che l'universo non è solo potere, è una combinazione di potere ed intelligenza.

L'intelligenza non è altro che l'energia dell'universo. L'energia È intelligenza. Ecco perché questa energia può guarire una persona in un sistema di guarigione basato esclusivamente sull'energia. È pura intelligenza cosmica che sa in quale parte del corpo fluire e guarire. Per esempio, questo è il motivo per cui anche senza sapere dove si trova il fegato nel corpo, puoi guarire il fegato con energia di guarigione. L'energia è pura intelligenza. Quando capiamo questo potere e questo ordine nel disordine macrocosmico, entriamo nella beatitudine.

Mentre percepiamo che l'universo è disordinato, capiamo anche che c'è un bellissimo ordine in esso. Allo stesso modo, ciò che pensiamo come ordine in noi è in realtà disordine! Siamo parte del potenziale di questo universo e anche parte del suo disordine ed ordine. In questo momento, pensiamo di essere in ordine perché vediamo un piccolo confine attorno a noi stessi - la nostra casa, il nostro ufficio, alcuni parenti ecc. Ecco perché ci siamo impegnati così tanto per mantenere la nostra vita in modo ordinato. Condanniamo coloro che non seguono questo ordine.

Ma la verità è che, nel profondo del nostro essere, siamo un bel disordine. Siamo un microcosmo dell'intelligenza macrocosmica, che è un bel disordine ordinato. Quando capiremo questo, diventeremo compassionevoli verso noi stessi e verso gli altri. Smetteremo di condannare le persone. Capiremo anche che il vero ordine in noi non è altro che l'ordine cosmico.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quindi comprendi: inizialmente, cerchiamo di mantenere il nostro cosiddetto ordine perché crediamo di avere dei limiti. Se lasciamo perdere i nostri limiti, il nostro bisogno di ordine scomparirà e noi entreremo in sintonia con l'ordine cosmico, e la gioia arriverà. Quando comprenderemo la Consapevolezza Cosmica in noi stessi, scopriremo l'ordine che è innato in noi. Allora accetteremo noi stessi come siamo e gli altri così come sono.

L'intelligenza universale o cosmica risponde ad ogni nostro pensiero. Quando sperimenti l'ordine nel disordine cosmico, sperimenti la beatitudine.
Quando comprendi il disordine all'interno del tuo ordine, trasudi compassione.

L'intelligenza Cosmica ci risponde

Questa potrebbe essere una rivelazione sorprendente, ma la verità è che l'intelligenza universale o cosmica risponde a ogni nostro pensiero. Interessante ricerca dello scienziato giapponese Dr. Masaru Emoto* mostra questo punto molto chiaramente.

L'acqua risponde ai nostri pensieri

Il dott. Masaru Emoto** fece esperimenti sull'acqua. Raccolse campioni di acqua da diverse fonti e li espose a vari tipi di pensieri. Quindi congelò i campioni e studiò la loro struttura cristallina attraverso un microscopio con l'aiuto della fotografia ad alta velocità. Migliaia di questi cristalli sono stati studiati in condizioni di temperatura, tempo di raffreddamento e illuminazione strettamente regolate.

Ha fatto vari esperimenti su questi campioni d'acqua, suonando diversi tipi di musica per l'acqua, parlando con l'acqua, leggendo gli antichi insegnamenti sulla vita, pregando con una determinata intenzione ecc. Ha scoperto che quando i campioni d'acqua venivano esposti alla musica di guarigione, i cristalli d'acqua che si formavano erano molto belli ed aggraziati.

L'acqua esposta a sentimenti o pensieri negativi non formava cristalli ma piuttosto una struttura irregolare che rifletteva le emozioni della persona che li trattava.

Un'altra serie di esperimenti è stata fatta per studiare l'effetto di parole e suoni. L'acqua utilizzata era acqua distillata. Il campione d'acqua era diviso in due parti e collocato in flaconi diversi, uno etichettato 'Grazie' e l'altro etichettato 'Sei uno stupido' in diverse lingue come inglese, Giapponese e Coreano.

* Dr. Masaru Emoto - Scienziato giapponese e autore di 'I Messaggi Nascosti nell'Acqua' che mostra gli effetti dei propri pensieri e parole sull'acqua e quindi sugli esseri viventi.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Dopo l'esposizione a queste etichette, i campioni di acqua congelata esaminati al microscopio mostrarono una chiara differenza nella struttura cristallina. L'acqua etichettata 'Grazie' mostrò una struttura cristallina bella e ben bilanciata. L'acqua etichettata 'Sei uno stupido' mostrò una struttura amorfa molto irregolare.

Campioni di acqua con etichette negative come 'Mi fai star male' mostrarono cristalli distorti e dispersi. I campioni di acqua con etichette positive come 'amore', 'apprezzamento' e 'pace' mostrarono strutture cristalline belle e uniformi.

Anche il tono delle parole fece un'enorme differenza sulle forme microscopiche! Ad esempio, le parole collaborative come 'Facciamolo' crearono una struttura cristallina molto bella rispetto ai cristalli formati dalla parola di comando 'Fallo'.

Un'altra cosa sorprendente è stata il comportamento dei cristalli d'acqua quando furono mostrate loro le foto. L'acqua, dopo essere stata esposta ad un'immagine di un bambino innocente, mostrò cristalli in strutture rilassate. L'acqua a cui fu mostrata una fotografia di fiori di ciliegio mostrò un cristallo quasi come un fiore di ciliegio!

Successivamente, furono fatti esperimenti per studiare il tipo di cambiamento che il pensiero avrebbe potuto avere sull'acqua. Dopo un forte terremoto in Giappone, la struttura dell'acqua fu vista come una struttura oscura e amorfa che riflette la paura e il dolore della gente. Tre mesi dopo, dopo il gentile aiuto e il calore da tutto il mondo per le persone colpite, la struttura dell'acqua fu studiata di nuovo. Questa volta i cristalli d'acqua rifletterono lo stesso calore.

Gli esperimenti condotti sull'acqua della diga inizialmente mostrarono una struttura terribile. Ma dopo solo un'ora di preghiera e con l'intenzione che l'acqua diventasse pulita, mostrò un cambiamento notevole in bellissimi cristalli esagonali.

Il nostro corpo contiene circa il 70% di acqua. Il pianeta terra è ricoperto da oltre il 70% di acqua. Dopo aver studiato l'effetto dei pensieri mentali sull'acqua, immagina l'enorme effetto che i nostri pensieri, le nostre parole e le nostre intenzioni hanno sul pianeta e su di noi!

Un altro episodio storico reale:

Quando l'India era sotto il dominio britannico, i soldati britannici scoprirono che quando portavano l'acqua dall'Inghilterra all'India nelle loro navi, l'acqua andava a male nonostante si trovasse sulla nave. Ma quando riportavano l'acqua dall'India all'Inghilterra, l'acqua non solo rimaneva fresca durante il viaggio, ma rimaneva fresca addirittura finché non la consumavano tutta in Inghilterra! Quando gli scienziati studiarono questo fenomeno sorprendente, scoprirono che questa acqua fresca proveniva dal sacro fiume Ganga a Calcutta, adorato da milioni di persone da tutto il mondo. Aveva le naturali proprietà di neutralizzare i batteri dannosi e purificarsi.

Miliardi di persone hanno pregato il Gange per migliaia di anni. Naturalmente hanno lasciato i loro pensieri devoti come impronte in quest'acqua che è davvero energizzante e auto-guaritrice.

Anche in Egitto, il fiume Nilo* fu studiato dagli egiziani per migliaia di anni misurandone flusso, livello, turbolenza, ecc. Hanno scoperto che molte volte questi parametri riflettevano le calamità come terremoti, eruzioni vulcaniche e tsunami, che avvennero o stavano per avvenire anche in parti distanti del mondo.

* Nilo - Il fiume più lungo del mondo che scorre attraverso il Sudan, l'Egitto ecc. In Africa.

Connessione con la natura

Cosa ci rende insensibili alla natura? Nel momento in cui il nostro ego entra in gioco diventiamo insensibili alla natura.

C'era una bella storia che stavo leggendo su un poeta che in giovane età andava a giocare con gli animali selvatici vicino casa sua. Suo padre lo avvertiva che non doveva giocare con gli animali selvatici perché avrebbero potuto fargli del male.

Ma, quando poteva andava comunque a sedersi con loro.

Diceva: 'Quando ero consapevole e temevo esistessero possibilità che gli animali potessero ferirmi, questi non mi si avvicinavano mai. La comunicazione non è mai avvenuta, la relazione non è mai successa.

Ma ogni volta che avevo coraggio o ero di umore molto giocoso, ogni volta che non avevo paura o consapevolezza, la comunicazione ed il rapporto erano davvero forti.

Potevo sentire molto chiaramente che gli animali erano connessi con me ed io ero connesso con loro.'

Comprendi cosa intendo quando dico che il tuo ego diventa forte. Mi riferisco a quando la tua identità è fortemente percepita come se fossi una 'persona separata'. Quando ciò accade, la tua connessione con la natura è disturbata. Il modo innocente di relazionarsi è perso. La sensazione di essere connessi è persa. Questa è una delle più gravi perdite che possono accadere ad un essere umano.

È simile al modo in cui non si possa nemmeno riuscire a far capire ad una persona nata cieca cosa si stia perdendo. Allo stesso modo, all'uomo che ha dimenticato il modo di relazionarsi con il cuore non potrà mai riuscire a far capire ciò che ha perso.

Potere dell'intenzione

Lo Scrittore e Dottore Deepak Chopra*, nel suo libro 'La Soddisfazione Spontanea del Desiderio' parla di un esperimento simile in cui sono stati studiati i globuli bianchi per le loro risposte a vari stimoli. I globuli bianchi di un campione di sangue sono stati separati e posti in una provetta.

All'improvviso, lo sperimentatore ha avuto l'idea di fare un piccolo taglio sul dorso della sua mano per vedere se questa azione potesse influenzare le cellule nella provetta. Quando andò alla ricerca di uno strumento per fare il taglio, con sua sorpresa scoprì che i globuli bianchi nella provetta avevano registrato un'intensa attività.

Le cellule stavano reagendo all'intenzione dello sperimentatore di tagliarsi la mano ancor prima che il taglio fosse effettivamente fatto!

* Deepak Chopra - Un medico che scrive e insegna spiritualità negli Stati Uniti.

**Quando viene
percepita
fortemente la tua
identità secondo cui
sei una 'persona
separata', si perde il
modo innocente di
relazionarsi.**

Il potere dell'intenzione ad un piano mentale può far accadere qualcosa sul piano fisico. Ecco perché diventa molto importante avere la giusta intenzione in ogni momento.

Spazio senza ostacoli

Stavo leggendo un esperimento in cui alcuni anni fa gli scienziati usavano un elettroencefalografo* (EEG) per misurare le onde cerebrali di due persone che meditavano insieme. È stato scoperto che alcune coppie di persone mostravano una forte correlazione nei loro schemi di onde cerebrali. A queste coppie fortemente legate è stato chiesto di meditare fianco a fianco per qualche tempo. Poi, sono stati spostati in stanze diverse.

Quindi uno di ogni coppia di meditatori veniva stimolato da luci brillanti che lampeggiavano nella stanza. La registrazione delle onde cerebrali EEG ha mostrato attività nel cervello di quel meditante come previsto. Ma sorprendentemente ha anche dimostrato che pure il meditante associato nell'altra stanza, che non è stato stimolato dalle luci, ha mostrato la stessa attività nel cervello automaticamente ed istantaneamente!

Comprendi, ciò che accade nella tua mente impatta non solo te, ma anche chi ti circonda. Lo spazio non è un criterio per i pensieri. Viaggiano semplicemente in aria. Questo è il motivo per cui a casa tua, se esprimi molta preoccupazione e pensieri negativi, l'atmosfera per i membri della tua famiglia diventa pesante. Sono influenzati dalla negatività che irradia.

L'intelligenza non è l'esperienza, ma le lezioni apprese dall'esperienza

L'intelligenza non ha a che fare con le informazioni che hai o che ricevi. Questo è solo l'intelletto. In altre parole, l'intelligenza non è la totalità delle tue esperienze, ma le lezioni apprese da quelle esperienze. La comprensione avviene solo quando si è aperti e spontanei senza pregiudizi. Se hai pregiudizi, la comprensione completa non ti penetra. Se sei aperto, allora la comprensione completa ti penetra e diventi intelligente.

Ad esempio, una persona tocca un fiammifero acceso e impara che brucia. Successivamente, la persona tocca una fiamma di gas e apprende che anch'essa brucia. Successivamente, tocca un fuoco ardente e scopre che anch'esso brucia. Se quella persona aspetta di apprendere in questo modo, per esperienza, impiegherà secoli per imparare la lezione che il fuoco brucia. E quando finalmente imparerà, sarà il momento per lui di andare ai campi crematori in fiamme!

* Elettroencefalografo - Macchina che utilizza elettrodi collegati al cuoio capelluto per misurare l'attività delle onde cerebrali.

Ciò che accade nella tua mente non impatta solo te, ma anche coloro che ti circondano. Lo spazio non è discriminante per i pensieri.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La persona intelligente deduce dopo aver toccato il primo fuoco del fiammifero, che qualsiasi tipo di fuoco brucia. Ma la persona ancora più intelligente non aspetta nemmeno di toccare il fuoco del fiammifero, impara anche quando vede un'altra persona che lo tocca!

C'è una bella storia dalla vita di Buddha:

Una volta un filosofo andò da Buddha e chiese: 'Senza parlare, senza restare zitto, mi dirai la verità?'

Buddha rimase in silenzio.

Il filosofo si inchinò al Buddha dicendo: 'Con la tua amorevole benevolenza hai eliminato le mie illusioni e ho intrapreso il giusto cammino.'

Dopo che il filosofo se ne fu andato, Ananda, uno dei più intimi discepoli del Buddha, gli chiese che cosa avesse ottenuto il filosofo.

Il Buddha rispose: 'Un buon cavallo corre anche all'ombra della frusta.'

Ci sono tre tipi di cavalli. Con il primo tipo, a meno che non lo colpisci non si muoverà nemmeno di un pollice. Se lo colpisci, si muoverà un po' in avanti ma poi si fermerà di nuovo e dovrà essere colpito di nuovo per farlo muovere nuovamente. Con il secondo tipo, non c'è più bisogno di persuasione. Se minacci di colpirlo, inizierà a muoversi. Il terzo tipo di cavallo è il più intelligente. Questo cavallo non ha nemmeno bisogno di vedere la frusta, il solo vedere l'ombra della frusta è sufficiente per farlo correre!

Similmente nel caso del filosofo che andò dal Buddha, la voglia di conoscere la verità stava bruciando così tanto dentro di lui che voleva solo la verità e nient'altro. Ne aveva abbastanza di parole e tecniche. Questo è il motivo per cui ha voluto la verità dal Buddha né con parole né senza parole.

Così, nel silenzio di Buddha, il filosofo vide l'ombra della frusta e ottenne la sua risposta.

Attaccamento emotivo: il posto di blocco sull'autostrada dell'Intelligenza

Il tuo passato può diventare parte della tua intelligenza se lasci che ti insegni, se ti avvicini con pura consapevolezza, con uno stato d'animo osservatore, senza avere un attaccamento emotivo positivo o negativo. Attaccamento emotivo positivo significa amore per quel ricordo. Attaccamento emotivo negativo significa odio per quel ricordo. In ogni caso, quel ricordo continuerà a perseguitarti. Comprendi, il ricordo del passato in sé non è mai un problema. Solo l'attaccamento emotivo ad esso è il problema.

Se è amore per quel ricordo, lo inserirai tra i file 'preferiti' e lo guarderai costantemente. Se è odio, lo metterai negli archivi o nella spazzatura. Anche se lo metti nella spazzatura, solo a causa del tuo odio per ciò, esso tornerà ancora e ancora da te sotto forma di senso di colpa.

Sia molto chiaro, il tuo attaccamento emotivo al passato è il primo e l'ultimo problema nella vita.

Intelligenza garantita per gestire la vita

Se ti guardi intorno, c'è un'incessante intelligenza ed energia che esiste per risolvere i tuoi problemi. Se hai vissuto per cinquant'anni, ormai sai per tua esperienza che puoi gestire i tuoi problemi nella vita. Puoi sicuramente vivere senza preoccuparti per altri cinquant'anni basandoti sulla tua esperienza.

La beatitudine fornisce l'energia per affrontare e risolvere i problemi. Quando non sei beato, quell'energia viene usata per creare più problemi. Quello è il problema! Quando sei beato, ti disconnetti dalle preoccupazioni e usi l'energia per risolvere i problemi.

Anche in senso fisiologico, i ricercatori hanno scoperto che quando la 'beata' dopamina chimica viene rilasciata nel corpo, i lobi frontali del cervello, che sono i principali responsabili dell'intelligenza e della saggezza, iniziano a lavorare in modo molto più efficiente. Quando sei veramente felice, lavori con una intelligenza più elevata. Questo è il motivo per cui vedrai che quando sei molto felice e senza preoccupazioni per qualche minuto, si esprimeranno dal tuo interno molte idee creative ed eccitanti.

Intelletto versus Intelligenza

Il nostro intero sistema educativo si basa sulla valutazione delle informazioni, non sull'intelligenza. È guidato dall'intelletto e dalla verbalizzazione, non dalla visualizzazione.

Quando cerchi di muoverti in base alle informazioni perdi la capacità di essere intelligente. Infatti, se sei logicamente logico capirai che la logica in sé non è logica. La vita non è logica. Non può essere spiegata con la logica e l'intelligenza mondane. Avviene su un piano molto più alto dell'intelletto.

La persona intelligente vive un momento dopo l'altro, non secondo la logica. Non si fida delle risposte prese in prestito. Vede la sfida della situazione e risponde direttamente ad essa.

La persona intellettuale è come una fotografia, porta il segno del passato. La persona intelligente è come uno specchio, riflette e risponde alla realtà ed è quindi spontanea.

L'intelletto è un meccanismo bellissimo ma solo finché rimane uno strumento. Non dovrebbe diventare il fattore di controllo. Quando metti da parte il tuo intelletto, in te si risveglia un'intelligenza più profonda. Inizi ad agire dal tuo centro anziché dalla periferia. Il tuo centro è pura energia intelligente.

L'intelligenza può essere riscoperta. L'unico modo per riscoprirla è la meditazione. La meditazione distrugge tutte le barriere ed i blocchi che ha creato la società, che ti impediscono di essere intelligente. Come in un fiume che scorre, è come se la meditazione rimuovesse le rocce in modo che l'acqua possa scorrere agevolmente.

L'intelligenza ha bisogno di un coraggio enorme. Ha bisogno di amore per l'avventura! Quando vai sempre verso l'ignoto, allora l'intelligenza cresce, diventa più acuta.

Cresce solo quando incontra di continuo ciò che è sconosciuto.

L'intelletto è solo un gioco mentale, non può essere creativo. L'intelletto è fantasioso, ma non creativo. L'intelligenza è creativa perché fa parte dell'energia divina.

Intelligenza dagli errori

Una breve storia:

Una volta, due cacciatori avventurosi decisero di andare a caccia di animali rari in una fitta foresta in una zona remota lontana dalle loro case. Noleggiarono un aereo per portarli in volo alla foresta in cui catturarono ed uccisero molti animali.

Pochi giorni dopo, il pilota tornò a prendere i cacciatori e gli animali. Guardò tutti gli animali e disse: 'Questo aereo non sarà in grado di portare l'enorme bue ed entrambe le zebre. Dovrai lasciarne uno.'

I cacciatori risposero: 'Ma abbiamo portato animali esattamente come questi in un aereo delle stesse dimensioni di questo, l'ultima volta che siamo venuti qui!'

Il pilota non era sicuro, ma poiché i cacciatori insistevano sul fatto che avevano portato tutti gli animali sull'aereo la volta precedente, pensò che forse l'aereo avrebbe potuto sopportare il peso. Quindi, l'aereo decollò con tutti loro insieme al bue e alle due zebre.

L'aereo aveva appena guadagnato un po' di altezza quando precipitò dopo una certa distanza. I cacciatori ed il pilota uscirono incolumi dall'aereo.

Uno dei cacciatori si strofinò la fronte livida e chiese all'altro: 'Dove pensi che siamo?'

L'altro cacciatore si guardò intorno e rispose: 'Penso che siamo a pochi metri da dove siamo precipitati l'anno scorso.'

Se osservi la tua vita, se hai l'abitudine di tenere un diario, capirai che hai commesso gli stessi tipi di errori per così tanti anni! Negli ultimi venti o trenta anni puoi vedere che hai commesso lo stesso tipo di errori. Forse la scala è diversa, il luogo in cui li fai è diverso, o il momento in cui li fai è diverso. Ma gli errori saranno più o meno uguali! Dobbiamo avere intelligenza anche per commettere nuovi errori!

Un'altra breve storia:

Un uomo andò dal medico con ustioni su entrambe le orecchie. Il dottore chiese: 'Come ti sei bruciato entrambe le orecchie?'

L'uomo rispose: 'In realtà, avevo lasciato il ferro caldo quando suonò il telefono. Per errore ho preso il ferro al posto del telefono.'

Il dottore fu sorpreso e chiese: 'Oh! Ma per quanto riguarda l'altro orecchio? Come si è bruciato?'

L'uomo rispose con rabbia: 'La persona ha richiamato!'

Quando vivi in modo intelligente, non farai mai più lo stesso errore. Perché quando sei intelligente, prendi consapevolezza e impari la lezione la prima volta.

L'intelligenza per capire che la vita è un sogno

Ci sono due importanti frasi che vorrei esprimere ora e che devi capire. La prima è, qualunque cosa intendi come il mondo è fatta della stessa sostanza di cui sono fatti i tuoi sogni.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Questa è una dichiarazione importante. Se comprendi questa affermazione, puoi usarla per molti scopi. Se sai come usare il potere con cui crei i tuoi sogni, con quello stesso potere, li puoi manifestare. I tuoi sogni sono l'energia da cui viene generato il tuo mondo reale.

La seconda è che tutto ciò che vedi è stato creato da te, quindi hai anche la capacità di cambiare tutto!

Pensiamo sempre che la nostra vita sia un evento casuale. No, non è un evento casuale, è un evento intenzionale. Se capisci questa affermazione, la tua vita può cambiare in tanti modi. Può cambiare il tuo modo di vedere, il tuo modo di pensare... È la tua immaginazione che crea i tuoi sogni.

La maggior parte delle volte creiamo sogni che si contraddicono e causano confusione. Se l'energia sprecata in sogni inutili viene conservata e messa a frutto, la realtà che puoi creare sarà molto meglio della realtà in cui vivi ora.

Avrai l'importante capacità o potere di realizzare i tuoi sogni e, cosa più importante, ti renderai conto che tutto ciò che vedi come realtà è semplicemente anch'esso un altro sogno più bello!

Queste due cose insieme possono trasformare la tua vita - la capacità di trasformare i tuoi sogni in realtà e il renderti conto che tutta la realtà non è altro che un sogno.

Il potere dell'intenzione, il potere della visualizzazione creativa e il potere di usare i tuoi sogni sono molto importanti per creare e ottenere ciò che vuoi nella vita. Questi poteri possono creare l'energia e l'umore per vivere la tua vita con piena realizzazione. Ma questo è solo un lato della medaglia. La cosa importante, che la scienza non ha compreso, è l'intelligenza di rendersi conto che tutto ciò che vedi come realtà non è altro che il tuo sogno! Solo quando lo capisci, puoi stare con te stesso in profondo rilassamento. Fino ad allora, hai una continua sensazione di insoddisfazione in ogni momento. È questa sensazione di insoddisfazione che ti mantiene in uno stato di sottile irritazione.

Intelligenza *versus* Visualizzazione

La vera fonte dell'intelligenza è una visione chiara. È necessario pianificare solo quando si dispone di una visione completa e chiara. Una visione pura e chiara esprime l'intero concetto in un colpo solo. Se non abbiamo tale visione, facciamo una pianificazione lineare o un'elaborazione logica passo a passo.

I maestri illuminati non hanno chiacchierio interiore, in altre parole non hanno un continuo fluire di pensieri in loro. Così sperimentano la visione pura e definitiva.

Chiunque abbia una visione chiara non ha bisogno di pianificare. La spontaneità è sufficiente per fare il lavoro. Gli eventi si verificano spontaneamente intorno ad una persona simile. Qualsiasi sviluppo o revisione richiesti avvengono anch'essi automaticamente. Anche se gli eventi cambiano, si inseriranno magnificamente all'interno del contesto avviato.

Solo una persona con una pura visione può creare un programma reale e tangibile e migliorarlo costantemente con spontaneità e intelligenza.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Vediamo tanti esempi di questo nella nostra organizzazione, come nel nostro ashram nella città del tempio di Tiruvannamalai* nel Tamil Nadu, nell'India Meridionale. Tiruvannamalai* che ospita la sacra collina mistica di Arunachala. Un pezzo di terreno, una volta vuoto, vicino alla base della montagna è stato trasformato in un ashram a grandezza naturale in un tempo record di 18 giorni! Alla fine dei 18 giorni, aveva una dozzina di divinità installate, 1008 Shiva linga†* (rappresentazione a forma di cupola delle energie maschili e femminili della creazione) consacrate, oltre a strutture ricettive e alimentari. Oltre centomila persone hanno assistito all'inaugurazione ed al gioco dell'intelligenza spontanea al lavoro.

Tecnica di meditazione: Abbandona l'intelletto

Prova questo per le prossime 48 ore. Decidi consapevolmente che non penserai ai tuoi problemi. Lascia perdere il tuo intelletto che ti dice continuamente che non hai abbastanza intelligenza per risolvere i tuoi problemi spontaneamente, che non hai la capacità di produrre così tanta spontaneità.

Impara a risolvere i tuoi problemi con audacia e semplice consapevolezza e vedrai che entra in gioco un'intelligenza più elevata. Una lezione che imparerai è che a tua insaputa, l'intelligenza superiore viene a fare le cose al posto tuo. Quando diventi sensibile a ciò, la tua consapevolezza farà un salto quantico. Quindi non avrai più bisogno di lavorare per risolvere i tuoi problemi. I problemi si dissolveranno semplicemente con il gioco dell'intelligenza spontanea nella tua vita.

* Tiruvannamalai - Città del tempio dove Nithyananda è nata e cresciuta.

† lingas - Una rappresentazione a forma di cupola del maestro illuminato Shiva come simbolo di ringiovanimento che combina i principi maschili e femminili.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

LA RESPONSABILITA' TI ELEVÀ

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Con l'intelligenza acquisita su chi siamo e cosa stiamo facendo qui, arriva il sentimento di responsabilità per gli altri. Sappiamo quindi che non siamo indipendenti dagli altri ma interconnessi l'uno con l'altro.

Alcuni anni fa, c'era un'epidemia di tubercolosi nel Tamil Nadu nel sud dell'India. Alla fine, furono trovate le medicine e l'epidemia contenuta. I funzionari responsabili dell'eradicazione affermarono con orgoglio che erano loro i responsabili della guarigione. Ma si sono presi la responsabilità del fatto che le è stato permesso di diffondersi in tutta la città, in primo luogo? No! In realtà erano responsabili del permettere la diffusione della tubercolosi, giusto? Avrebbero dovuto prevenirla e non solo prendersi il merito per la gestione della crisi!

Allo stesso modo, nelle nostre vite rivendichiamo la responsabilità per tutto ciò che di buono accade, ma non ci assumiamo la responsabilità per ciò che accade di male. Ci assumiamo la responsabilità con discriminazione.

Solo se ci assumiamo la responsabilità di tutto ciò che accade nelle nostre vite inizieremo a crescere.

Quando inizi a vivere con l'atteggiamento: 'Io sono responsabile,' tutta la tua vita cambierà. Se ti siedi ed analizzi ogni singolo episodio della tua vita, vedrai chiaramente che sei l'unico responsabile degli incidenti nella tua vita. Normalmente, diamo la responsabilità agli altri e li incolpiamo di ciò che è accaduto nelle nostre vite.

Comprendi che coloro che desiderano veramente fiorire dovrebbero sentirsi direttamente o indirettamente responsabili di tutto ciò che accade intorno a loro.

Swami Vivekananda dice magnificamente: 'Prendi tutte le responsabilità che puoi sopportare. Più responsabilità ci si prende, più ci si espande. L'espansione è l'unica crescita. Senza espansione, ti ridurrai e morirai.'

Una breve storia:

Una volta un uomo stava facendo un discorso sulla Responsabilità al Charity Club. Fece un esempio di quello che gli era successo qualche giorno prima. Disse: 'Un amico ed io stavamo camminando per la strada verso il parco quando vedemmo un uomo inerte che giaceva incosciente lungo la strada.' Fece una pausa e guardò i volti preoccupati del pubblico.

Poi continuò: 'Nessuno si era preso la briga di aiutarlo. Non solo, quando siamo tornati dopo la nostra passeggiata, il pover'uomo era ancora disteso lì!'

Invece di incolpare gli altri, esaminiamo noi stessi e vediamo cosa stiamo facendo per risolvere il problema! Siamo sempre pronti a trovare difetti negli altri. Ma quante volte facciamo noi stessi qualcosa per affrontare il problema? Più responsabilità ti assumi, più cresci. Solo quando ti senti responsabile di tutto ciò che sta accadendo intorno a te, diventi un leader. Fino ad allora sei solo un seguace

La compassione è responsabilità ed energia

Uno dei miei discepoli una volta mi chiese: 'Swamiji, com'è che fluisce costantemente così tanta energia attraverso di te?'

Quando senti compassione verso la sofferenza altrui, il tutto assume la forma della responsabilità e si esprime come energia, tutto qui. Del resto, quando qualcuno si prende la responsabilità della sofferenza, inizierà immediatamente ad irradiare energia.

Quanti discepoli ha avuto Gesù Cristo? Solo dodici. Quanti discepoli aveva Ramakrishna Paramahansa*? Solo sedici. Ognuno di questi esseri aveva solo un piccolo numero di discepoli, ma poiché si assunsero la responsabilità, i movimenti si sono espansi.

Sia molto chiaro, puoi crescere solo se ti senti responsabile per la crescita della gente, solo se ti senti responsabile di elevarla. Quando puoi dire che farai tutto il possibile per le persone, quando ti batterai con responsabilità, ti espanderai e l'energia divina fluirà attraverso di te. Medita su questo concetto in modo da poterlo capire profondamente.

L'aria può fluire attraverso un bambù senza buchi? Un bambù senza buchi aiuterà solo a trasportare un cadavere nei terreni di cremazione. Quello stesso bambù diventerà un flauto quando sarà scavato! Finché sei egocentrico, servirai tanto quanto il bambù senza buchi che trasporta il cadavere. Quando sei libero dall'ego e ti prendi la responsabilità, avviene l'espansione e diventi come il flauto di bambù. Quindi, proprio come l'aria che entrando nel bambù, ne esce come musica, così anche l'aria che entra in te scorrerà attraverso di te come energia!

Una svolta cognitiva

Quando ti assumi la responsabilità, in te avviene una svolta cognitiva. La tua configurazione mentale cambia. Molti di noi vivono la vita come schiavi. Ad esempio, se lavori otto ore nel tuo ufficio seguendo semplicemente gli ordini, ti sentirai annoiato e stanco. Invece, se ti assumi la responsabilità e l'iniziativa, le stesse otto ore diventeranno molto più semplici e divertenti.

Ad esempio, prendi il caso di una persona che gestisce la propria attività e un'altra persona che lavora per un'azienda. Il proprietario dell'azienda ha la piena responsabilità della sua attività, ma l'altra persona che lavora per l'azienda non si sente pienamente responsabile. Se non sente la responsabilità, l'intero lavoro diventa un peso per lui. C'è poca o nessuna auto-motivazione. Continua a guardare l'orologio per vedere se è ora di andar via! Per lui, solo il primo di ogni mese è gioioso, dato che è il giorno di paga! In un mese, sacrifica ventinove giorni della sua vita per un giorno di gioia. Un senso di responsabilità personale può

Solo se ci assumiamo la responsabilità di tutto ciò che accade nelle nostre vite, inizieremo a crescere.

* Ramakrishna Paramahansa - Maestro illuminato dal Bengala Occidentale in India. Il suo principale discepolo era Swami Vivekananda.

Quando reagisci con responsabilità, diventi una forza solida. aiutare a risolvere qualsiasi situazione. Un senso di responsabilità personale può far raggiungere grandi cose.

Quando reagisci con responsabilità, diventi una forza solida. Fino ad allora, rimani un peso per te stesso e per gli altri. Spesso pensiamo che svolgiamo un lavoro ordinario. Ci chiediamo perché dovremmo assumerci maggiori responsabilità quando le nostre autorità superiori sul lavoro non lo fanno.

Lascia che ti dica, in un ufficio, quando un bidello fa perfettamente tutti i suoi doveri, ispirerà le persone. Vedi, il capo dell'organizzazione deve essere responsabile. Nessun gli viene dato nessun credito per questo! Ma qualcuno in una posizione inferiore che dimostra tale responsabilità è una vera ispirazione.

Ramakrishna Paramahansa dice magnificamente: 'Un *sannyasi* deve pensare a Dio. Nessun credito gli viene dato per questo. Un *samsari** viene elogiato ogni volta che pensa a Dio! Quando un *sannyasi* dimentica Dio anche solo per un momento, è un peccato; mentre quando un *samsari** pensa a Dio anche solo per un momento, è una cosa grandiosa.' Allo stesso modo, un leader deve essere responsabile. Nessun merito viene dato ad un leader per essere responsabile. Se un bidello è responsabile, può ispirare un'intera istituzione.

Non aspettare di ottenere un pò di autorità per diventare responsabile.

C'è una maggiore possibilità che le persone in una postazione inferiore ispirino gli altri attraverso il loro senso di responsabilità rispetto a che lo facciano persone di un livello superiore. Secondo, non aspettare di ottenere un po' di autorità per diventare responsabile.

Terzo, lascia che avvenga in te la svolta cognitiva.

Lascia che avvenga in te una svolta nell'assetto mentale. Attualmente, la tua mente è in uno stato di *mithyam**, persa nell'illusione, nell'irreale. La tua mente è costantemente alla ricerca di preoccupazioni e dolore nel mondo esterno. Se analizzi profondamente te stesso, ti renderai conto che se ti stai divertendo intensamente, sei improvvisamente inghiottito da una sensazione di paura che non ci sia nulla di cui preoccuparsi. Quindi, immediatamente inizi a pensare a cose di cui preoccuparti. Hai la sensazione di aver perso qualcosa e inizi a ricordare tutte le tue preoccupazioni.

*Mithyam** significa andare alla ricerca del dolore e dell'effimero, andando alla ricerca di ciò che non c'è. Dobbiamo cambiare lo stato della mente da *mithyam*[†] a *nithyam*[‡], all'eterno, al momento presente. Ciò è chiamato cambiamento cognitivo. Questo accadrà quando reagirai, dicendo che sei responsabile.

Se reagisci con questo sentimento per solo 24 ore, le cose che sono rimaste incompiute, le cose per le quali hai incolpato gli altri, spariranno. La tua intera vita cambierà e fiorirà con un nuovo senso di felicità. Un nuovo tipo di estasi ti avvolgerà. Diventerai un leader naturale. La vita diventerà una celebrazione!

* Samsari - Colui che è intrappolato nel samsara o ciclo di nascita e morte.

† Mithyam: impermanente, opposto di nithyam che è eterno

‡ Nithyam: Eterno.

Solo quando ti assumi la responsabilità dell'intero cosmo sarai un leader.

C'è una bella storia di Buddha. Si dice che quando Buddha andava a chiedere l'elemosina, appariva come un re, ed i re che Gli davano l'elemosina apparivano come mendicanti! Apparire come un mendicante o un re non avviene causa del tuo status o delle proprietà che possiedi. È a causa del tuo stato interiore.

Quando ti assumi la responsabilità dell'intero cosmo, ti espanderai e assomiglierai ad un leader, diventerai un leader. Anche se un leader siede sul suo trono e non si assume la responsabilità, ma punta il dito contro gli altri per la responsabilità, apparirà piccolo. Lo stato emotivo è ciò da cui si ottiene lo stato sociale, dallo stato sociale non si può mai ottenere lo stato emotivo. Lo stato emotivo di Nithyananda è diverso dallo stato sociale di Nithyananda.

Un impegno per servire alle persone

Swami Vivekananda, il mistico orientale, descrive il motto per la sua missione come atmano *Moksartham jagat hitaya cha* – 'Per la liberazione spirituale e per il bene per l'umanità'. Sottintende che senza assumersi la responsabilità del bene del mondo, non si può parlare di liberazione spirituale.

Una bella storia:

In un posto chiamato Pandharipur in India, c'era un ragazzo che serviva i suoi genitori molto amorevolmente e con grande cura. Il Signore Krishna prese la forma di Pandharinathar ed andò a vederlo. Pioveva quel giorno mentre il ragazzo stava occupandosi dei suoi genitori.

Krishna si fermò davanti alla porta della casa del ragazzo e chiese di poter entrare. Il ragazzo gli chiese di aspettare finché non avesse finito di occuparsi dei suoi genitori. Krishna disse che stava piovendo ed era fangoso dove si trovava. Quindi il ragazzo lanciò un mattone e chiese a Lord Krishna di mettersi lì sopra!

Ancora oggi in quella regione, Pandarinathar è adorato in piedi su un mattone!

Questo è il motivo per cui dico alla gente che quando reagisci con responsabilità, l'energia ti inonderà automaticamente! Sentirti responsabile è la più grande qualità.

Ego versus Responsabilità

Quando reagisci sentendoti responsabile, i tuoi problemi si dissolveranno. Si risveglierà in te una nuova intelligenza. Non pensare di essere egoista. L'ego è diverso dalla responsabilità. Quando ti senti responsabile, prendi l'iniziativa, non ti sentirai egoista. Solo quando pensi che avresti fatto meglio dell'altra persona entrerà in gioco l'ego. Quando l'ego entrerà in gioco, non ti assumerai alcuna responsabilità.

La responsabilità non è serietà: il mondo è semplicemente un sogno

Essere responsabili non significa essere seri. La sincerità è diversa dalla serietà. Quando sei serio, stai solo nutrendo il tuo ego. Quando sei sincero comprendi la vita e non attribuisce un'indebita importanza ad una cosa al costo di qualcos'altro. Sei in grado di affrontare la vita con un entusiasmo giovanile, con spontaneità ed innocenza.

Il mondo di un bambino è pieno di 'Mi ha tolto la matita!', 'Mi ha picchiato!', 'Non mi sta ridando il mio cioccolato! Vivevamo tutti in questa fase della nostra vita prima di crescere. Come ti senti quando ripensi a questo? Sembra comico ora, vero? Ridiamo di quanto ci siamo preoccupati per queste piccole cose!

Ora, riavvolgiamo a quando avevamo cinque o sei anni. A questa età potremmo aver combattuto per un kit di geometria. Quando eravamo più giovani di alcuni anni, abbiamo lottato per una matita, ed ora stiamo combattendo per il kit di geometria. Sei cresciuto ulteriormente. Ora, se il tuo migliore amico diventa molto vicino a qualcun altro, non puoi sopportarlo! Se ripensiamo a ciò, abbiamo voglia di ridere. Se chiedo agli anziani i problemi della gioventù, delle relazioni, il problema ora non sembra essere di natura seria. Questo perché hanno superato quell'età. Allo stesso modo, c'è uno stato che va oltre tutti questi stati. È lo stato dello sperimentare la beatitudine. È un'esperienza che va al di là di tutti gli stati della vita.

Eccoti un altro esempio: diciamo che ricevi una notizia scioccante. Qualcuno che amavi è stato assassinato. Quando lo vieni a sapere, quanto dolore e turbamento provi! Non puoi credere che se ne sia andato. Stai piangendo in modo incontrollabile. All'improvviso tua madre ti dà una spinta e dice: 'Svegliati!' e ti svegli e ti rendi conto: 'Oh Dio! Era solo un sogno!' All'improvviso sei così sollevato e rilassato! Da ciò possiamo comprendere una piccola tecnica per vivere la vita: 'Quando il sogno scompare, nasce la pace.'

Shiva dice: 'Tutto questo mondo è solo un sogno.' Quante persone possono accettarlo? Consideri questo mondo realtà perché lo hai sperimentato come tale.

Possiamo accettare le cose solo quando le viviamo. Le cose che non abbiamo vissuto, non siamo in grado di accettarle. L'unica soluzione è di andare dentro di noi e sperimentare quella beatitudine.

Nella nostra giovinezza, i problemi della prima infanzia appaiono comici. Nella nostra vecchiaia, i problemi della gioventù appaiono comici. Quando realizziamo lo stato Supremo, tutto sembra giocoso. Puoi giocare al gioco della vita magnificamente, completamente dentro fino al collo, ma completamente non influenzato da esso.

Fiducia e pazienza

Dico sempre alla gente: 'Non pensare di avere una certa quantità di energia e lavorerai secondo quell'energia. No. Qualunque lavoro e responsabilità ti assumi, l'energia inizia ad esprimersi di conseguenza. Avrai energia in base alle responsabilità che ti prendi. Qualunque responsabilità tu prenda su di te, vedrai che il tuo spazio interiore si espande in quella misura e l'energia fluisce attraverso di te!'

Il mondo intero è solamente un sogno.

Vedi questo mondo come reale perché lo hai sperimentato così.

Assumersi la responsabilità per gli altri è la tecnica per l'illuminazione.

Se ti senti responsabile per ciò che ti sta accadendo intorno, improvvisamente diventi un leader. Inizi a trasformare la tua vita e le vite degli altri. La responsabilità è uno dei modi per crescere consapevolmente.

Hai solo bisogno di fare due cose: fidarti che la vita sia giusta e sapere che puoi espandere le responsabilità che ti assumi.

Un'altra cosa, quando si verifica quell'espansione, semplicemente resisti e abbi pazienza durante il processo di trasformazione. La pazienza durante il processo di trasformazione è ciò che io chiamo *tapas* o *espiazione*. C'è una bella frase degli insegnamenti di Sai Baba* di Shirdi: "Shraddha Saburi" – fiducia e pazienza. Questa è l'essenza della vita.

Fidati di poter espandere la tua vita e allora ti espanderai per tutte le responsabilità e gli impegni che ti assumi. Abbi pazienza mentre l'espansione o la trasformazione sta avvenendo nel tuo spazio interiore. È tutto. Nient'altro dev'essere fatto.

Raramente abbiamo fiducia o pazienza. Ecco perché riproduciamo lo stesso passato nel nostro futuro. Perché impediamo grandi progressi nella nostra vita? Perché non crediamo che la vita ci conduca in un nuovo spazio. Abbi fiducia e pazienza. La semplice verità è che quando si assumono maggiori responsabilità, semplicemente ci si espande e più energia inizia ad esprimersi attraverso di te.

Responsabilità per gli altri

La responsabilità è uno dei modi per crescere consapevolmente. Assumersi la responsabilità per gli altri è la tecnica per l'illuminazione. Questo è ciò che la Bhagavad Gita chiama *Karma Yoga*[†]. Quando senti veramente che dovresti fare il *Karma Yoga*, l'azione di assumerti la responsabilità per gli altri, non ti preoccuperai nemmeno dei risultati. Spinto semplicemente dalla tua compassione, per il semplice fatto di sentirti responsabile, inizierai a lavorare.

Lavorare spinto dall'energia traboccante, dalla compassione traboccante e dal traboccante senso di responsabilità di tutto, è ciò che rende una vita spirituale. Lavorare spinto da una traboccante responsabilità anziché dal desiderio o paura è ciò che chiamiamo vita spirituale.

Responsabilità dell'illuminazione

Comprendi, l'illuminazione arriva con un'immensa responsabilità. Viene fornita con un'immensa compassione 'sotto pressione'. 'Sotto pressione' è la parola giusta da usare! Tutto il tuo essere vibrerà con un'intensa compassione, con una compassione molto profonda.

Lascia che ti racconti un episodio:

* Shirdi Sai Baba - Un maestro illuminato adorato da Indù e Musulmani allo stesso modo. Visse a Shirdi vicino a Nasik.

† *Karma Yoga* - Il percorso della Realizzazione del Sé tramite l'adempimento delle proprie responsabilità senza attaccamento a nulla.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Una mattina presto, Vivekananda improvvisamente si alzò e disse: 'Ho un profondo dolore alla mano destra.' In quel momento era sdraiato su un letto. Disse: 'Da questa parte dell'oceano, qualche paese soffre a causa di una calamità naturale. Per favore, scopri dove c'è bisogno di noi e mandate i nostri swami*' a prestare soccorso.' Il mattino dopo ricevettero la notizia che c'era stato un terremoto in un'isola vicina. Tutti i swami* si precipitarono a dare soccorso.

Vivekananda era sensibile e sentiva realmente il dolore provato dalle persone a così tante miglia di distanza!

Con l'illuminazione, praticamente tutto il cosmo viene sentito dentro il tuo corpo. Assieme all'esperienza dell'illuminazione discende su di te una profonda compassione. Comprendi, è una grande responsabilità. Non è semplicemente libertà. È anche una grande responsabilità.

Stato, non status

Molti di noi aspettano di ottenere uno stato sociale per assumersi la responsabilità. Sia molto chiaro, non funziona in questo modo. Solo se ti assumi la responsabilità arriverà lo stato sociale. Coloro che attendono lo stato sociale non si assumeranno la responsabilità neanche dopo aver ottenuto lo stato sociale! Semplicemente troveranno un'altra ragione o scusa, tutto qui.

Sia molto chiaro, la responsabilità è una consapevolezza.

Molte persone pensano che se ottengono l'illuminazione, otterranno un trono d'oro.

Pensano che qualcuno darà loro del cibo e un posto dove stare. Pensano che le persone adoreranno la loro fotografia. Se vedi lo stato sociale del maestro illuminato e cerchi di ottenere l'illuminazione per quello, ti sentirai imbrogliato!

Se vedi lo stato emotivo del maestro illuminato e cerchi di raggiungerlo, avrai successo. Sarai felice. Ti piacerà. Questa è la differenza tra stato emotivo e stato sociale.

*Swami - Un termine onorifico usato per un *sannyasi*, un monaco

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**LA LEADERSHIP È UNO STATO, NON UNO
STATUS**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando diventiamo responsabili per gli altri, smettiamo di essere concentrati su noi stessi. Ci adoperiamo per servire le altre persone. Servire gli altri è la leadership. Assecondare i propri bisogni senza curarsi degli altri è assenza di leadership.

Contesto

Al giorno d'oggi ci sono un sacco di libri sulla leadership e sull'importanza che questa ha per il successo di un'organizzazione. Nelle organizzazioni ci sono tanti cosiddetti *guru* della leadership che insegnano e formano le persone affinché "sviluppano" la leadership. Tuttavia, quando diamo un'occhiata a tutte le organizzazioni, sia che facciano affari per profitto o operino nei servizi pubblici o nel settore dei servizi sociali, i veri leader sono rari.

Se consideri le organizzazioni, in generale, scoprirai che meno dell'1% tende a diventare leader tra le organizzazioni. Se guardiamo alle organizzazioni imprenditoriali, possiamo dire che probabilmente solo l'1% di queste organizzazioni può vantare di essere veramente leader nel proprio settore ed eccellere in tutte le aree di attività: realizzazione di profitti, fornitura di prodotti e servizi di qualità, fornitura di servizi alla società, soddisfazione tra i propri dipendenti, ecc.

Quindi, possiamo dire che i veri leader sono in realtà l'1% dell'1% delle organizzazioni imprenditoriali di successo. Ciò significa che solo lo 0,01% della popolazione attiva complessiva possiede vere qualità di leadership! Possiamo dire la stessa cosa delle organizzazioni in altri settori. Questo è ciò che intendo quando dico che i veri leader sono rari.

Cerchiamo ora di capire perché ciò accade. Per questo dobbiamo capire:

1. che cos'è la leadership?
2. i leader possono essere "creati" o bisogna essere leader nati?
3. Quali sono gli ingredienti chiave che formano un leader di successo?
4. perché alcuni individui conducono senza sforzo e "e in modo naturale" e la maggior parte fa fatica?
5. come diamo inizio al processo del nostro viaggio individuale per diventare leader?

Cerchiamo ora di capire passo dopo passo tutti questi punti.

Cos'è la leadership?

Sono stati scritti così tanti libri sul tema della leadership da vari *guru* del management, professori e consulenti. Molti di loro descrivono le qualità di un leader di successo. Le aziende organizzano molti corsi sulla leadership, sul lavoro di squadra, ecc.

I miei discepoli che provengono dal mondo aziendale mi hanno descritto come vengono tenuti questi corsi e i benefici che hanno cercato di trarne. Mi hanno anche spiegato che sebbene i corsi siano stati utili per loro, l'effetto tende a svanire poco tempo dopo il loro completamento.

Mi hanno raccontato di programmi di formazione ai quali hanno partecipato durante il fine settimana che mirano a formare uno spirito di squadra, facendo arrampicare i partecipanti sulle corde, facendo giochi che creano un senso di amicizia, ecc. Ciò che ho capito ascoltando i miei discepoli è che questi programmi di formazione tendono a lavorare sugli attributi esterni, ma fanno poco per cambiare o migliorare il "software interno" degli individui in modo che la leadership possa irradiarsi dall'individuo. La leadership non è una qualità, bensì un'esperienza che può irradiare da un individuo che ha sperimentato la crescita e la trasformazione personale.

Ora lascia che ti spieghi come viene solitamente descritta la leadership. Se cerchi su Internet i termini 'leadership' e 'leader', rimarrai stupito dai milioni di risultati che vengono fuori! Proprio di recente quando ho digitato la parola "leadership" su Google c'erano 156 milioni di risultati e per la parola "leader" ce n'erano 278 milioni!

Quindi tutto ciò che si può scrivere o dire su questi argomenti è già stato detto! Pertanto, riporterò più che altro alcuni esempi tratti dai principali *guru* del management e dalla loro idea di leader e, soprattutto, ti darò una vera comprensione, gli strumenti e le tecniche utili per diventare un leader e per far sì che chiunque possa irradiare leadership come risultato di una trasformazione personale!

Comprendi, ogni essere umano è potenzialmente un leader. La leadership non è una qualità con cui solo alcune persone sono nate, come si pensa oggi. Chiunque può diventare un leader e la qualità della leadership nasce dalla capacità di assumersi la responsabilità di una particolare organizzazione, di una situazione o di un gruppo specifico.

Trovi qui alcune definizioni di leadership che si possono ottenere da una ricerca su Internet:

Peter Drucker^{*} definisce un leader come "qualcuno che ha dei seguaci".

John C Maxwell[†] dice: "La leadership è influenza, niente di più, niente di meno".

La leadership non è una qualità, ma un'esperienza che può irradiare da un individuo che ha sperimentato la crescita personale.

^{*} Peter Drucker – Guru del management considerato come il padre del management moderno.

[†] John C Maxwell – Esperto di leadership e scrittore.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Warren Bennis* dice: "La leadership è una funzione della conoscenza di te stesso attraverso una visione che è ben comunicata, costruendo fiducia tra i colleghi e intraprendendo azioni efficaci per realizzare il tuo potenziale di leadership".

John Gardner† definisce la leadership come: "il processo di persuasione e di esempio attraverso il quale un individuo o un gruppo leader induce un gruppo a intraprendere un'azione che è in accordo con lo scopo del leader o con gli scopi condivisi da tutti".

Ecco un'altra definizione di leader tratta da una fonte anonima: "La leadership è un processo attraverso il quale una persona influenza gli altri per realizzare un obiettivo e dirige l'organizzazione in modo da renderla più coesa e coerente. I leader realizzano questo processo mettendo in atto i loro attributi di leadership, come il credo, i valori, l'etica, il carattere, le conoscenze e le abilità".

Sono sicuro che ci siano migliaia di definizioni di questo tipo su cosa dovrebbe essere un leader e cos'è la leadership. Non ho intenzione di entrare troppo nei dettagli, ma volevo sottolineare alcune frasi dei principali guru del management sui leader e sulla leadership. Tutti questi esperti ci dicono cosa dovrebbe essere un leader e i tratti che definiscono un leader di successo. Eppure, c'è molto poco su come si può raggiungere questo stato di leader. Questo ci porta alla domanda: le caratteristiche della leadership sono innate o si può diventare un leader? Per capire questo dobbiamo approfondire la composizione della mente e la scienza del cosiddetto mondo interiore.

Questa è un'area in cui i mistici orientali hanno passato migliaia di anni a esplorare e a scoprire il mondo interiore. Hanno creato strumenti e tecniche per creare il giusto "software interiore" per coltivare le capacità di leadership. Esploriamo tutto ciò in modo più dettagliato.

I leader possono essere "creati" o bisogna essere leader nati?

Molto è stato detto da molte persone su come dovrebbe essere un leader. Tuttavia, davvero poco è stato detto su come diventarlo. Cosa intendo esattamente con questo?

La leadership è una qualità che si deve possedere dalla nascita o può essere coltivata? Come si possono sviluppare le capacità di leadership? Può una persona guidare veramente un'organizzazione se si è in preda a lotte e confusioni personali?

Prima di entrare in questi dettagli, desidero innanzitutto dire che le capacità di leadership *possono* essere coltivate. Si tratta di raggiungere lo stato di consapevolezza di un leader e non lo status che si acquisisce diventando un leader. Nelle leggere ciò, per favore non pensare che ti stia conducendo in un viaggio spirituale! Il processo per il quale ti condurrò è una scienza di trasformazione personale sperimentata e collaudata da tempo. È il prodotto di diecimila anni di ricerca e sviluppo del sistema orientale della scienza interiore. Cosa intendo con questo?

* Warren Bennis – Consulente di management e leadership.

† John Gardner – Autore di numerosi libri sulla leadership.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

In primo luogo, comprendi che ogni civiltà ha concentrato le proprie energie in determinati settori. In Occidente gli sforzi sono stati diretti verso la scienza del mondo esterno, l'innovazione, la scoperta e la creazione di prodotti e servizi per migliorare la qualità della vita e il benessere. Questi scienziati del mondo esterno hanno scoperto così tanti prodotti e servizi di cui ha notevolmente beneficiato l'umanità e che hanno migliorato la qualità della vita degli esseri umani nel mondo intero.

Proprio come esiste la scienza del mondo esterno, vi è una vasta scienza del mondo interiore, di ciò che si trova dentro ciascuno di noi. Gli scienziati del mondo interiore, o *rishis*, * hanno lavorato su vari strumenti e tecniche per gestire le diverse emozioni che proviamo e la nostra mente. Nel corso degli ultimi diecimila anni questi scienziati del mondo interiore hanno creato strumenti e tecniche che ci aiutano a gestire le emozioni e a superare lo stress e la depressione provocati dalle emozioni. Essi hanno messo a punto tecniche che ci consentono di vivere felicemente con noi stessi. Sono questi gli strumenti e le tecniche che chiamo tecniche di meditazione.

La maggior parte delle mie considerazioni sulla leadership si concentrerà quindi sulla comprensione delle emozioni umane, sulla mente e su come possiamo usare ciò che hanno semplicemente compreso gli scienziati del mondo interiore per poter condurre una vita soddisfacente e di successo.

Nella maggior parte delle organizzazioni, coloro che sono diventati leader hanno raggiunto lo status di leader. Potrebbero non aver necessariamente raggiunto lo stato di leader. Cosa intendo con ciò? Per capirlo, prima capiamo quali sono gli ingredienti chiave che servono per formare un leader di successo.

Quali sono gli ingredienti chiave che formano un leader di successo?

Una breve storia:

C'era una volta una grande guerra tra due paesi. La guerra stava andando avanti da un po' di tempo e i soldati cominciavano a sentirsi stanchi della lunga battaglia.

In un caldo pomeriggio, un uomo in abiti civili passò davanti a un piccolo gruppo di soldati stanchi che stavano scavando un enorme buca. Il capo del gruppo urlava ordini e minacciava di punirli se il lavoro non fosse stato completato entro un'ora.

L'uomo a cavallo si fermò e domandò: "Signore, perché non fa che urlare ordini? Perché non può aiutarli anche Lei?", domandò lo straniero a cavallo.

Il capo del gruppo lo guardò e rispose: "Cosa intende dire? Io sono il capo. Gli uomini fanno come io dico loro." Poi aggiunse: "Se desidera tanto aiutarli, può benissimo farlo Lei!"

L'uomo scese da cavallo e si incamminò verso i soldati al lavoro. Il capo era semplicemente scioccato! L'uomo prese gli attrezzi e si mise ad aiutare i soldati; lavorò con loro fino a quando il lavoro non fu finito!

Prima di andarsene, l'uomo si congratulò con i soldati per il loro lavoro e si avvicinò al capo. Disse: "La prossima volta che il Suo status le impedisce di sostenere i Suoi uomini, dovrebbe informare i Suoi superiori e io troverò una soluzione più duratura."

Il capo era ora del tutto scioccato. Solo in quel momento guardò da vicino l'uomo e comprese che era il generale dell'esercito!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ora dobbiamo chiederci quanti dei cosiddetti leader nelle organizzazioni esibiscono le qualità del leader del gruppo. Quante persone conosci che dimostrano di possedere le qualità del generale?

Indipendentemente dallo status all'interno di un'organizzazione, concorderai che la maggior parte dei cosiddetti leader ha le caratteristiche di quel capo del gruppo. Raggiungono lo status del leader ma non lo stato del leader.

Ci sono pochissime persone che sono veramente disposte a collaborare per fare il lavoro.

Il generale dell'esercito ha dimostrato di possedere alcune delle qualità fondamentali che sono importanti per un vero leader:

1. onestà e responsabilità;
2. cura sincera nei confronti delle persone;
3. fiducia;
4. efficienza e capacità di pensiero laterale;
5. attenzione ai dettagli;
6. efficienza ed efficacia;
7. pensiero e azione ad ampio raggio

Tratterò queste qualità in modo più dettagliato nelle sezioni che seguono.

La consapevolezza del leader

La leadership è il risultato di una scelta consapevole fatta da un individuo

Cosa intendo con queste parole: "la consapevolezza del Leader"?

La maggior parte di noi raggiunge lo status di leader, ma non lo stato. Lo stato è qualcosa di totalmente diverso dallo status. Lo status viene dalla società. Quando sei a capo di un gruppo di persone, se sei costretto ad assumerti la responsabilità di un qualche dipartimento o se ti assumi questa responsabilità contrariamente ai tuoi desideri, arriva lo status. Ma lo stato è qualcosa di completamente diverso.

Quando uso la parola "stato" intendo che il tuo spazio interiore o il tuo essere dovrebbero essere abbastanza maturi per gestire ciò che stai cominciando a fare o la responsabilità che ti stai assumendo. Quando otteniamo solo lo status senza raggiungere lo stato sorgono tutti i problemi che esistono nel mondo aziendale: stress e tensione tra il personale, maldicenze e dinamiche di potere a livello di gruppo. Sono tutti problemi che sorgono quando non si raggiunge lo stato, ma solo lo status.

Qui sto cercando di trasmetterti le verità che provengono dalle grandi tradizioni orientali, come raggiungere la consapevolezza del leader, come raggiungere lo stato del leader e non solo lo status. Vedi, lo status è molto semplice, ma è lo stato che dobbiamo davvero raggiungere.

Un leader responsabile è una persona capace di rispondere spontaneamente alle situazioni.

Lo status semplicemente seguirà l'uomo che ha raggiunto lo stato di leader. Anche se raggiungere lo status richiederà tempo, egli non se ne preoccuperà, vivrà come un re! La sua stessa vita sarà pienamente soddisfatta. L'inestimabile sensazione di realizzazione scaturisce negli esseri che raggiungono la consapevolezza del leader.

Lo stato del leader *versus* lo status del leader

Cosa intendo con le parole "stato del leader"?

Un vero leader è una persona che è consapevolmente disposta ad assumersi le responsabilità, che è pronta a gestire la vita consapevolmente, che non dipende costantemente dal passato o dalla propria memoria. Se dipendi dai tuoi ricordi, se per prendere le decisioni dipendi dal passato, ti prego di essere molto chiaro, sarai un seguace. Non puoi essere un leader.

Rispondere spontaneamente alle situazioni è ciò che chiamo responsabilità.

Un leader responsabile è una persona che è in grado di rispondere spontaneamente alle situazioni, che è fresco e si mantiene costantemente vivo, che non è intrappolato nel passato.

Permettermi di riportare un piccolo diagramma su come funziona la mente, come si raggiunge lo stato di leader e come la consapevolezza del leader accade in noi. Cerchiamo di capire come funziona la mente: come riceviamo i dati, li elaboriamo e prendiamo decisioni.

Ad esempio, stai vedendo qualcosa attraverso gli occhi. Naturalmente ricevi informazioni attraverso tutti e cinque i sensi: vista, udito, olfatto, gusto e tatto. Per ora prendiamo l'esempio della vista. Quando vedi con i tuoi occhi, immediatamente il file va in uno spazio chiamato *chakshu*, che è esattamente come un processore di segnale digitale (DSP). Qualsiasi cosa tu stia vedendo attraverso gli occhi viene convertita in un biosegnale, proprio come un file di segnale digitale. Questo file si sposta in uno spazio che in sanscrito si chiama *chitta*^{*}, che è esattamente come la memoria di un computer. Qui inizia il processo di identificazione. Ad esempio, ora vedi questo libro: l'intero file va al DSP, *chakshu*^{*}, e viene convertito in un file di biosegnali, quindi si sposta alla *chitta*[†], la memoria.

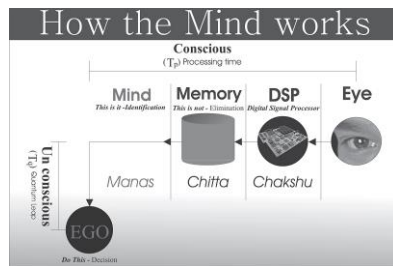
La memoria comincia ad analizzare: "Questa non è una pietra, non è un albero, non è un animale ...". Il processo attraverso cui si elimina avviene nella memoria. Il processo di eliminazione ha luogo nella memoria. Successivamente avviene l'identificazione: "Questo è un libro", nella mente o *manas*[‡]. Nella mente si inizia a identificare: "Questo è un libro", "È un libro di spiritualità", "È scritto da un essere illuminato."

^{*} *Chakshu*: energia alla base del potere della vista.

[†] *Chitta*: memoria

[‡] *Manas*: mente

VIVERE L'ILLUMINAZIONE



Dopo l'identificazione, il file si sposta in uno spazio che io chiamo "ego", il centro decisionale. Nell'ego si inizia a pensare, "In che modo questa situazione mi riguarda?". Se le esperienze passate con libri simili sono state positive, decidi di continuare a leggere. Se le esperienze passate non sono state positive, se la tua sensazione è stata "Oh, non ne vale la pena, mi sono molto annoiato l'ultima volta" oppure "Ho letto libri simili ma non ne ho tratto alcun beneficio", se ti senti negativo deciderai di non continuare a leggere. L'ego decide in base alle tue esperienze passate. Questo è il modo in cui funziona la mente.

Ora, la cosa importante da capire è che la decisione viene presa *inconsapevolmente*. Se il processo avvenisse in questo modo, in modo lineare, nella tua vita non avresti alcun problema e le cose filerebbero lisce. Tutto sarebbe chiaro e a posto!

Ma non sempre questo processo si svolge in modo lineare. A volte le cose iniziano ad accadere in modo inconsapevole. Ad esempio, se sei stato ferito o disturbato da qualcosa che è stato detto in un libro simile che hai letto precedentemente, nel momento in cui vedi questo libro, inconsapevolmente, quel ricordo sarà risvegliato.

Vedi, nella vita se sei ferito o disturbato in un particolare luogo o da una situazione particolare, o da una persona che indossa un vestito di un particolare colore, la prossima volta che andrai in quel luogo o la prossima volta che vedrai un'altra persona che indossa un vestito dello stesso colore, ti sentirai giù di morale nello stesso identico modo anche se logicamente sai che il luogo o quella persona non hanno nulla a che fare con le tue esperienze passate. Avrai di nuovo in mente quello stesso ricordo. Vivrai di nuovo la stessa esperienza. Questo è ciò che chiamo "*samskara*" o "ricordi impressi".

Questi ricordi impressi distorcono o disturbano la tua capacità decisionale. Vedi, se l'intero processo della mappa mentale che ho appena descritto avviene in modo consapevole, allora è un processo lineare e logico. Ma a causa della mente inconscia, molte volte il processo non è lineare. Come ho descritto in precedenza, tendiamo a essere prevenuti a causa di esperienze che abbiamo avuto con una persona o in una situazione particolare. Questo è lo spazio in cui si svolgono i giochi di potere! Questo è lo spazio in cui le cose si muovono in modo illogico. Questo è lo spazio in cui si collocheranno i ricordi o gli engrammi del passato e tu non saprai nemmeno quale decisione stai prendendo!

Lascia che ti faccia un altro esempio affinché tu comprenda meglio la mente inconscia. Se analizziamo in modo logico o consapevole, tutti sapete che fumare è fa male alla salute. Se seguiamo il processo dall'occhio alla mente, sulla base dei dati raccolti dai tuoi sensi, sai chiaramente che il fumo è dannoso per la salute.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ma all'improvviso, anche se la logica ti dice di non fumare, tu decidi di fumare, oltre la tua logica e consapevolezza. È qui che risiedono gli engrammi inconsci.

Anche se sei consapevole che il fumo è dannoso alla salute, quando l'informazione passa all'ego, quando il file fa un salto di qualità, alla fine decidi di fumare. Forse un ricordo o un'esperienza che hai fatto in passato ti ha fatto sentire rilassato mentre fumavi. O probabilmente quando fumavi durante la giovinezza ti sentivi un eroe. Quindi questi engrammi sono stati associati a questa abitudine e a causa della presenza di questi engrammi, improvvisamente, decidi di fumare anche se sei consapevole che il fumo fa male alla salute.

Allo stesso modo, anche se sai cosa è giusto, molte volte nella tua vita decidi inconsapevolmente a causa dei tuoi engrammi. La tua vita è sotto il controllo di engrammi di cui non sei consapevole, non è sotto il tuo controllo. Potresti pensare di essere tu a prendere una decisione, ma sono i tuoi engrammi inconsci che prendono le decisioni!

Questi *samskara* o engrammi sono la causa principale del nostro comportamento. Sono la ragione per cui ci comportiamo in un certo modo con certe persone. Gli engrammi tendono a offuscare i nostri giudizi quando dobbiamo prendere decisioni. Influenzano il modo in cui svolgiamo i nostri compiti all'interno di un'organizzazione. Sono questi engrammi a dettare la nostra produttività, le nostre capacità relazionali, il nostro lavoro di squadra, la nostra capacità di giudizio e tutte le nostre risposte e i nostri comportamenti. Ma gli engrammi non vengono mai capiti né viene data loro alcuna importanza nel campo della formazione aziendale e dello sviluppo della leadership.

I mistici orientali e gli scienziati del mondo interiore hanno impiegato migliaia di anni a sviluppare strumenti e tecniche di meditazione per purificarci da questi ricordi impressi. Questi *samskara* possono essere efficacemente cancellati attraverso le tecniche di meditazione.

Recentemente ho fatto visita a una delle case dei miei seguaci e nel salotto ho visto scritta una bella battuta:

"Sono il capo di questa casa, ho il permesso di mia moglie per dirlo!"

Allo stesso modo, potresti pensare di essere il capo, ma sono i tuoi engrammi inconsci che ti stanno guidando! Finché sei catturato da questi *samskara* inconsci, non potrai mai raggiungere lo stato di leader. Puoi ottenere lo status di leader con molta sofferenza e con molti sforzi.

Sii molto chiaro, se ti siedi sulla sedia del leader con un sacco di sofferenza e di fatica tenderai a creare la stessa sofferenza e fatica per i tuoi subordinati!

La tua mente dirà di continuo: "Io ho sofferto e ho lottato così tanto, perché non dev'essere così anche per loro!" Non farai altro che riprodurre la tua vecchia configurazione mentale sugli altri. Questo può essere un fattore molto demotivante all'interno di un'organizzazione.

Processo decisionale e Stress

Ora lascia che condivida con te alcune verità molto importanti.

Se prendi decisioni con consapevolezza, non soffrirai mai lo stress.

Siamo tutti leader in un modo o nell'altro - o della nostra squadra o a casa.

Lo stress si verifica solo quando prendi decisioni inconsciamente, quando gli engrammi interferiscono con il tuo processo decisionale. Se le cose sono semplici, puoi prendere migliaia di decisioni ed essere completamente rilassato. La tua vita scorrerà, proprio come un fiume!

Ma se sei pieno di engrammi, anche dopo aver preso due o tre decisioni, ti sentirai completamente stanco. Non serve nemmeno lavorare, ti basta solo essere seduto sulla sedia e pensare al lavoro, e nel giro di mezz'ora avrai dolore alla spalla! Questo significa che sei bloccato da engrammi. Non ti permettono di prendere decisioni.

Quando il file fa un salto di qualità dalla mente, ogni engramma scrive la sua opinione sul file! Maggiore è il numero di engrammi, maggiore è il numero di decisioni, così quando il file arriva all'ego, è completamente confuso! Quando ci sono trecento opinioni su quel file, quale decisione prenderai! Il tuo ego dice: "Fai quello che vuoi, ma lasciamo in pace!" Non hai pazienza per prendere una decisione e le decisioni vengono prese in modo molto casuale, senza alcuna chiarezza.

Se decidi continuamente senza alcuna chiarezza, e sei seduto sulla sedia del leader, sia ben chiaro, non solo soffrirai, ma torturerai anche gli altri! Tutti sono leader in un modo o nell'altro. O sei il leader della tua squadra o sei il leader della tua casa. In un modo o nell'altro, ognuno di noi è un leader.

Una persona che è catturata dagli engrammi, che soffre sempre a causa dei suoi ricordi, non può mai rilassarsi o fare una vacanza. Puoi notarlo nella tua stessa vita, la mattina presto quando ti alzi e passi dal tuo letto al bagno, ti stai lavando i denti ma la tua mente è già in ufficio! Se sei seduto in ufficio, la mente è già alla sera in spiaggia. Quando sei seduto in spiaggia e ti rilassi, la tua mente è già a casa. Una cosa è certa, se il tuo corpo è qui, la tua mente non è qui!

Tu non sei nel posto in cui si trova il tuo corpo. Sei costantemente da un'altra parte. Dico sempre alla gente che se sei seduto in casa e ti preoccupi, stai lavorando da casa! Se sei seduto in ufficio e ti preoccupi, stai facendo il tuo lavoro. Se sei seduto in spiaggia e ti preoccupi, stai facendo una vacanza, tutto qui! I luoghi possono essere diversi, ma l'impostazione mentale è la stessa!

Una persona piena di engrammi non potrà mai rilassarsi. Se una persona non è in uno stato mentale rilassato, come possiamo aspettarci creatività o un processo decisionale imparziale? Una persona che è intrappolata nei suoi engrammi non può avere una vacanza, né può vivere completamente la sua vita. Vacanza o lavoro, vivere o andarsene, sono entrambi direttamente legati alla tua coscienza. Non è legato a quello che fai, è legato al tuo essere. Solo un uomo che è consapevole del suo essere può raggiungere la consapevolezza di leader.

Produttività

Definizioni e interpretazione

Una breve storia:

Una volta un capo chiese a un suo dipendente: "Perché ti ci sono voluti sei mesi per completare un compito così semplice?"

Il dipendente rispose: "A causa delle Sue indicazioni confuse, dei continui cambiamenti e di giornate lavorative corte!"

Il capo rispose: "Mi aspettavo di sentirmi dire perché sei pigro!"

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Tanto è stato detto e scritto sulla produttività nelle organizzazioni. Negli ultimi due o tre decenni la produttività è diventata il mantra delle organizzazioni. Con l'invenzione dei computer e di nuove tecnologie di comunicazione come Internet e il telefono cellulare, il mondo è diventato più piccolo. Se è vero che c'è stato un aumento della produttività nelle aziende, questo è avvenuto spesso a un costo enorme per la salute (fisica e mentale) e il benessere dei dipendenti. Passiamo adesso a capire che cos'è la produttività e come la produttività possa essere migliorata senza gli effetti collaterali dello stress.

In parole semplici, la produttività può essere misurata come:

Produttività = Output / Input

L'output può essere misurato in termini di numero di attività completate da un determinato individuo o gruppo o in termini di entrate nel caso di un'azienda manifatturiera. L'input è misurabile, tra l'altro, in termini di numero di ore lavorate su un particolare progetto, costi di produzione ecc.

L'interpretazione del misticismo orientale: impatto degli engrammi sulla produttività

Miliardi di dollari vengono spesi dalle aziende di tutto il mondo per migliorare la produttività umana. La maggior parte di questi sforzi consiste nel fornire nuove competenze specifiche attraverso la formazione in una particolare area di interesse di un'organizzazione o nel migliorare le risorse tecnologiche, come l'uso dei computer, di internet o di altre forme di media e mezzi di comunicazione. Alcune aziende investono anche nello sviluppo di "competenze trasversali" come le capacità relazionali, la capacità di lavorare in gruppo, ecc. Ma la maggior parte di queste attività di formazione tendono a focalizzarsi sulla mente cosciente, cioè le azioni, i comportamenti e le percezioni che si trovano in superficie. Tuttavia, oltre il 90% delle nostre emozioni e dei nostri comportamenti risiedono in profondità, sotto la superficie della nostra mente. Questo è ciò che lo psicoanalista Sigmund Freud chiama inconscio.

Se osserviamo la mente vediamo che ci sono pensieri e percezioni che si accumulano nella nostra mente a livello conscio. Ci sono tuttavia ricordi più profondi e conoscenze immagazzinate che usiamo per poter risolvere i problemi. Poi c'è tutta una serie di emozioni ed esperienze che è radicata a livello inconscio. È qui che risiedono i *samskara* o i ricordi impressi.

La maggior parte dei programmi di formazione aziendale si concentra sulla mente conscia per dispensare conoscenze o abilità particolari. Ma in realtà è come se fossimo seduti su un vulcano di emozioni che sta solo aspettando di esplodere ed eruttare da un momento all'altro! Queste emozioni nascoste sono il motivo per il quale ci comportiamo in modo inefficiente e a volte persino illogico!

Quindi i *samskara* o ricordi impressi interferiscono con il processo decisionale; li possiamo definire le inefficienze presenti nella mente! Più engrammi abbiamo, più il nostro ragionamento è offuscato e meno produciamo. In altre parole, più *samskara* abbiamo, più tempo o persone o costi saranno necessari per ottenere un determinato risultato. Questo si traduce quindi in una minore produttività.

Se hai la mente libera dagli effetti dei *samskara* sarai creativo e emergerà una nuova zona di intelligenza.

La rappresentazione freudiana della mente inconscia

La maggior parte dei lettori che hanno studiato psicologia hanno familiarità con l'interpretazione freudiana della mente. La formazione tradizionale e lo sviluppo delle competenze all'interno di varie organizzazioni si focalizzano solo sulla mente cosciente che rappresenta soltanto il dieci per cento del tuo potenziale. Il novanta per cento del potenziale può essere attivato solo quando ci si focalizza sui *samskara*. Di questo enorme potenziale si può fare esperienza attraverso le tecniche di meditazione.

Per darti un esempio di ciò che ho appena descritto, vorrei che dedicassi quindici minuti del tuo tempo ad un semplice esercizio. Prendi un foglio di carta ed annota qualunque cosa ti venga in mente. Per favore non modificare, non filtrare o giudicare nessuno dei pensieri che ti vengono in mente. Comportati semplicemente come se ti fosse stato attaccato un "registratore di pensieri" (proprio come un registratore vocale) e annoti qualunque cosa ti venga in mente. Dopo quindici minuti, metti giù la penna e leggi ciò che hai appena scritto.

Se hai registrato onestamente tutto ciò che ti è venuto in mente, ti renderai conto di come sono dispersivi, sconnessi, illogici i pensieri che attraversano la mente. Questi pensieri sono come l'attrito per una macchina. Rende la macchina molto inefficiente e improduttiva. Questa è la causa principale della bassa produttività.

Molti dei miei discepoli, che hanno seguito questo percorso e hanno lavorato consapevolmente sull'eliminazione dei loro *samskara*, vengono sempre a dirmi che da quando non sono più tormentati dalla mente indecisa e da pensieri illogici hanno davvero molto più tempo nelle loro vite frenetiche.

Lo strumento per eliminare questi pensieri dispersivi derivanti dai *samskara* è ciò che chiamo meditazione. Una volta eliminati questi pensieri è come ridurre l'attrito per una macchina e consentire alla macchina di essere più efficiente, più produttiva.

Migliaia di persone di ogni razza, nazionalità, estrazione sociale ed economica sono passati attraverso questo processo di eliminazione dei *samskara* nel corso dei nostri programmi di meditazione. Migliaia di persone vengono a dirmi che oltre ad avere una migliore produttività complessiva, sono in grado di mantenere migliori rapporti interpersonali, si sentono meno stressati e sono più creativi ed innovativi nella loro vita personale e professionale. Ho anche avuto conversazioni interessanti su questo argomento con dirigenti d'azienda e vincitori dei premi Nobel che hanno condiviso con me prove sorprendenti del fatto che quando ci si libera dai *samskara* migliorano le capacità di innovazione e le abilità intuitive.

Quindi possiamo ora rielaborare l'equazione che descrive la produttività. Possiamo riscrivere l'equazione come segue:

Produttività = Output/Input

Input = (intelletto + abilità tecniche + *samskara*)

Come sai, conviviamo con la nostra mente 24 ore al giorno per 365 giorni all'anno. Per la maggior parte delle persone la mente è costantemente al lavoro, analizza, giudica le persone, vive varie emozioni e risponde alle situazioni, e tutto dipende dal livello di *samskara* che ci possono "tormentare".

Liberato dal peso di questi *samskara*, scoprirai che il tuo intelletto innato e le abilità che hai sviluppato attraverso l'istruzione, la formazione o le esperienze di vita saranno usati direttamente per produrre risultati anziché essere schiacciati dalla tua mente. Ti accorgerai semplicemente che la produttività sale a vista d'occhio!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Questa è un tema che per lo più non è stato preso in considerazione dalle aziende e dalle organizzazioni. Esistono tuttavia semplici strumenti e tecniche messe a punto da mistici Orientali per pulire la mente da questi *samskara*.

A volte mi chiedono: "Se siamo liberi dai *samskara*, smetteremo di pensare? Diventeremo pigri e compiaciuti?" In realtà, ti dico, è il contrario. Per favore, torna all'esperimento che ti ho descritto sopra, cioè quello di annotare i tuoi pensieri su un foglio per quindici minuti. Se la mente è libera dagli effetti dei *samskara*, osserverai che l'intelligenza fa un salto di qualità, sarai creativo ed emergerà un'intera nuova zona di intelligenza. Vedrai che all'improvviso sarai in grado di sviluppare abilità di intuizione e innovazione che emergono dal tuo essere.

Comprendi, non stai per entrare in una zona mistica. Sii ben chiaro, le abilità intuitive sono presenti in tutti noi. Sono state offuscate per impatto dei *samskara*. Lascia che ora descriva come un sistema mente-corpo libero dai *samskara*, migliorerà l'intuizione e l'innovazione.

Impatto dei *samskara* sull'intuizione e l'innovazione

L'intuizione è qualcosa di meraviglioso. Se domandiamo a degli amministratori delegati di oggi come hanno preso le decisioni importanti della loro vita, che cosa ha determinato il punto di svolta della loro vita, la loro risposta ci sorprenderà sempre. Ci ripeteranno di continuo che il loro successo è sorto da qualcosa che va oltre il loro intelletto, qualcosa che ha dato loro l'energia o il coraggio di prendere quelle decisioni. Questo non riguarda solo gli amministratori delegati di successo, avviene la stessa cosa anche per gli scienziati.

L'altro giorno ho avuto la possibilità di pranzare con il dottor Charles Townes*. Gli ho chiesto: "Come è avvenuta la Sua scoperta? Come ci è riuscito?" Mi ha dato questa bellissima risposta: "Ero seduto in un parco di Washington DC; all'improvviso è successo qualcosa. La risposta era già dentro di me. All'improvviso mi sono state svelate le conclusioni. Ho scritto l'esperienza che avevo avuto. A quel punto però avevo un grosso problema. Avevo le conclusioni ma non il procedimento. Quindi non potevo presentarle a nessuno perché conoscevo solo le conclusioni, ma non conoscevo il procedimento".

Questo è successo non solo a Charles Townes^{*}, ma anche ad Albert Einstein[†], che dice: "Qualunque nuova cosa mi sia accaduta, è arrivata attraverso l'intuizione e non attraverso l'intelletto." Lo ha sintetizzato splendidamente dicendo: "La mente intuitiva è un dono sacro, la mente razionale è un servo fedele. Abbiamo creato una società che onora il servo e ha dimenticato il dono".

Che ci crediamo o meno, che lo accettiamo o meno, esiste una cosa chiamata intuizione. Naturalmente perfino Albert Einstein afferma che essa è un dono perché non siamo sicuri quando arriverà e se arriverà oppure no.

Gli yogi, i mistici, invece, dicono ripetutamente che è possibile lavorare per svilupparla e che si può esser certi che esiste.

Non devi pensare che l'intuizione sia un dono. *Puoi* lavorarci per svilupparla. Può diventare una parte della tua vita.

* Charles Townes: Premio Nobel per la fisica per il lavoro relativo al MASER e al LASER.

† Albert Einstein: scienziato e vincitore del premio Nobel

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Qualunque cosa nuova ti sia accaduta, è accaduta solo attraverso l'intuizione, soltanto quando qualcosa è avvenuto al di là del tuo intelletto e il tuo intero essere è integrato.

Quando sei in ottima forma, qualcosa si apre in te. Puoi chiamarla rivelazione o intuizione, va al di là dell'intelletto. I mistici hanno ripetutamente affermato che si tratta di una scienza. Se riesci a sintonizzarti con questa intuizione o questa energia, che è incessantemente disponibile nel tuo essere, puoi usarla nella tua vita di ogni giorno. I mistici ripetono sempre che si tratta di un evento che può essere prodotto volontariamente. Loro sanno come produrlo. Vedremo come si può risvegliare quel potere che è in te. Vedremo come le abilità intuitive si possono collegare al funzionamento della mente di cui ho parlato prima.

Prima di passare a considerare l'intuizione in modo più dettagliato, dobbiamo dissipare il mito secondo il quale l'intuizione è una specie di "colpo di fortuna" della natura. Vorrei che capissi che l'intuizione è un'abilità che può essere sviluppata proprio come qualsiasi altra abilità che acquisisci. Proviene da te, da nessun altro! Siccome non abbiamo esperienza di quella zona, di quella parte, di quella dimensione del nostro essere, l'abbiamo dimenticata.

Durante un programma di meditazione una persona mi ha detto: "Mi viene in mente qualcuno e un attimo dopo il telefono squilla ed è proprio questa persona che mi sta chiamando. Penso a qualcuno ad una festa e l'attimo dopo lo vedo." Ho chiesto alle persone che partecipavano al programma se questo tipo di episodi fosse accaduto loro almeno una volta nella vita. Più del settanta per cento delle persone mi ha risposto di sì! Se succede una volta nella vita di una persona, si può dire che è una coincidenza. Ma se succede al settanta per cento delle persone, non la si può chiamare una coincidenza! C'è dell'altro. C'è una forma di logica dietro a tutto ciò.

Forse non siamo in grado di capire questa cosa a livello logico, ma non possiamo ignorarla. Quando di una cosa si conosce la logica, la si definisce un evento. Quando invece non se ne conosce la logica, la si chiama coincidenza. Nulla su questa terra può accadere senza una causa. È sempre una questione di causa ed effetto. Quando si conosce il collegamento tra causa ed effetto, si chiama evento. Quando non lo si conosce, la si chiama coincidenza.

Per provare a capire il processo dell'intuizione facciamo riferimento alla mappa mentale di cui abbiamo parlato in precedenza. Abbiamo visto come funziona il processo di raccolta delle informazioni da parte di un senso come la vista attraverso *chakshu*^{*} (processore di segnale digitale), *chitta*[†] (memoria), e *manas*[‡] (mente) e poi fa un salto al piano dell'ego dove le decisioni sono offuscate dai *samskara* o ricordi impressi.

Il processo che avviene nello spazio tra l'occhio e la mente è consapevole. Sei consapevole di questo processo. Avviene con la tua consapevolezza. Ma non sei consapevole del passaggio dalla mente all'ego. Molte volte il passaggio avviene senza che tu ne sia consapevole. Decidi in modo contrario alla tua logica. Decidi in modo contrario al processo dei tuoi pensieri. Ad esempio, in base ai dati che hai raccolto, sai che fumare è dannoso per la salute, non fa bene al tuo corpo o alla tua mente. Ma quando la mente fa un salto inconsapevole su piano dell'ego, non fai altro che decidere di fumare!

Il processo consapevole dice: "No, non fa bene alla salute". Ma il processo inconscio dice ... non lo dice nemmeno, semplicemente esso prende la decisione e tu esegui. Queste decisioni non sono sotto il tuo controllo perché l'inconscio è molto potente.

* Chakshu - Energia alla base del potere della vista.

† Chitta - Memoria

‡ Manas - Mente

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'inconscio può venir utilizzato in tre modi: a livello istintivo, a livello intellettuale e a livello intuitivo. Finché l'inconscio è pieno di ricordi negativi ed irrequietezza, funziona a livello istintivo. Decidi istintivamente. Non sai nemmeno perché sei arrabbiato. All'improvviso esplodi. A volte quando noti alcune azioni o alcune parole che dici, senti che non sei tu. Fai qualcosa e poi pensi: "Questo non sono io, come ho potuto farlo? Come ho potuto permettere che ciò accadesse?" Ciò avviene perché l'inconscio funziona a livello istintivo.

Molte volte non fai altro che associare le cose senza nemmeno una connessione logica. Ad esempio, se sei stato disturbato da qualcuno che indossava un abito bianco, nel momento in cui vedi qualcuno che indossa un abito bianco si ripresenta il ricordo del passato e provi rabbia. Questo è il livello istintivo. Senza che agisca la tua mente conscia, senza nemmeno che tu lo comprenda, succede e basta.

Se il tuo inconscio è appesantito dai *samskara*, se il tuo inconscio è irrequieto, ti troverai al livello istintivo. Il livello successivo è quello dell'intelletto. Sei consapevole ma non hai abbastanza entusiasmo. Segui la consapevolezza ma non sei creativo, non sei innovativo. Non fai grandi passi, non cresci. È proprio come un fedele servitore, come dice Albert Einstein. L'intelletto è un servo fedele. Puoi essere un servitore per tutta la vita. Puoi essere semplicemente un servitore, ma niente di meglio o di grande può manifestarsi attraverso di te. Raccoglierai dati, li elaborerai e li consegnerai, nient'altro che un computer. Se resti solo al livello dell'intelletto, non stai utilizzando il tuo potenziale al massimo, nella misura in cui dovrebbe realmente essere utilizzato.

Il livello successivo è l'intuizione. Per capire l'intuizione devi approfondire tutta la scienza. Solo allora sarai in grado di capire cosa intendo con la parola "intuizione". L'intuizione è qualcosa che ti capita al di là del tuo intelletto. Improvvisamente sai per certo che una tale cosa è quella giusta e hai anche abbastanza energia per realizzarla. Eppure, non conosci il procedimento che ti ha portato a quella conclusione, ma sai con certezza che è giusta.

Questa energia è necessaria ogni volta che ti trovi a fronteggiare una situazione di cui non ci sono precedenti, quando sei bloccato con informazioni minime e devi prendere decisioni o hai molte scelte e non sei in grado di decidere cosa dovresti fare. In questo tipo di situazioni, l'energia dell'intuizione può aiutarti. Il potere intuitivo può darti il coraggio o fornirti la scelta giusta. L'intuizione ti dà in continuazione l'energia non solo per decidere ma per realizzare ciò che hai deciso.

Mi chiedono: "Come faccio a sapere se ho un'intuizione o se sto solo seguendo l'intelletto? A volte sono confuso sul fatto se sia intelletto o intuizione." Dico loro, sii ben chiaro, se sei confuso, è solo intelletto. La confusione stessa mostra che è solo intelletto. Se fai esperienza di un'intuizione, non solo ricevi la chiarezza intellettuale, la risposta, ma anche l'energia sufficiente per metterla in atto. Semplicemente si scatena l'energia potenziale che è dentro il tuo essere. Ti apri e inizi a esprimerla, a concretizzarla.

Ora, la domanda successiva è: come risvegliare l'intuizione? Come risvegliare l'energia intuitiva? Se riesci consapevolmente a concederle un po' di riposo, l'energia che si trova al livello inconscio sboccherà. Solitamente, quando sboccia l'energia che si trova al livello inconscio, per prima cosa fuoriesce qualunque cosa avevamo soppresso. Poi inizierà ad esprimersi un'energia pura, che chiamiamo intuizione.

Quando l'energia pura inizia ad esprimersi dal livello dell'inconscio, non usi l'inconscio a livello dell'istinto o a livello intellettuale. Lo usi per l'intuizione.

Inizia a essere presente in te un'energia più elevata. E, naturalmente, soprattutto i mistici ci hanno dimostrato per migliaia di anni che l'energia più elevata guarisce fisicamente, mentalmente ed emotivamente. Oltre alla guarigione, questa energia ci può aiutare a ridurre lo stress e a prendere decisioni spontanee.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La spontaneità non ha nulla a che vedere con i dati che raccogli, riguarda invece il modo in cui li elabori. Gli stessi dati, le stesse informazioni possono essere elaborate in molti modi. L'intuizione ha a che vedere con il modo in cui elabori e con come arrivi a conclusioni che vanno oltre il tuo intelletto.

Possiamo prepararci, possiamo sintonizzarci con questa energia intuitiva tramite tecniche e metodi che chiamiamo meditazione. In Oriente usiamo la parola "meditazione" per indicare il modo di sintonizzarci con l'energia più elevata che è nel nostro essere, che continuamente ci invita a farne esperienza. Quando hai un po' di tempo, siediti da solo. Come puoi notare, diamo appuntamento a tutti, ma non diamo mai appuntamento a noi stessi. Se ti dessi degli appuntamenti con te stesso, sentiresti che una parte del tuo essere vuole esprimersi, vuole fare qualcosa di più, ma non gli diamo mai una possibilità, non dedichiamo tempo a quella parte, a quello spazio del nostro essere. Siamo così presi dal nostro intelletto. Pensiamo che il nostro intelletto sia il non plus ultra, invece i mistici dimostrano di continuo che è possibile andare oltre l'intelletto.

In ogni scoperta o invenzione si può notare sempre il ruolo svolto dall'intuizione. Che si tratti di Albert Einstein o Isaac Newton*, hanno sperimentato qualcosa al di là dell'intelletto. È intervenuto in loro qualcosa che va oltre l'intelletto. Questa stessa energia è presente in tutti noi. Questa energia può anche esprimersi in tutti noi se riusciamo a sintonizzarci con essa. Sintonizzarci con questa energia è ciò che chiamiamo meditazione.

Alla fine di questo capitolo ti lascio una semplice tecnica per purificarti dai *samskara* e risvegliare questa energia sopita dopo solo qualche giorno di pratica. Quando dico qualche giorno, intendo solo 2 o 3 giorni. Ciò è più che sufficiente per sintonizzarsi con questa intuizione. Adesso utilizziamo questa energia inconscia al livello istintivo o a livello intellettivo. È possibile modularla e usarla a livello intuitivo per prendere decisioni.

Permettermi di aggiungere qualche altra informazione sull'intuizione poiché è molto importante che tu ti convinca che:

1. c'è qualcosa chiamata intuizione che è presente in tutti noi;
2. è presente dentro te e puoi esprimerla in te stesso!

La tua mente funziona tramite l'istinto, l'intelletto e l'intuizione. Attraverso l'istinto la tua mente decide inconsciamente i base a una memoria negativa e all'inquietudine. Se sei turbato da un vestito bianco, un'infermiera ti turberà a livello inconscio. Mediante l'intelletto funzioni a livello consapevole ma senza energia, senza entusiasmo. Agisci come un computer, come un robot.

Nell'intuizione improvvisamente sai cosa è giusto. Non sai come, ma hai energia. Hai una quantità minima di dati, nessun precedente. Hai tante possibilità di scelta e all'improvviso una balza in primo piano. L'intuizione ti dà l'energia di decidere e concretizzare.

* Isaac Newton: fisico e matematico, pioniere della fisica classica

Various States of Consciousness		
	With Thoughts	Without Thoughts
With "I" Consciousness	Jagrat Wakeful State Thinking	Turiya Blissful State State of Full Awareness
Without "I" Consciousness	Swapna Dream State Dreaming	Sushupti Unconscious State Deep Sleep

Lascia che te lo spieghi in un altro modo.

Abbiamo due livelli di consapevolezza e due livelli di pensiero. Nello stato di veglia sei consapevole dell'"Io" ed hai pensieri (stato cosciente, chiamato *jagrat* in sanscrito). Nei sogni hai pensieri ma non la consapevolezza dell'"Io". La frequenza dei pensieri è maggiore della frequenza della consapevolezza dell'"Io". Ecco perché nello stato di sogno (stato subconscio, chiamato *swapna* in sanscrito), non puoi controllare i sogni. I sogni arrivano come vogliono.

***Sushupti* o *samadhi*,
laddove c'è
consapevolezza senza
pensieri, quello è lo spazio
in cui si esprimono
l'intuizione e
l'intelligenza.**

Nello stato di veglia invece puoi controllare i tuoi pensieri. Nel sonno profondo non hai né consapevolezza dell'"Io" né pensieri (stato inconscio, chiamato *sushupti* in sanscrito). C'è un quarto stato di cui non hai mai fatto esperienza, quello che chiamo intuizione o meditazione. In questo stato sei consapevole dell'"Io" ma non hai pensieri. Nell'ambito della psicologia non esiste un termine per descrivere questo stato. In sanscrito questo stato è chiamato *sushupti*. Questo è ciò che chiamo meditazione o intuizione o consapevolezza senza pensieri. È anche chiamato stato di *samadhi*. Se riesci a fare esperienza di questo spazio, di questo quarto stato, puoi fare

esperienza della consapevolezza, che definisco oltre l'intelletto. È lo stato in cui c'è beatitudine, pace o intuizione.

L'utilizzo pratico di questo quarto stato può darti tanta creatività, coraggio e fiducia, sei in grado di decidere spontaneamente. La capacità di prendere decisioni spontanee è ciò che chiamo responsabilità. Più sei in grado di decidere spontaneamente, più diventi responsabile. Ci sono davvero tante situazioni in cui non puoi andare avanti solo utilizzando dati. Innanzitutto, i dati potrebbero non essere disponibili o essercene pochissimi. Potrebbero non esserci precedenti, per esempio, di decisioni prese dai tuoi predecessori. Quindi, in questo tipo di situazioni hai bisogno di qualcosa di più di quello che si chiama intelletto, hai bisogno di qualcos'altro rispetto ai soli dati che possiedi. Hai bisogno di ciò che chiamo "consapevolezza senza pensieri". Se ne provi anche solo un assaggio, può trasformarti totalmente, non solo nella tua vita in ufficio o a livello aziendale, ma anche nelle tue relazioni.

Si hanno così tanti altri benefici quando si fa esperienza di questo stato. Vedrai enormi miglioramenti nelle tue relazioni a tutti i livelli, all'interno della tua organizzazione e nella tua vita personale. I fallimenti delle relazioni dipendono dalla nostra mente inconscia. La mente inconscia viene definita anche mente reattiva. Nella mente reattiva raccogliamo di continuo considerazioni e poi criticiamo una persona o un particolare

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

evento. Decidi che lui o lei ha torto, quindi vai in giro a raccogliere motivazioni a sostegno del tuo giudizio. Significa che stai agendo solamente a livello istintivo.

A volte l'istinto e l'intuizione sembrano uguali. Le persone mi chiedono come distinguerli. Con l'intuizione sarai estremamente energico e vivo. Con l'istinto ti sentirai terribilmente esausto. Ogni volta che usi l'intelletto e ti senti svuotato, sii chiaro, stai agendo a livello istintivo. Molte volte quando fai qualcosa spinto da rabbia e da altre emozioni, decidi solo istintivamente, poi te ne rendi conto e pensi: "perché ho fatto questo?" Allora ti senti in colpa. Il senso di colpa è un dono dell'inconscio o del processo decisionale inconscio.

Se riusciamo a fare esperienza di questo quarto stato che chiamo meditazione, saremo sicuramente in grado di sfruttare l'energia che è nel nostro essere, ciò che chiamo intuizione. Questo quarto stato non è stato analizzato dal moderno sistema psicologico freudiano. Ma questo quarto stato di *sushupti* o *samadhi*, dove c'è consapevolezza senza pensieri, è lo spazio in cui si esprimono l'intuizione e l'intelligenza. È uno stato non sfruttato dalla maggior parte delle persone e delle organizzazioni. Coloro che possono servirsi consapevolmente di questo stato possono trarne enormi benefici personali e organizzativi.

In conclusione, essere un vero leader significa essere in grado di operare a partire dal piano dell'intuizione piuttosto che della logica, aver chiaro il processo decisionale e quindi prendere decisioni e metterle in atto in modo efficiente, accurato e senza stress.

Tecnica di meditazione

Meditazione del *Mahamantra*

La meditazione del *Mahamantra* è un'antica tecnica buddhista tibetana per risvegliare *anahata* chakra, situato nel centro del cuore. Questa meditazione rende la tua mente ferma e stabile. La tua mente oscilla continuamente tra i pensieri. Questa meditazione rende salda la tua mente facendola entrare nella zona della non-mente. È come un trampolino verso l'infinito.

Dovrebbe essere fatta a stomaco vuoto, preferibilmente al mattino presto o due ore dopo qualunque pasto.

La si può praticare da soli o in gruppo. Quando la si pratica in gruppo energizza efficacemente e il luogo in cui viene praticata.

Istruzioni

Durata totale: 30 minuti

Passo 1: durata: 20 minuti

Siediti a gambe incrociate in una posizione comoda sul pavimento. La testa, il collo e la colonna vertebrale devono essere dritti. Se non riesci a stare seduto sul pavimento, puoi sederti su una sedia. Rilassati e chiudi gli occhi. Anche dopo aver chiuso gli occhi, vediamo forme ed immagini da dietro le palpebre. Per questo immagina che i tuoi occhi siano diventati simili a pietre. Basta renderli più rigidi mediante una pressione psicologica, allora le immagini spariranno. Il movimento dei nostri occhi è strettamente correlato al movimento dei pensieri nella nostra mente. Questo è il motivo per cui ti viene chiesto di fermare il

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

movimento dei bulbi oculari. Non preoccuparti troppo di tenerli fermi. Semplicemente procedi con la meditazione.

Mantieni le labbra unite ed emetti il suono 'Mmmm ...' dall'interno. Se dovessi mettere il viso dentro un recipiente di alluminio vuoto ed emettere un mormorio, il suono generato sarebbe questo. Nota che non è 'Hum ...' o 'Om ...', si tratta semplicemente di tenere le labbra unite e produrre il suono 'Mmmm ...'. Questo mormorio dovrebbe essere il più lungo possibile prima di fare il prossimo respiro. Inoltre, dovrebbe essere anche il più profondo possibile, dall'ombelico, e il più forte possibile.

Non fare nessuno sforzo per inspirare profondamente dopo ogni 'Mmmm'; il corpo stesso prenderà fiato quando è necessario. Non stare teso. Metti tutto il tuo essere e tutta la tua energia per creare questa vibrazione. Diventa il mormorio. Lascia che tutto il tuo corpo si riempia della vibrazione del mormorio. Dopo un po' sentirai che il mormorio continua senza che tu ti sforzi e che sei diventato semplicemente un suo ascoltatore!

Il mormorio è un mezzo potente per portare la tua consapevolezza al momento presente. Se emetti questo mormorio intensamente, non puoi contemporaneamente avere alcun pensiero. Quindi i tuoi pensieri al secondo (Thoughts per Second, TPS) si riducono automaticamente. L'energia generata dal mormorio pulisce i blocchi energetici nel sistema mente-corpo.

Mentre stai emettendo intensamente questo mormorio ogni idea che hai di te verrà completamente scossa. Come un terremoto, questa è una tecnica che provoca un "terremoto mentale"!

Passo 2: durata: 10 minuti

Dopo aver smesso di produrre il suono, tieni gli occhi chiusi e rimani in silenzio e fermo, il viso sorridente e in uno stato di beatitudine. Se ti arriva un pensiero, lascia che arrivi.

Osserva semplicemente la tua mente come se stessi guardando la televisione, senza resistere ai tuoi pensieri o avere alcun giudizio su di essi. Rimani in silenzio e in beatitudine. Nel frattempo, l'energia creata dal mormorio entrerà in tutti gli angoli del tuo essere e lo pulirà in profondità. Ti renderà stabile nella consapevolezza del momento presente. Questa consapevolezza è tutto ciò che è necessario per dissolvere le negatività, apportare chiarezza e consentirti di fare esperienza del tuo vero potenziale.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'INTENSITA' È LA VIA INFALLIBILE

Che noi guidiamo o seguiamo, per essere soddisfatti in qualunque cosa facciamo, dobbiamo essere intensi. Una piccola storia:

Un maestro Zen e un discepolo stavano camminando lungo le rive di un fiume. Il discepolo, come aveva fatto alcune volte in precedenza, chiese desideroso al maestro: "Maestro, per favore dammi l'illuminazione." Improvvisamente il maestro si girò, prese la testa del discepolo con una mano e la spinse nel fiume. Il discepolo, scioccato, cominciò ad agitarsi per tirare la testa fuori dall'acqua. Il maestro continuò a tenergli la testa nell'acqua. Ora il discepolo cominciava a boccheggiare. Il maestro allora lasciò il discepolo, che era sorpreso e completamente scosso. Il maestro domandò: "Senti di volere l'illuminazione con la stessa intensità che sentivi nell'avere bisogno di aria per respirare quando avevi la testa nell'acqua?"

**Solo quando l'anelito
diventa urgente,
quando la domanda
diventa una ricerca,
accade l'esperienza
Suprema.**

Solo quando l'anelito diventa un'urgenza, quando la domanda diventa una ricerca, accade l'esperienza Ultima. Il fattore chiave necessario affinché l'illuminazione accada è l'intensità.

Che cos'è l'intensità

Vedi, di solito sentiamo una terribile agitazione nei confronti del mondo esterno "non ho fatto questo, non ho fatto quello" e così via. La stessa agitazione, quando è diretta al mondo interiore, si chiama intensità. Non sai cosa stia succedendo, non sai cosa dovrebbe essere fatto, ma la profonda insoddisfazione nei confronti di ciò che c'è nello spazio interiore è ciò che chiamo intensità.

Forse ti starai chiedendo perché sto insegnando l'insoddisfazione. Dovrei insegnare la soddisfazione, giusto? Te lo spiego, la tua insoddisfazione, che ora è diretta verso il mondo esterno, deve rivolgersi al mondo interiore, e solo allora porterà alla soddisfazione.

La prima cosa che deve succedere non è la soddisfazione, ma il cambio di direzione, la rivoluzione psicologica. L'agitazione dovrebbe diventare intensità. Se è diretta verso il mondo esterno, se la tua consapevolezza si muove costantemente verso il mondo esterno, si chiama agitazione. Se si muove verso il mondo interiore, si chiama intensità.

Il significato dell'intensità è la sensazione disperata che qualcosa debba essere fatto immediatamente, liberarsi dalle strette o entrare liberamente nel mondo interiore.

L'intensità non è emozione. Quando sei intenso una parte dell'intensità può essere emotiva. Ma l'intensità non può essere chiamata emozione. È come il calore. La parte di intensità che si scioglie ed emerge può essere chiamata emozione. Ad esempio, quando ti integri con intensità, una parte di te si scioglie. Diciamo che il cuore si scioglie, quindi si può parlare di emozione. Insieme al tuo cuore anche il tuo intelletto si scioglierà, anche il tuo essere si scioglierà. L'effetto collaterale dell'intensità è l'emozione.

Non preoccuparti di cosa dovrebbe essere la tua intensità. Non preoccuparti "verso cosa". Dovrebbe diventare una qualità. Qualsiasi cosa tu faccia, se tocchi qualcosa o qualcuno o un oggetto, lascia che l'intensità sia lì, anche in quel tocco.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'intensità non crea conflitto all'interno o all'esterno. Scorre senza ostacoli e tuttavia con molta forza.

Se stai parlando, lascia che l'intensità sia lì. Nelle tue relazioni, nelle tue decisioni, nella tua memoria, nel tuo pensiero, nei tuoi desideri, persino nelle tue paure, sii intenso senza scappare da questo momento. Questo è ciò che chiamo intensità.

Intensità significa irradiare l'energia che non crea alcun conflitto né dentro né fuori. L'intensità è essere intensamente dentro di te.

L'intensità non crea conflitto all'interno o all'esterno. Scorre senza ostacoli e tuttavia con molta forza.

Pensiamo sempre che se scorre senza intoppi come un fiume, non abbia intensità, e se è intensa come una pietra non scorra liberamente. No. L'intensità è come un'inondazione che è intensa e fluente.

Ho visto persone creare intensamente conflitti in ogni momento! Qualunque cosa tu dica loro di fare, saranno pronte a creare un conflitto.

Una piccola storia:

Un prigioniero scappò di prigione dopo dodici anni e raggiunse casa. Nel momento in cui sua moglie aprì la porta cominciò a gridare: "Come osi venire così tardi! Sei scappato di prigione ventiquattro ore fa. Dove sei stato? Avresti dovuto tornare subito a casa!"

Tutto ciò di cui la donna era preoccupata era il motivo per cui lui non era tornato a casa subito dopo essere fuggito.

Sicuramente era intensa, ma solo nel creare conflitti.

La vera intensità non crea conflitti. Fluisce ma è intensa.

L'intensità è integrazione. L'intensità è messa a fuoco. L'intensità è sincerità.

Il padre dello Yoga, Patanjali, dice: "Il successo è più vicino a coloro i cui sforzi sono intensi e sinceri."

Vedi, nessun fiume ha bisogno di un navigatore per andare verso l'oceano. Non sono necessari segnali stradali per alcun fiume, "Qui c'è l'oceano". Eppure, tutti i fiumi raggiungono l'oceano. Raggiungono la destinazione. Quando tutta la tua energia si muove interamente in una direzione, puoi muoverti facilmente. Quando sei intenso e pronto a fluire, raggiungi l'obiettivo, tutto qui.

Di solito l'intensità porta ad una sensazione solida. Potresti essere intenso ma potresti aver perso la capacità di fluire. Oppure potresti fluire ma potresti aver perso l'intensità.

Vedi, potresti essere intenso ma potresti aver perso l'abilità di fluire perché sei guidato dal tuo ego. Sei determinato a raggiungere ciò che vuoi ma hai le tue idee rigide su come arrivarci. Non capisci che l'Esistenza può far accadere gli eventi in un modo molto più bello ed efficace di quanto tu possa pianificare.

Intensità non significa agire rigidamente senza possibilità di aggiornamento e cambiamento.

Dico ai miei discepoli: "Pianificate nel modo migliore, al massimo delle vostre capacità. Poi, lasciate andare. Potrebbe sembrare che tutti i vostri piani vengano completamente calpestati. A quel punto non sentitevi frustrati. Qualcosa di molto più bello di quello che avevate programmato sorgerà."

L'altra possibilità è che tu stia fluendo ma potresti aver perso l'intensità.

Questo è il caso delle persone che non sono focalizzate e sprecano le loro energie facendosi distrarre da tutto ciò che gli passa accanto. Comprendi, l'acqua diventa vapore solo a 100 gradi Celsius. Anche a 99 gradi Celsius è ancora acqua. Non si trasforma in vapore. Allo stesso modo, se non sei integrato nella ricerca, tutte le tue energie non sono integrate. La trasformazione totale non può accadere.

Impegnati in qualcosa e seguilo con piena intensità. Intensità non significa agire rigidamente senza possibilità di rinnovamento e cambiamento. Solo quando sei aperto a cambiare puoi farti strada come il fiume che scorre intensamente verso l'oceano.

Una piccola storia:

Un uomo si trasferì in una piccola e remota contea. Un giorno mentre guidava si fermò in una stazione di servizio per fare benzina. Il benzinaio si mise a parlare del più e del meno e cominciò a lamentarsi del sindaco del paese. Quest'uomo, che era appena arrivato in città, lo ascoltò semplicemente e non rispose.

Dopo un po', proseguì e poi si fermò in un altro posto per chiedere indicazioni. Anche lì iniziò a chiedere informazioni sulla contea. Anche quest'altra persona cominciò a lamentarsi del sindaco. Dopo mezz'ora raggiunse la sua destinazione. E anche lì la gente parlava male e si lamentava del sindaco.

Il giorno dopo l'uomo decise di incontrare il sindaco. Prese un appuntamento. Durante la conversazione chiese incuriosito al sindaco: "Senta, se posso chiedere, quanto viene pagato per il Suo lavoro?"

Il sindaco rispose: "Soldi? Ho accettato questo lavoro solo per l'onore!"

Comprendi, il sindaco pensa di fare il lavoro per l'onore, ma le persone che vivono nella contea stanno facendo esperienza di qualcosa di completamente diverso. Ti decidi e cominci a fare qualcosa. Non verifichi se tale decisione si realizzi o meno e se lo scopo della tua decisione sia ancora rilevante o meno.

L'intensità ardente

C'è una bellissima storia tratta da uno degli antichi testi vedici:

Un discepolo va da un maestro e lo prega: "Maestro, dammi l'illuminazione". Il maestro dice solo "Tat tvam asi" nove volte.

Se non sei integrato nella ricerca, la trasformazione totale non può accadere.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando le parole del Maestro entrano nell'essere del discepolo che arde intensamente per la Verità, la perla dell'illuminazione accade.

"Tat tvam asi" significa "Tale tu sei." Si chiama mahavakya, è l'affermazione che dà immediatamente l'illuminazione. Il 'vakya' o l'affermazione che ti conduce direttamente all'esperienza del 'mabat', il cosmo, è mahavakya.

Nove volte il maestro ripete "Tat tvam asi" e il discepolo è illuminato. La storia finisce.

È così semplice? Allora perché non succede in noi? In noi cosa manca? Qual è la differenza tra noi e quel discepolo?

Il discepolo era pienamente integrato, ardente di ricevere la verità.

Osserva l'ostrica. Aspetta l'acqua piovana per creare la perla. Quando cade l'acqua piovana, essa porta semplicemente l'acqua piovana in grembo e scende giù nell'oceano. Il processo avviene nell'acqua piovana e la perla ne è la conseguenza.

L'ostrica aspetterà con la bocca spalancata sulle acque dell'oceano. Aspetterà solo l'acqua piovana. Non può prendere l'acqua salata e fare la perla. Ha bisogno di acqua piovana pura. Nel momento in cui una goccia di acqua piovana cade su di lei, immediatamente andrà nello strato più profondo dell'oceano e darà inizio al processo. Produrrà la perla.

Allo stesso modo, quelle parole che il maestro pronuncia entreranno immediatamente solo in colui che sta cercando intensamente ed è aperto all'iniziazione. Egli porta con sé quelle parole e sta nel suo spazio interiore. Il processo accade e si crea la perla dell'illuminazione.

Per il ricercatore intenso, bastano poche parole. Egli vedrà improvvisamente il suo essere sbocciare, espandersi ed esprimersi.

L'intensità e l'apertura del discepolo sono come la bocca spalancata dell'ostrica.

Le parole del maestro sono come l'acqua piovana. Quando le parole del maestro entrano nell'essere del discepolo che arde intensamente per la Verità, la perla dell'illuminazione accade.

“Diventare” versus “essere”

Quando sei intenso, semplicemente *sei*. Non hai bisogno di *diventare*, devi solo *essere*.

Conosciamo tanti modi per diventare. Diventare è completamente diverso da essere. Sappiamo cosa bisogna fare per diventare medico, sappiamo cosa bisogna fare per diventare avvocato, sappiamo cosa bisogna fare per diventare un politico. Tutta la nostra conoscenza riguarda il diventare.

Diventare è direttamente correlato alla mente. *Essere* è direttamente correlato alla tua natura. *Diventare* riguarda la società, *essere* riguarda te stesso. Sappiamo solo come diventare qualcosa. Abbiamo dimenticato un fattore importante, come essere.

Poiché il nostro spazio interiore è diventato troppo corrotto dal concetto di diventare, abbiamo perso il contatto con l'idea di essere. Abbiamo perso il contatto con la nostra stessa verità che è *essere*.

Il tocco curativo di *essere*

Se puoi sperimentare il tuo essere almeno per un momento, così tante cose che hai accumulato quando volevi "diventare" qualcosa, come la malattia fisica, la malattia mentale, la sofferenza, il dolore e tutte quelle cose, saranno spazzate via. Farai esperienza della guarigione interiore. Qualunque cosa ti abbia disturbato, tutte le ferite saranno spazzate via.

Soprattutto avrai una base reale, concreta e solida per diventare qualcosa. Anche diventare qualcosa sarà coronato da successo se inizierai dopo aver sperimentato *essere*. Se inizi o se provi a diventare qualcosa senza aver avuto esperienza di *essere* finirai con un nulla di fatto.

Essere completo, totale, integrato, esprimendo la tua piena energia, è ciò che chiamo "essere".

"Essere" è intensità

Cosa è *essere*? Essere completo, totale, integrato, che esprime la tua piena energia, è ciò che chiamo "*essere*". Se la tua esperienza o l'espressione di te stesso è parziale, sii molto chiaro, sei ipocrita.

Intensità con rabbia

Anche la tua rabbia è ipocrita. Non fai altro che scegliere se esprimere o meno la tua rabbia. Anche la tua rabbia è direttamente correlata alla tua logica.

Non ti arrabbi mai al di là della tua logica. La rabbia è sempre gestita dalla tua logica. Fai questa analisi: "Perderò qualcosa qui in questa situazione?" Se sei sicuro di perdere qualcosa, sopprimi la rabbia. Se sei chiaro, "Non perderò nulla. Posso urlare contro questa persona. Cosa può fare? ", allora esplodi ed esprimi molta più rabbia di quanto sia necessario. Qualunque cosa tu abbia immagazzinato, apri tutto e lo riversi!

Non esprimere, non sopprimere, semplicemente sii e liberati

Sii molto chiaro, quando è la tua logica a governare la tua rabbia avrai due problemi. Per prima cosa, urla inutilmente o mostri inutilmente la tua rabbia quando non è necessario. Secondo, anche quando non la esprimi, la sopprimi.

Primo, se esprimi, esprimerai troppo, molto più di quanto è necessario. Secondo, se non la stai esprimendo, la starai sopprimendo. Sii molto chiaro, entrambi sono sbagliati.

Sia sopprimerla che esprimerla non ti aiuteranno. Potresti domandare: "Allora cosa dovremmo fare?" Non ti viene chiesto di fare nulla, solo di essere.

Se rimani fermo, senza muovere il corpo quando ti senti sopraffatto da una qualsiasi emozione anche solo una volta, immediatamente sarai liberato da quell'emozione.

J. Krishnamurthi* lo dice magnificamente, ogni volta che un'emozione ti travolge, se anche una sola volta riesci semplicemente a stare fermo senza muovere il corpo, senza cooperare con la tua emozione, sarai liberato da quell'emozione.

Se rimani fermo, senza muovere il corpo, quando ti senti inondato o sopraffatto da una qualsiasi emozione, anche una volta, immediatamente sarai liberato da quell'emozione. Non sto dicendo che devi esercitarti costantemente. No, solo una volta, una volta soltanto, e sarai liberato da quella emozione.

Vivere intensamente

Dando piaceri sensoriali ai sensi non puoi sentirti soddisfatto. Vivere intensamente non significa soddisfare i tuoi sensi, riversare piaceri nei tuoi sensi o vivere come volevi.

Qualcuno mi ha chiesto: "Dal momento che la schiavitù e la liberazione sono relative, perché non mangiare, bere ed essere felici?"

Questo va benissimo. Sii intenso. È tutto. Mangia intensamente. Quando mangi, mangia e basta. Quando dormi, dormi e basta. Quando bevi, bevi e basta. Quando ti stai divertendo, sii felice e basta. Se puoi essere allegro, non hai bisogno di nient'altro.

Tutto il problema consiste nel fatto che non riesci a essere davvero allegro. Ecco perché hai bisogno di così tanti insegnamenti e idee sulla liberazione.

Vedi, ecco il motivo per cui pensi: "Perché non mangiare, bere ed essere allegri?" Pensi che sia molto facile. No! Il problema è che non riesci a essere allegro, ed è per questo che bevi cose che non sono veramente necessarie al tuo corpo, che non possono essere accettate dal tuo corpo.

Comprendi, le parole di un maestro vanno comprese pienamente, con intensità e chiarezza, non superficialmente. Mangiare, bere ed essere allegri non è una cosa così semplice come ti sembra, come pensi. Se lo fai intensamente, va benissimo.

Una piccola storia su questa intensità e su questo concetto:

Dopo venticinque anni di vita coniugale, un giorno la moglie, sistemando l'armadio del marito nella sua stanza, scoprì tre fagioli di soia e trenta dollari in contanti.

Andò da lui e chiese con molta curiosità: "Cos'è? Perché tre fagioli di soia e trenta dollari in contanti? Come mai? Qual è il significato?"

Egli disse: "Devo confessarti una cosa. Ogni volta che ti ho tradita ho messo un fagiolo di soia lì dentro."

* : J. Krishnamurthi: famoso filosofo indiano.

Quando vivi intensamente automaticamente sarai liberato.

La moglie fu scioccata, ma si sentì un po' consolata dal fatto che lui l'avesse tradita soltanto tre volte in venticinque anni. Poi domandò: "E i trenta dollari in contanti?"

Il marito rispose: "Beh, ogni volta che i fagioli di soia costavano dieci dollari al kg li vendevo!"

Quindi, mangia, bevi e sii felice, queste tre parole, se tu le consideri come i tre fagioli di soia, non sarai in grado di capire la verità. Devi vedere i trenta dollari che ci sono dietro! Solo allora capirai la verità, capirai cos'è la liberazione.

Quando vivi intensamente automaticamente sarai liberato.

Karma e samskara

Se non vivi intensamente ogni momento, cosa succede?

In quel momento la tua mente cerca di ripetere l'azione. Perché? Perché la tua mente ti trascina continuamente sempre nella stessa esperienza?

Potresti desiderare una particolare caramella o potresti essere dipendente da qualcosa. Perché? In realtà, se guardi in profondità vedrai che è perché non mangi mai la caramella o non soddisfi completamente la dipendenza con pieno coinvolgimento. Ti trattiene dal gettarti completamente nell'azione.

Forse ti senti in colpa o hai troppi pensieri confusi in quel momento. Decidi allora di fare semplicemente l'azione ignorando i pensieri e i sentimenti che si frappongono al tuo piacere.

Vedi, parte di te vuole dedicarsi all'azione. Un'altra parte di te sostiene che non dovresti. Sei preso da troppi pensieri, molti dei quali contraddittori. Perdi energia nel combattere contro te stesso. Alla fine, sia che tu faccia o meno l'azione, non sei integrato.

Non sei intenso, quindi il desiderio non è pienamente soddisfatto e si lascia dietro una memoria nel tuo spazio interiore. I ricordi impressi dei desideri che non sono completamente soddisfatti si chiamano *samskara*.

Questi ricordi impressi hanno il potere di farti tornare e viaggiare nello stesso percorso. Che sia caffè o champagne o fumo, qualunque engramma crei avrà il potere di farti fare sempre la stessa azione, finché non ti sentirai completamente soddisfatto da quell'abitudine o da quel godimento o piacere.

Se godi intensamente della tua dipendenza anche solo una volta, una volta sola, ne sarai completamente liberato. Quell'engramma non ti chiederà più di compiere quel percorso. Ti libererà.

Gli engrammi insoddisfatti sono ciò che chiamo *karma*. Mantieni vivo il tuo corpo, mantieni viva la tua mente, perché hai ancora la speranza che il corpo possa darti qualcosa, la mente possa darti qualcosa. Hai ancora la speranza di poter gioire di qualcosa o qualcosa deve essere realizzato attraverso il corpo e la mente. Questo è ciò che chiamo *karma*.

Il *karma* non è altro che engrammi e desideri insoddisfatti, nel tuo essere, che ti fanno continuamente compiere lo stesso percorso nel tentativo di procurare l'esperienza del soddisfacimento nel tuo essere interiore.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Se fai qualsiasi azione con un coinvolgimento completo, se segui totalmente qualsiasi desiderio, non ci sarà alcuna pulsione alla ripetizione e sarai liberato dal desiderio una volta per tutte.

Allora puoi indirizzare le tue energie per esplorare e apprezzare nuove esperienze di vita inesplorate. Non sarai intrappolato nel circolo vizioso, la tua vita si muoverà verso la crescita e la realizzazione. Puoi sperimentare da te che la vita presenta qualcosa di nuovo e fresco in ogni momento. Per tutto ciò c'è solo una cosa necessaria da parte tua: vivere intensamente.

**Il momento in cui sei
perso nell'azione
diventi come un flauto
sulle labbra
dell'Esistenza stessa.**

La via del bufalo e la via del Buddha

Ci sono due modi di vivere.

Uno è vivere come un bufalo, essere semplicemente vivo e respirare ma senza intensità e passione nella vita. L'altro modo è vivere come un Buddha, intensamente nel momento presente nell'azione corrente.

Hai mai vissuto un incubo? Durante un incubo ti accorgerai che anche se vuoi aprire gli occhi non puoi. Vuoi muovere le mani ma non puoi.

Allora l'incubo diventa molto intenso. Può darsi che nel sogno un leone ti stia inseguendo e ti abbia quasi raggiunto o tu stia cadendo in una profonda voragine o ti trovi in qualche situazione pericolosa per la vita. Quando l'incubo arriva alla sua massima intensità, l'intensità stessa ti sveglia.

Se l'incubo non è così intenso, non puoi svegliarti e uscirne. Se è molto intenso, allora quella stessa intensità ti sveglia e improvvisamente l'incubo è passato. Era solo un sogno, ma pensavi che fosse la realtà.

Comprendi, anche quando stavi pensando erroneamente che stava accadendo, in realtà ne eri fuori. Era solo un film che si svolgeva di fronte a te.

L'intensità è indipendente dalla natura del compito

L'intensità non dipende dalla natura del compito o dell'azione, che può essere complessa come gestire un'azienda da un miliardo di dollari o semplice come pulire il pavimento. Non è la cosa che è importante, ma è il "come" che è importante.

Se riesci a fare quello che stai facendo con una totalità e un'intensità tali da essere completamente perso nell'azione, hai compreso l'intensità.

Nel momento in cui sei perso nell'azione diventi come un flauto sulle labbra dell'Esistenza stessa. L'aria che entra nel flauto fuoriesce come musica perché diventi un canale in cui l'energia dell'Esistenza fluisce attraverso di te. Sii totale e intenso. Questo è tutto ciò che è necessario affinché la freccia colpisca il bersaglio, qualunque esso sia.

Interesse versus intensità

Che cosa si può chiamare intensità? Qual è la differenza tra intensità e interesse?

Si può perdere un interesse, ma mai l'intensità. L'interesse viene dalla mente. L'intensità viene dall'essere.

Dopo un certo tempo, che sia tanto o poco, ti stanchi del tuo stesso interesse. L'intensità è una sete del tuo essere. Trascende il fondamento logico della tua logica. L'intensità è una chiamata dal profondo. Più devi aspettare, più la sete cresce, più il fuoco divampa.

Guarda la differenza tra luce e laser. Entrambi sono costituiti dagli stessi raggi di luce, ma la focalizzazione intensa del laser in un solo punto proviene dalla coerenza e dalla frequenza comune dei raggi di luce.

Il potere di questa intensità è ciò che dà al laser un'enorme potenza tale da bruciare un metallo e farci un buco. Allo stesso tempo converge su qualcosa in modo controllato. Questo è ciò che gli conferisce il potere di svolgere anche un compito delicato come rimuovere una cataratta dagli occhi.

La storia di Bayazid

Una bella storia tratta dalla vita del maestro illuminato Bayazid*:

Bayazid era stato con il suo maestro per dodici anni, ma il maestro non gli aveva rivolto una sola parola.

Un giorno, dopo dodici lunghi anni, il maestro parlò a Bayazid: "Vai nell'ingresso. Lì c'è un libro. Portami il libro." Bayazid era passato per quell'ingresso per dodici anni, ogni singolo giorno, per andare a trovare il maestro.

Rispose: "Non ho mai visto il libro. In effetti, non ho mai guardato nell'ingresso. Ero interessato solo a te, e a nient'altro. Ma se vuoi ci andrò." Il maestro rispose: "No. Resta."

Tutto l'interesse di Bayazid si era trasformato in un'intensità concentrata. Tutto il suo interesse riguardava solo il maestro. Il maestro disse: "Non c'è bisogno del libro. Stavo solo cercando di scoprire quanto sei completamente concentrato."

Quella notte il maestro disse a Bayazid: "Questa notte dormi qui." Bayazid si coricò accanto al maestro ma non riuscì a dormire. Era colmo di così tanta intensità che la sua mente si fermò completamente in quell'intensità.

Il mattino dopo Bayazid era morto. Era emerso un uomo nuovo. Non era stata impartita alcuna istruzione. Doveva solo aspettare dodici anni. Quello era il metodo per lui.

Se fosse stato solo un interesse, non ci sarebbe stato modo per Bayazid di rimanere dodici anni senza nemmeno una parola da parte del maestro. Molto naturalmente la sua mente avrebbe fortemente protestato dicendo: "Che cosa stai facendo qui? Stai solo perdendo tempo. Nulla è accaduto fino ad ora. Non è nemmeno interessato a te. Quanto ancora hai intenzione di perdere tempo così?"

* Bayazid - Un santo sufi.

Vivi intensamente nel momento e assapora la vita reale. Altrimenti non stai vivendo.

È l'intensità che ti trattiene perché in fondo comprendi, non dodici anni ma anche dodici milioni di vite valgono l'attesa di giungere allo stato Supremo a cui il maestro ti conduce. Anche quelli sarebbero davvero pochi.

Se in un deserto la tua sete d'acqua diventa davvero intensa, sei pronto a pagare con la vita per un bicchiere d'acqua. Quando la tua sete di realizzazione diventa così intensa, sei pronto a pagare con la vita per la Verità.

Una bellissima storia zen:

Uno studente si avvicina a un insegnante Zen per imparare lo Zen. L'insegnante gli disse: "Ascolta il suono di una mano che applaude".

Lo studente provò per tre anni e non ci riuscì. Era depresso perché non riusciva a fare quello che gli aveva detto il suo insegnante. Andò in lacrime dall'insegnante dicendo che doveva andarsene perché non poteva fare ciò che gli era stato detto.

L'insegnante disse: "Aspetta ancora una settimana. Medita costantemente." Lo studente rimase per un'altra settimana e meditò. Nulla accadde. L'insegnante disse: "Prova per altri cinque giorni."

Lo studente rimase ancora, ma non accadde nulla. Lo studente si disperò e implorò di essere lasciato andare via. Allora l'insegnante disse: "Medita per altri tre giorni. Se non vieni illuminato è meglio che tu ti uccida."

Il secondo giorno lo studente fu illuminato.

Quando tutto il tuo essere arde dal solo desiderio intenso di realizzare lo stato Supremo, assorbirai semplicemente le istruzioni del maestro. La magia della trasformazione è destinata ad accadere. Solo allora sarai aperto a riceverla. Fino ad allora è solo un interesse.

Sii intenso in qualunque cosa tu faccia

Il Tantra*, la scienza mistica delle tecniche di meditazione, dice che per conoscere la verità è necessaria una sola condizione, l'intensità. Sii totale in ciò che sei, in ciò che fai.

Vivi intensamente nel momento e assapora la vita reale. Altrimenti non stai vivendo. Stai solo aspettando la morte.

Quando mangi, mangia intensamente. Lascia che tutta la tua attenzione e la tua energia siano sul cibo. Non sviare la tua attenzione e i tuoi pensieri verso ciò che devi fare al lavoro domani o dove vuoi andare per la tua prossima vacanza.

Goditi il cibo con tutti i sensi. Assapora il cibo in bocca, goditi il banchetto davanti ai tuoi occhi, tocca il cibo con amore e annusa l'aroma del cibo. Quando mangi pienamente in questo modo ti godrai ogni boccone e realmente nutrirai il tuo sistema dell'energia vitale che il cibo è destinato a dare.

* Tantra - Antica tradizione vedica per raggiungere l'illuminazione attraverso tecniche o pratiche spirituali, meditazioni e adorazione rituale

Non puoi nascondere nulla al Divino. Ti conosce meglio di quanto tu conosca te stesso.

Se bevi acqua, bevila intensamente. Diventa la sete. Senti la freschezza dell'acqua che entra nella bocca, nella gola e lungo l'esofago. Lascia che ogni goccia d'acqua che ti entra in bocca ti dia la sensazione di appagamento.

Il classico Tamil, Periya Puranam^{*}, descrive le storie dei Nayanmar[†], gli ardenti devoti del dio Shiva. Contiene tanti esempi di come i devoti realizzano lo stato Supremo attraverso semplici attività come fare ghirlande per la divinità. Un esempio è Gananaatha Nayanaar, un devoto di Shiva, impegnato in semplici servizi come cogliere i fiori per il culto, intrecciare ghirlande per la divinità, spazzare e lavare il pavimento del tempio e tenere accese le lampade nel tempio. Proprio questa vita semplice lo portò a raggiungere lo stato Supremo e gli meritò il nome "Gananaatha", che significa il capo dei *ganas* (gli attendenti) del dio Shiva.

Quando preghi, sii reale e spontaneo. Qualunque cosa tu senta, sentila totalmente e offrila al Divino. Non imbrogliare te stesso e non essere ipocrita non ammettendo ciò che senti. Non puoi nascondere nulla al Divino. Ti conosce meglio di quanto tu conosca te stesso.

La tua intensità è l'unica cosa che decide quando si realizzerà l'oggetto della tua ricerca. Se l'intensità è totale, si realizzerà all'istante. Se l'intensità non è integrata e totale, ci vorrà più tempo perché nel frattempo l'intensità deve guadagnare forza.

Una bellissima storia:

Una mattina il mistico sufi Junaid[‡] stava facendo una passeggiata quando un uomo si avvicinò a lui chiedendo: "Devo raggiungere la capitale di questo regno. Quanto ci vorrà?"

Junaid guardò l'uomo e continuò a camminare. L'uomo, che stava andando nella stessa direzione, seguì Junaid pensando che forse quello forse non lo avesse sentiva bene. Quindi chiese di nuovo a Junaid, "Può dirmi quanto tempo impiegherò per raggiungere la capitale del regno?"

Junaid continuò a camminare. L'uomo rinunciò a cercare di chiedere ancora. Dopo che avevano percorso un tratto di strada, Junaid disse: "Dovrai camminare almeno dieci ore." L'uomo fu sorpreso ed esclamò: "Avrebbe potuto dirmelo prima!"

Junaid rispose: "Come potevo dirlo prima? Prima avevo bisogno di guardare la Sua velocità. Solo dopo potevo dire quanto tempo Le ci vorrà per raggiungere la capitale. "

Allo stesso modo, il tempo necessario perché qualcosa si avveri dipende anche dalla tua intensità.

Se sei abbastanza intenso, non ci vuole molto tempo per raggiungere lo stato Supremo. È irrilevante dove sei, chi sei. Puoi raggiungerlo qui e ora.

Una bella storia:

^{*} Periya Puranam - Un classico tamil di Sekkizhar sulle vite dei 63 Nayanmar, i devoti santi del maestro illuminato Shiva

[†] Nayanmars - devoti tamil del maestro illuminato Shiva, in numero di 63, le cui vite sono raccontate nel libro Periya Puranam

[‡] Junaid - maestro sufi del IX secolo

Se hai avuto l'esperienza dell'identità dello stato di veglia nello stato di sogno, allora hai l'intensità.

C'era un temuto bandito che era il terrore del regno. Dopo aver derubato un gran numero di persone, iniziò a sentirsi irrequieto e a disagio per le sue azioni. Si avvicinò a un maestro e gli chiese: "Maestro, sono un peccatore. C'è una via d'uscita per me? Posso essere liberato?"

Il maestro guardò il bandito e gli chiese in che cosa fosse bravo. Il bandito rispose, "Niente." Il maestro domandò: "Niente? Devi pur essere bravo in qualcosa!" Il bandito ci pensò a lungo e poi disse: "Maestro, so solo rubare, è quello che ho fatto

per tutta la vita. "

Il maestro sorrise e disse: " Bene! Dunque, adesso ti servirai esattamente di questo. Vai in un posto tranquillo e ruba tutte le tue percezioni, idee e opinioni. Ruba tutti gli alberi, le rocce e i fiumi del pianeta Terra. Ruba tutti i pianeti e le stelle nel cielo. E dissolvili nel vasto vuoto dentro di te."

Il bandito seguì sinceramente ed esattamente le istruzioni del maestro. Non più tardi di ventuno giorni, il bandito realizzò la sua vera natura, diventò illuminato.

Intensità e i quattro stati della consapevolezza

Ci sono quattro stati di consapevolezza.

Quando hai consapevolezza dell'"Io" e hai pensieri, sei nello stato di veglia, lo stato in cui ti trovi in questo momento. In questo stato l'"Io" ha una maggiore frequenza rispetto ai tuoi pensieri, quindi puoi controllarli.

		Various States of Consciousness	
		With Thoughts	Without Thoughts
With "I" Consciousness	Jagrat Wakeful State Thinking	Turiya Blissful State State of Full Awareness	
Without "I" Consciousness	Swapna Dream State Dreaming	Sushupti Unconscious State Deep Sleep	

Quando non hai consapevolezza dell'"Io" ma hai pensieri sei nello stato di sogno. Nello stato di sogno i tuoi pensieri hanno una frequenza più alta rispetto alla tua consapevolezza dell'"Io". Ecco perché nei sogni hai pensieri ma non sei in grado di controllarli.

Quando non hai consapevolezza dell'"Io" e non hai pensieri sei nello stato di sonno profondo. Normalmente siamo consapevoli solo di questi tre stati di veglia, di sogno e di sonno profondo. Il quarto stato è quello in cui hai la consapevolezza, ma nessun pensiero o *turiya*.

Ricerca intensa: consapevolezza nei tre stati

Intensità significa essere intensi in ogni momento in qualunque cosa tu faccia. Quindi devi prima essere consapevole di te stesso in tutti gli stati. Solo allora puoi essere intenso in tutto.

Adesso fai esperienza di chi sei con consapevolezza solo durante lo stato di veglia. Senti "sono un medico", "sono un avvocato", "sono un ingegnere" e così via. Solo se siamo consapevoli delle identità che portiamo e di cui godiamo in tutti e tre gli stati, abbiamo recuperato il filo, abbiamo colto la linea centrale di tutti e tre gli stati: di veglia, di sogno e di sonno profondo. Quando recuperiamo il filo di tutti questi tre stati, improvvisamente realizziamo la nostra identità in tutti e tre gli stati.

Qualcuno mi ha chiesto: "Non penso di essere consapevole nello stato di sonno profondo." Ma allora chi è la persona che torna e dice che c'era una pace profonda durante il mio sonno profondo? Chi è la persona che ne ha memoria quando dice: "Vi era un'oscurità totale. Era come se non fossi affatto lì?" Chi torna e ricorda persino questa idea, "Non ero affatto lì"?

Se la persona non è lì in quello stato, allora chi è che torna per collegare tutti questi tre stati? No, non possiamo dire che nello stato di sonno profondo non eravamo lì. Eravamo lì, ma non eravamo consapevoli dell'identità che avevamo in quello stato.

Comprendi, una persona che è consapevole di tutti e tre questi stati è cosciente. Se siamo consapevoli dell'identità in tutti e tre questi stati, allora siamo abbastanza coscienti, la nostra ricerca è abbastanza intensa da ricevere risposta, siamo abbastanza intensi da essere iniziati e benedetti.

Se non siamo già consapevoli in tutti questi tre stati, se non abbiamo sperimentato tutti questi tre stati con la stessa identità, allora naturalmente dobbiamo intensificare la nostra ricerca.

Un ricercatore intenso porterà l'identità di sé stesso attraverso tutti e tre questi stati. Se anche una volta o due hai fatto esperienza della tua identità di veglia nello stato di sogno, allora sei intenso.

A volte nello stato di sogno improvvisamente ti ricordi di essere al di là dell'identità che associ a te stesso nello stato di sogno. Ho visto cercatori passare attraverso questa esperienza nello stato di sogno. Sognano e all'improvviso si identificano con la loro identità nello stato di veglia. Poi penseranno allo stato di sogno, "Ehi, questo è troppo piccolo. Questo non è niente. "

Se hai fatto esperienza dell'identità dello stato di veglia nello stato di sogno, allora hai l'intensità. La tua ricerca è intensa.

Svegliati!

Durante un incubo, un sogno molto brutto, basta un solo pensiero o un clic come "Ehi, questo è un sogno". E ti risveglierai. Sarai fuori dal sogno. Allo stesso modo, se sei intenso in questo sogno che stai vivendo, chiamato il mondo della veglia, allora basta un clic e sarai fuori dal sogno!

Se pensi "No, ho bisogno di qualche altra tecnica", allora non stai facendo davvero un incubo o un sogno intenso. Stai solo avendo un flusso casuale di pensieri.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

A volte nello stato di sogno vedrai senza alcuna chiarezza. Ci saranno alcune sequenze casuali in bianco e nero che si avvicenderanno. Non ti sentirai né di guardarle né di uscirne. Se sei in questo tipo di sogni, allora stai solo perdendo tempo.

Se non sei davvero intenso, sei in questo tipo di sogni. Non andrai né su né giù. Per favore, non stare in questo stato. Comprendi, se sei in questo stato intermedio, allora il clic non avverrà. Non ci sarà un cambiamento netto e forte.

Proprio come puoi emergere dal sonno solo con un intenso desiderio di svegliarti in un momento particolare, puoi anche svegliarti dal sonno profondo in cui sei stato per così tanti milioni di vite. Se hai un desiderio intenso, totale di svegliarti, ti puoi svegliare in questo momento.

Kabir* dice in modo molto forte e magnifico: "Quando cerchi Lui, Lo trovi istantaneamente."

Ci sono persone che dicono "Cos'è nelle nostre mani? Quando Dio vuole che ci svegliamo, sarò Lui che ci sveglierà. È il nostro destino." Comprendi, questi non sono altro che trucchetti astuti della mente. Dio bussa ogni momento alla porta della prigione che hai costruito per te stesso. Se non apri, cosa si può fare?

Dico sempre alle persone, Dio è un gentiluomo. Non interferisce mai con la tua libertà. Se scegli di rimanere addormentato, semplicemente aspetterà finché non ti sveglierai. Rispetta la tua libertà. Finché non ti sarai stufato e non ti sarai reso conto della futilità del mondo di fantasia in cui ti trovi, Lui aspetterà pazientemente. Guarda dentro te stesso e puoi vedere che stai scegliendo di rimanere addormentato nel tuo mondo di fantasia. La realtà bussa alla porta in ogni momento, ma scegliamo di ignorarla. Siamo così abituati al mondo dei sogni che non ci vogliamo svegliare.

Quindi, quando il maestro ti dice che la realtà è molto più bella e "reale", rimani comunque nell'inerzia del sonno. Devi capire, sei solo tu che puoi scegliere di uscire dal tuo lungo sonno. È una tua scelta e una tua responsabilità.

Intensità nello stato di sonno

Hai mai provato questo semplice esperimento? Supponiamo che tu voglia alzarti presto la mattina, diciamo alle 4:00 del mattino. Supponiamo che tu non abbia una sveglia. Di notte, quando vai a dormire, esprimi una volontà profonda ed intensa: "Mi sveglierò alle 4 del mattino." Alle 4 del mattino scoprirai di essere sveglio, gli occhi sono aperti e il sonno è semplicemente scomparso. Il tuo orologio biologico risponde direttamente all'intensità e alla sincerità del desiderio.

Se non sei sincero e profondo penserai: "Proverò questo come un esperimento. Va bene lo stesso anche se non mi alzo", allora non succederà. Sii sincero e intenso e semplicemente accadrà.

L'intensità ha il potere di penetrare nei tuoi stati di inconsapevolezza, incluso il sonno profondo.

**L'intensità ha il
potere di penetrare
nei tuoi stati di
inconsapevolezza,
incluso il sonno
profondo.**

* Kabir - Poeta mistico dell'India che ha trattato argomenti devozionali.

Spostamento dell'attenzione dagli stati all'osservatore

In tutti gli stati vi è un fattore comune: colui che attraversa questi stati o l'osservatore. Se guardi un po' più in profondità puoi vedere che in tutti questi tre stati di veglia, di sogno e di sonno profondo stiamo cercando di cambiare la realtà così come esiste. Stiamo provando a cambiare la scena che accade in ogni momento della nostra vita.

Una piccola storia:

Un bambino andò a vedere un film con i suoi genitori. Era un film per bambini su un cucciolo di leone e altri animali in una giungla e lui si divertiva un mondo. Ci fu una scena in cui il cucciolo di leone veniva catturato da un cacciatore ed era terrorizzato.

Il bambino non riuscì a sopportare la scena, saltò giù dal suo posto e corse per la sala fino allo schermo. Cominciò a colpire con le mani e i piedi il cacciatore che nel film stava per mettere in gabbia il leoncino. Ad ogni modo, il film continuò e ben presto gli altri animali della giungla si coalizzarono, allontanarono il cacciatore e salvarono il cucciolo.

Il bambino tornò al suo posto e disse orgogliosamente a sua madre: "Mamma, hai visto, io sono andato per primo e tutti gli animali mi hanno seguito e abbiamo salvato il cucciolo!"

Può sembrare infantile pensare di poter cambiare la scena sullo schermo del cinema saltandoci davanti. Guarda solo un po' più in profondità nelle tue vite. Come il bambino, anche tu nella tua vita sei sotto l'illusione di avere il controllo della tua vita. La vita è in realtà un film che si svolge in questi tre stati.

Tu, l'osservatore, sei il proiettore. Che tu ci creda o no, che lo accetti o no, crei la tua realtà. Quando provi a cambiare gli eventi e il mondo esterno stai provando a cambiare la scena saltando davanti allo schermo. Per cambiare la scena è necessario cambiare il film proiettato sullo schermo.

Quando ti rendi conto della futilità di tutti e tre gli stati e della futilità di provare a cambiare la scena in tutti e tre questi stati, tutta l'attenzione ricadrà sull'osservatore. Allora avverrà il risveglio. Se invece pensi che ci sia una qualche utilità in tutti questi tre stati, la tua attenzione sarà incentrata su di essi. Continuerai a essere coinvolto in essi. Continuerai a provare ad alterare la scena.

Se avviene questa comprensione in noi, allora non ci vuole più di un clic per svegliarci dal nostro stato di sonno, che si tratti della fase onirica del sonno, di sonno profondo o di sonno da svegli. Tutto ciò di cui avremmo bisogno è un clic, "Ehi, questo è un sogno!" Questo è tutto. Saremo risvegliati.

La porta per il quarto stato

Ci sono alcune persone che portano la stessa consapevolezza anche nello stato di sonno profondo. Quando per loro avviene la reale comprensione di questi tre stati, improvvisamente, tornano al centro per risvegliarsi al quarto stato, *turiya*^{*}.

^{*} Turiya - Quarto stato di coscienza in cui non ci sono pensieri ma solo consapevolezza.

**L'uomo è
come uno
specchio. Ha
la possibilità
di guardare e
rispecchiare
il
Divino o di
allontanarsi.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Una breve storia:

Un giorno di buon mattino, un maestro Zen si mise a piangere nel momento in cui è scese dal letto. I discepoli furono davvero sorpresi e gli chiesero: "Maestro, perché piangi?"

Il maestro disse: "La scorsa notte ho sognato di essere una farfalla." I discepoli perplessi domandarono: "Ma quello era un sogno. Ora sei qui seduto di fronte a noi. Perché piangi?"

Il maestro risponde magnificamente, "Non so se ho sognato di essere diventato una farfalla o se quella farfalla sta sognando di essere ora diventata un maestro. "

Comprendi, è vero e molto raro che alcune persone possono portare la stessa intensità per avere la stessa identità connessa e indisturbata nei tre stati della mente. Se riesci a portare un'identità connessa, retta, indisturbata e integra attraverso questi tre stati, allora sei un ricercatore.

Quindi la consapevolezza individuale viene risvegliata. È avvenuto il *pratyakatma chaitanya jagrat*. Questi sono alcuni termini tecnici sanscriti. Ho voluto riportare sempre anche le parole sanscrite perché voglio che tutti sappiano che ci sono molte cose non trasferibili della tradizione vedica. Cose non trasferibili significa le dimensioni dell'esperienza che non possono essere espresse. Alcune di queste parole in sanscrito non possono essere rese attraverso mere traduzioni in un'altra lingua. Alcune delle dimensioni dell'esperienza non possono essere espresse quando proviamo a tradurre queste parole in inglese. La stessa parola sanscrita rappresenta la comprensione delle molteplici dimensioni dell'esperienza.

Come ottenere l'illuminazione? Lo voglio ... veramente tanto e con urgenza

La domanda è una parola. La ricerca è una sensazione.

L'uomo nasce come una ricerca. Il resto dell'Esistenza non può rispecchiare il Divino come lo può fare l'uomo. L'uomo è come uno specchio. Ha la possibilità di guardare e rispecchiare il Divino o di allontanarsi. L'uomo può fare una scelta consapevole, ed è per questo che può crescere. L'uomo può scegliere di realizzare il Divino attraverso la sua forma umana. Nessun altro essere nell'Esistenza ha questa scelta.

Se queste parole "Come ottenere l'illuminazione? Lo voglio ... veramente tanto e con urgenza", sono state pronunciate, se questa domanda è emersa come una ricerca profonda, allora non hai bisogno di nulla.

Stai a bollire, lascia che l'intero essere arda di questa ricerca. Questo è sufficiente. Nient'altro deve essere fatto. Lascia che questa ebollizione sia intensa.

Lascia che avvenga questa ebollizione. Lascia che avvenga questa combustione. Lascia che avvenga questa intensità. Lascia che avvenga questa urgenza.

Lascia che l'impulso diventi urgente. Lascia che la domanda diventi la tua ricerca. Lascia semplicemente che si mangi il tuo ego, si mangi il tuo spazio interiore.

Le persone mi chiedono: "Sei stato illuminato dalla grazia divina o dal tuo sforzo o dalla tua ricerca?"

Rispondo loro che il fatto di ricercare è il primo segno che si sta ricevendo la grazia divina. Se non hai la grazia divina, non avrai la ricerca.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando la ricerca è intensa toglierà forza al tuo ego.

Comprendi, questa ricerca o il ricercare è come un seme. È come un seme che si sente soffocato all'interno del guscio. Vedi, a meno che la vita che è dentro il seme non si senta soffocare dentro il guscio, non si aprirà e non diventerà albero.

Nel momento in cui il seme inizia a sentire che dovrebbe aprirsi, nel momento in cui inizia a sentire la ricerca, l'urgenza e la ricerca di aprirsi per diventare albero, significa che l'albero all'interno del seme ha già iniziato a esprimersi.

Se hai la sensazione di dover essere illuminato, il Buddha in te ha aperto gli occhi. Il Buddha in te ha iniziato a svegliarsi. Tutto quello che devi fare è aprire gli occhi!

Concediti questa ricerca. Dalla mattina alla sera lasciala bollire, lascia che crei in te una profonda insoddisfazione. Lascia che ogni poro nella tua pelle, ogni nervo nel tuo corpo, ogni cellula in te vibri con quell'intensità. Lascia che ingoi tutte le depressioni che potresti avere nella vita. Nella vita potresti avere così tante altre depressioni e sofferenze per il fatto di non avere così tante cose. Lascia che tutte quelle sofferenze vengano inghiottite da questa sofferenza.

Una bellissima storia Zen:

Una studentessa Zen studiava intensamente sotto la guida del suo maestro ma per un tempo molto lungo non fu in grado di fare esperienza della vera meditazione.

Una notte di luna piena, mentre stava trasportando un secchio d'acqua attaccato a un bastone di bambù, vide il riflesso della luna nel secchio. All'improvviso il bambù si ruppe.

L'acqua cadde dal secchio. Il riflesso della luna scomparve e così pure il suo ego.

Quando la ricerca è intensa toglierà forza al tuo ego. L'erba verde diventa come un pagliaio. Basta un fiammifero per bruciare tutto il pagliaio. Lo stato Supremo può accadere in una frazione di secondo attraverso un semplice avvenimento.

Quindi comprendi, lascia che questo ricercare, lascia che questa ricerca, che le tue parole "Come ottenere l'illuminazione? Lo voglio ... veramente tanto e con urgenza", lascia che questa ricerca bruci tutte le altre tue sofferenze, tutte le altre tue depressioni, tutti gli altri tuoi desideri, tutte le altre tue preoccupazioni riguardo alla vita.

Lascia che avvenga e improvvisamente vedrai che improvvisamente la ricerca scompare, non è lì. Quando la ricerca scompare, sei illuminato. Hai raggiunto ciò che stai cercando.

Vivere intensamente

Se vuoi davvero sperimentare la vita, se vuoi davvero conoscere il mistero Supremo dell'Esistenza, se vuoi immergerti nell'oceano della beatitudine, allora la via per arrivarci è l'intensità. Sii intenso in qualunque cosa tu faccia. Lasciati dissolvere in essa. Non essere parziale. Sii integrato in te stesso.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Solo con l'intensità scatta. Afferra semplicemente la fiamma e il risveglio accade.

Se danzi, danza così totalmente da diventare la danza. Allora non resterà alcun danzatore, resterà solo la danza. Se dipingi, dipingi così intensamente che il pittore scompare nel dipinto e vedi come quell'opera d'arte diventa mirabile. Quando l'ego si dissolve, il senso dell'identità falso scompare e puoi vedere il flusso intelligente e totale dell'energia dell'Esistenza attraverso di te.

C'è una bella storia su Bodhidharma*, il maestro illuminato che portò il buddismo Zen in Cina, Giappone e in altre parti dell'Asia.

Si dice che Bodhidharma rimase seduto per nove anni di fronte al muro della sua caverna. Rimase seduto in silenzio, senza fare niente per nove anni. Le gambe gli si atrofizzarono poiché non c'era alcun movimento.

Non avrebbe accettato nessun discepolo a meno che questi non avesse dimostrato un'intensità ardente. Dopo nove anni, arrivò il suo primo discepolo, Hui Kuo. Si dice che si sia tagliato la mano e l'abbia offerta a Bodhidharma, dicendo: "Maestro, per favore accetta questo. Se ora non mi guardi, mi taglierò anche la testa."

Bodhidharma si voltò verso il discepolo. Egli disse: "È giunto l'uomo a cui posso consegnare il mio messaggio".

Immediatamente vedi il Divino

Kabir† dice magnificamente: "Se sei un vero ricercatore, Mi vedrai immediatamente".

Come puoi riconoscere se sei un vero ricercatore? Se c'è il fuoco, se c'è l'intensità, se c'è l'urgenza e se c'è la ricerca, allora sei un ricercatore.

Come dice Kabir, ciò che è importante è il desiderio genuino. Ciò che conta è l'intensità, la passione, la sincerità e la ricerca integrata. Se hai questo, "vedrai" sicuramente il Divino.

Se non ne sei capace, sii molto chiaro, la tua intensità non è ancora completa. Lo stai chiamando a cuor leggero.

Intensità nel cercare Dio

Molti di noi affermano: "Ho pregato così intensamente. Qual è il modo per vedere Dio?" Guarda te stesso. Dio è la tua prima priorità? Per la maggior parte di noi, il più delle volte, Dio è da qualche parte in fondo alla lista. In realtà, la tua sensazione è "Se ho del buon cibo da mangiare, se ho una casa in cui vivere, dopo aver provveduto alla mia famiglia, e se c'è tempo, aggiungerò Dio alla lista di ciò che cerco." Dio è l'ultimo nella lunga lista dei desideri. Certo, l'elenco non finisce mai.

* Bodhidharma - Un discepolo di Buddha e il principale responsabile della diffusione del Buddismo come Buddismo Zen.

† Kabir - Poeta mistico dell'India che ha trattato argomenti devozionali.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

È un circolo vizioso. Dio non può mai arrivare in cima alla lista perché i tuoi desideri sono infiniti. Fai qualche azione per soddisfare un desiderio. I semi di molte altre azioni vengono seminati in quell'azione perché non sei totale in quell'azione. Quindi Dio viene spinto più in fondo alla lista.

L'intensità decide l'età

Una piccola storia:

Una volta qualcuno chiese a un maestro: "Quanti anni hai?" Rispose: "Trecento anni". L'uomo non poteva crederci. Disse sorpreso: "Cosa?! Sembri averne a malapena sessanta."

Il maestro rispose: "Fisicamente, secondo il tempo del calendario, sono davvero sessantenne. Ma per quanto riguarda il vivere, ho vissuto una vita almeno cinque volte più intensa di una persona normale."

Ciò che conta non è la quantità di vita, ma la qualità, l'intensità della vita.

L'intensità ti prepara per l'esperienza Suprema

Iniziazione

Le Upanishad, gli antichi testi vedici dei saggi e dei mistici che comparvero come rivelazioni, dicono che per la persona che è iniziata il mondo intero è il paradiso. Comprendi la parola "iniziazione". Non significa fare una cerimonia o un rituale.

Iniziazione è quel "clic" che ti accade. Quando un maestro esprime la verità, sei ti accade il clic, la comprensione, se improvvisamente senti, "Oh Dio! Quello che dice è giusto. Ho sempre pensato esattamente questo. Lo ha esposto nel modo giusto", questa è l'iniziazione. Se senti che quello che sto dicendo è quello che hai sempre pensato, ma che lo sto verbalizzando ed esponendo a parole in modo appropriato, l'iniziazione è avvenuta.

Per favore, comprendi, solo dopo che è stata fatta tutta la preparazione e solo quando sei nello stato di alta intensità, la verità pronunciata dal maestro fa semplicemente clic.

Quando il maestro dice che non c'è più bisogno di cercare altro e che devi semplicemente liberare te stesso subito, sarai in grado di farlo solo se hai fatto abbastanza ricerca e se hai creato l'intensità. Questo è il paradosso!

La tecnica serve a raggiungere la giusta intensità. In realtà, se hai un'energia intensa elevata, sarai automaticamente nel giusto ascolto. Non aspetterai altro che intuire. Non aspetterai altro che ascoltare. Non aspetterai altro che assimilare.

Ecco perché i maestri parlano ancora e ancora e ancora per anni e anni. Io ho iniziato a parlare solo pochi anni fa. Buddha parlò per oltre quarant'anni. Ma il messaggio era lo stesso. Il suo primo sermone e l'ultimo sermone sono quasi uguali.

Potresti quindi domandarti perché migliaia di discepoli si sono seduti ogni giorno ad ascoltare lo stesso sermone di continuo. Perché il clic avviene solo quando sei in un'energia intensa. Scatta solo con l'intensità. Semplicemente ti infiammi e il risveglio accade.

**Il clic avviene solo
quando sei in
un'energia
intensa.**

L'esperienza spirituale profonda

Requisiti per un'esperienza spirituale

Affinché accada l'esperienza spirituale, devono essere soddisfatte due condizioni. Una è che devi essere completamente aperto e disponibile a ciò che ti circonda. L'altra è il campo energetico intenso.

A volte, anche se sei aperto, se non sei nel campo dell'energia intensa, il primo rottura del guscio del tuo ego non avviene. La prima esperienza spirituale è come aprire una noce di cocco. Una volta avvenuta la prima spaccatura, non è difficile rompere il resto della noce di cocco. La prima spaccatura richiede un campo energetico spirituale intenso.

Questi due fattori hanno determinato la mia prima esperienza spirituale. Ero aperto e disponibile a ciò che mi circondava; ed ero nel campo energetico intenso della collina di Arunachala. Fortunatamente ero attratto dalla bellezza di quella collina. Di solito se vedi una collina, un fiume o un oceano ogni giorno, lo dai per scontato. In qualche modo non ho mai dato per scontato quella collina. Non ho mai pensato di conoscerla. Ero continuamente aperto, disponibile.

Comprendi, essere aperti e disponibili ogni volta, vederla ogni mattina con gli occhi della freschezza e con la mente dell'apertura è ciò che intendo con le parole "essere aperto e disponibile". Molte volte ci chiudiamo completamente alla società.

Giungiamo a una qualche conclusione, a una qualche comprensione, dopodiché non aggiorniamo mai la nostra comprensione o il nostro sforzo in base al risultato.

Ogni giorno la collina di Arunachala viveva per me. Ogni giorno non era mai la stessa vecchia collina che avevo visto il giorno prima. Avevo un'abitudine molto divertente. Al mattino, quando mi alzavo, non aprivo gli occhi. Camminavo lentamente dalla mia stanza all'esterno della casa tenendomi al parapetto in muratura. Uscivo e mi mettevo in un posto dal quale sapevo che si poteva vedere la collina. Solo allora aprivo gli occhi in modo che la prima cosa che vedevo al mattino sarebbe stata quella collina.

In qualche modo i miei fratelli sapevano che la prima cosa che volevo vedere era la collina. Si divertivano a stuzzicarmi. Quando si accorgevano che ero sceso dal letto e camminavo lentamente, venivano a mettersi di fronte a me.

Se aprivo gli occhi e invece di divedere la collina vedevo le loro facce, tornavo indietro e mi coricavo di nuovo. Mi coricavo di nuovo, dormivo per mezz'ora, poi di nuovo mi alzavo e lentamente ritornavo a vedere la collina e ad aprire gli occhi. Solo dopo avere visto la collina come prima cosa al mattino, continuavo a fare le mie cose.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Può sembrare divertente e superstizioso, ma ho sempre sentito che sono nato, che ho assunto questo corpo, proprio per via del fatto che quella collina ha attirato e ha chiamato a sé esseri illuminati.

C'è un verso molto bello in tamil che descrive la collina come "la collina che attira attorno a sé esseri illuminati". La collina è particolarmente rispettata perché attira esseri illuminati non solo da questo pianeta Terra, ma anche da altri pianeti e spazi, verso il pianeta Terra. Non ho mai dato per scontato la collina. Era una presenza sempre viva.

Incontro con il Divino

Un giorno stavo cercando di stare seduto e meditare. Era un giorno di luna piena (Poornima) e la luna stava sorgendo mentre il sole tramontava. Ero seduto su una roccia sulla collina di Arunachala e provavo la tecnica di meditazione a cui il discepolo di Ramana Maharishi e il maestro illuminato Annamalai Swamigal mi avevano iniziato.*

Ero seduto sulla roccia e cercavo di trovare la fonte da cui sorgeva la sensazione dell'"Io". Quel giorno rimasi seduto per un tempo particolarmente lungo a cercare di trovare in modo profondo la fonte.

All'improvviso accadde qualcosa e mi sentii come se venissi risucchiato dentro, tirato dentro. Ero seduto con gli occhi chiusi ma vedevo molto chiaramente che qualcosa mi si apriva dentro. Nel momento in cui si aprì all'interno, riuscii a vedere intorno a me a 360 gradi. Avevo gli occhi chiusi ma ero in grado di vedere a 360 gradi esatti qualunque cosa stesse succedendo in tutte le direzioni, davanti, di lato, dietro, di sopra, di sotto.

Non solo ero in grado di vedere, ma ero anche in grado di sentire molto chiaramente, con la stessa intensità con cui ci sentiamo tutti vivi nella nostra pelle, che ero vivo in tutto ciò che ero in grado di vedere.

Ero in grado di vedere qualunque cosa ci fosse intorno a me, tutte le piante, le rocce, gli alberi e tutto il resto. Ero in grado di sentire di essere vivo nel tutto. Allo stesso modo in cui ti senti vivo nel corpo, io mi sentivo vivo con tutto il cosmo, con tutta l'Esistenza.

Fino ad allora ero solo un semplice corpo. Dopo mi sono reso conto che io sono anche corpo. Comprendi, "Io sono anche corpo".

È stata un'esperienza molto profonda. Se fosse solo una parola o l'immaginazione, non avrebbe un impatto così forte nel tuo spazio interiore. È stata un'esperienza intensa e consapevole.

Vedi, ora sai di essere dentro la tua pelle. Ascolterai qualsiasi cosa fintanto che non ti disturberà. Naturalmente sai come proteggerti perché dentro sei vivo e quella è la tua esperienza consapevole.

Non importa quante persone ti insegnino che non sei solo il tuo corpo, ascolterai soltanto, ma non permetterai loro di agire in te! Perché la tua esperienza consapevole è il tuo corpo.

La mia esperienza che "Io sono tutta questa Esistenza" è diventata la mia verità. Questo è il motivo per cui ho iniziato a vivere secondo questa verità.

* Annamalai Swamigal - Discepolo di Ramana Maharishi nella città del tempio di Tiruvannamalai, India del Sud, i cui insegnamenti ispirarono Nithyananda alla sua profonda esperienza spirituale da ragazzo

Le persone sono sorprese che io abbia vissuto una vita così fortemente intensa pur così giovane. Ritengono che sia molto difficile e inimmaginabile. È inimmaginabile per te perché non si tratta della tua esperienza consapevole. Per me è stato facile perché sentire di essere il cosmo intero è diventata un'esperienza molto concreta.

**Siamo così ipocriti
che non
riconosciamo
nemmeno che
stiamo ingannando
noi stessi.**

L'esperienza della morte per Ramana Maharishi

Nella vita del maestro illuminato *Ramana Maharishi* esiste un bell'esempio del potere dell'intensità.

Quando aveva sedici anni, un giorno avvenne spontaneamente che mentre si trovava a Madurai, vicino al luogo dove era nato, chiamato Thiruchuzhi, nel sud dello stato indiano del Tamil Nadu., cominciò improvvisamente a sentire che stava per morire. In lui sorse la grande paura della morte.

A volte anche noi sentiamo la stessa paura della morte quando veniamo a sapere della morte di un parente o di un amico o quando assistiamo a un incidente o ci imbattiamo in notizie sulla morte. Siamo così ben preparati o esercitati a reprimere le nostre emozioni e a controllarci che non lasciamo mai che questa paura venga fuori.

Siamo così ipocriti che non sappiamo nemmeno che stiamo ingannando noi stessi! Molte volte possiamo vedere crescere la paura ma siamo un meccanismo automatico di repressione.

Con il tempo impariamo a stare in equilibrio o a reprimerci. Ci reprimiamo e finiamo per dimenticarci o per dimenticare di fare qualcosa. Spostiamo semplicemente l'attenzione altrove.

Ramana Maharishi invece non fece nulla. Usò la porta per fare il salto. Anche noi di volta in volta ci avviciniamo a questa porta. Ogni volta che sentiamo parlare della morte di qualcuno o quando ci prende la paura, anche noi ci avviciniamo alla porta. Ma abbiamo paura di fare il salto. Ci siamo allenati tanto per essere ipocriti o per non essere intensi. In qualche modo ci teniamo in equilibrio e scappiamo. Accendiamo la televisione o spostiamo la nostra attenzione su qualcos'altro.

Ramana Maharishi si servì di quella porta per fare un salto quantico nell'assenza di morte. Non fece altro che stendersi sul pavimento, non si mosse e lasciò che la morte accadesse.

Dopo l'illuminazione, parlò magnificamente della sua esperienza:

All'improvviso, senza nessuna ragione, sentii la profonda paura di stare per morire. Non ero malato. Non avevo alcun problema mentale. Fisicamente, mentalmente ero sano. All'improvviso mi venne il pensiero: "Sto per morire".

Semplicemente cooperai con quella paura. Non provai a sottrarmi, non cercai di scappare e non mi preoccupai di nient'altro. Non sentivo di fare altro. Mi sedetti soltanto e lasciai accadere il sentire. Mi sedetti soltanto e lasciai che la morte accadesse al mio essere. Mi distesi e decisi di restare a vedere cosa succedeva. Cosa si può fare? Accettai semplicemente e consapevolmente iniziai a muovermi in quella paura. La paura cominciò a lavorare su di me. Potevo vedere che ero morto. Il mio corpo non si muove, non succede nulla in me. Potevo vedere con molta chiarezza di essere fuori dal corpo. All'improvviso, come in un lampo scese su di me la comprensione o la verità che il mio corpo è morto, ma io sono vivo. "Io" non sono morto. Il mio corpo è morto, ma potevo vedere, potevo sentire che esisteva ancora. Ciò significa che io sono qualcosa al di là del corpo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quella singola esperienza della verità mi scosse completamente e capii che non sono solo corpo e che sono qualcosa oltre al corpo. In seguito, non ho mai più affrontato la paura della morte o altre paure. Una volta per tutte la paura era scomparsa dal mio essere. Dal momento che ho capito che anche dopo la morte del mio corpo qualcosa in me non muore, perché dovrei preoccuparmi della mia morte corporale?

Perché dovrei preoccuparmi della morte del mio corpo? In quanto anche se esso muore, io continuerò a esistere, io sono vivo. Ciò significa che sono qualcosa di più di quello che penso. Sono qualcosa di più di questo corpo. La comprensione di tutto ciò non mi ha mai abbandonato. Non mi sono mai allontanato da questa comprensione dopo quell'esperienza unica.

Come può una paura creare una così grande trasformazione in Ramana Maharishi quando il sopraggiungere di quella paura nella nostra vita non ci ha ancora cambiati? La risposta sta nell'intensità. Un'esperienza così estrema può accadere improvvisamente senza alcuna ragione. Sta tutto puramente nella tua intensità.

Motivazione per il servizio sociale

Sii molto chiaro, se vuoi davvero servire la società, la prima cosa di cui hai bisogno è l'intensità del tuo scopo.

Ho visto molte persone fare qualcosa in nome del servizio sociale solo perché non riescono a starsene tranquilli da soli. Sii molto chiaro, se non sei in grado di stare tranquillo da solo e fai un servizio sociale, come andare al tempio, frequentare qualche organizzazione di servizio sociale o fare un servizio, non sarai mai in grado di fare esperienza della verità.

Andare al tempio o fare un servizio sociale dovrebbe essere come traboccare. Ti senti così pieno, senti che non hai più niente da fare e pensi: "Ho tanto tempo, potrei fare un servizio alla società, è bellissimo." Questo ti condurrà all'illuminazione.

Il servizio stesso può condurti all'esperienza spirituale. Ti senti traboccante e pensi: "Dio mi ha dato così tanto, tutta questa vita è così bella" e vai in un tempio o in una chiesa per offrire la tua gratitudine. Questo ti libererà e diventerai illuminato.

Se stai andando al tempio o a fare un servizio sociale solo perché non ti senti rilassato dentro di te, non puoi essere tranquillo. C'è così tanta irrequietezza in te che vuoi solo che avvenga una qualche catarsi. Le persone con questo tipo di atteggiamento, anche se vanno nei templi, staranno lì a gridare a tutti: "Non fare questo. Non fare quello. Cosa stai facendo? Non sai che Dio vuole questo?" Inizieranno a rappresentare Dio! Nemmeno a rappresentarlo, cominceranno a far finta di essere Dio. Questo tipo di persone, anche se fanno un certo servizio, metteranno al primo posto solo il loro ego. Non faranno che torturare gli altri. Non serviranno gli altri.

Una breve storia:

C'era un insegnante che era un capo scout. Aveva stabilito che tutti i suoi ragazzi gli raccontassero almeno una buona azione o un buon servizio che avevano fatto ogni giorno.

Il potere dell'intensità è tale da potere cambiare il tuo stesso corpo, il tuo stesso DNA.

Un giorno tre amici si alzarono e dissero: "Signore, oggi abbiamo aiutato una vecchia signora ad attraversare la strada." Il capo scout disse: "Aiutare una vecchia signora che attraversa la strada va bene, ma perché ha avuto bisogno di tutti e tre per attraversare la strada?"

I tre ragazzi risposero, "Sì, signore, abbiamo dovuto essere tutti e tre per aiutarla ad attraversare la strada perché lei non voleva!"

Sii molto chiaro, molte volte cominci a fare le cose solo per fare un servizio, senza sentirlo. Non senti quello che stai facendo. Non senti il bisogno dell'altra persona. Hai bisogno di riempire il tuo tempo e di far conoscere a qualcuno il tuo progetto, magari a delle autorità superiori o alla società. Solo per questa ragione, quando fai così, combini un disastro e crei più difficoltà agli altri.

Sento sempre che il servizio dovrebbe straripare dal tuo essere. Non dovrebbe mai essere fatto per un qualche altro scopo. Ogni volta che viene fatto per un qualche altro scopo, sii molto chiaro, non sarai intenso e non crescerai nel tuo essere. Il tuo amore o servizio sarà pura ipocrisia. Direi "impura ipocrisia", nemmeno pura ipocrisia! Se sei puro, sarai liberato. Quella è ipocrisia impura.

Il potere dell'intensità - Ramakrishna Paramahansa

Nel Bengala c'è un particolare gruppo di persone che credono che Krishna sia l'unico uomo e che quelli che lo seguono siano tutte donne, non importa a quale genere appartengano fisicamente. Guardano a Krishna come al loro amato. Sentono così intensamente questa relazione che anche gli uomini si vestono come le donne.

Anche il mistico illuminato del Bengala seguì questo percorso per sei mesi. Il segno distintivo di questo grande maestro, Ramakrishna Paramahansa, era che qualunque cosa facesse, la faceva in modo totalizzante e intenso. Usava gli stessi vestiti delle donne non solo di notte, ma anche durante il giorno perché sentiva che non poteva essere una persona durante il giorno e un'altra durante la notte.

Potresti essere scioccato nel sentire tutto questo, ma comincio effettivamente a diventare donna. Non a essere *come* una donna, ma a *essere* donna. La sua voce cambiò, cambiarono l'andatura e il suo modo di camminare. L'intensità era tale che cominciarono a crescergli i seni. Comincio persino ad avere il ciclo!

Durante i sei mesi di questa pratica, era veramente diventato donna. Ci vollero quasi sei mesi dopo la conclusione della pratica affinché il processo si invertisse e lui ritornasse a essere uomo.

Quindi comprendi, il potere della tua intensità è tale da poter cambiare il tuo stesso corpo, il tuo stesso DNA!

L'intensità del Buddha

Considera la biografia del maestro illuminato e fondatore del buddismo, Gautam Buddha. Si impegnò nella ricerca per sei lunghi anni. Provò vari percorsi ma il bello è che in ogni tentativo mise tutto il suo essere.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Qualunque cosa decidesse di seguire, lo fece con un'intensità totale e incrollabile. Sperimentò varie tecniche come il digiuno, la penitenza continua, le salmodie e molti altri metodi. Provò tutte le tecniche possibili ma nulla funzionava.

Durante la sua ricerca, un maestro gli disse di mangiare solo un chicco di riso al giorno per tre mesi. Buddha seguì sinceramente le sue istruzioni e si ridusse a pelle e ossa, diventando estremamente debole.

Un giorno entrò nel fiume per fare il bagno. Era diventato così debole che non riusciva nemmeno a muovere le gambe e veniva trascinato via dalla corrente. Afferrò un ramo di un albero e, mentre si aggrappava ad esso, improvvisamente si rese conto della sterilità di tutti i suoi sforzi. Stava mortificando il corpo, ma così facendo non aveva fatto altro che perdere la sua forza fisica.

Si sentì profondamente sconsolato per non aver ottenuto nulla nel mondo interiore e non avere niente di significativo nel mondo esteriore.

Uscì dal fiume e si sedette sotto l'albero. Era frustrato, ma la differenza tra la frustrazione ordinaria e la frustrazione di Buddha consisteva nel fatto che anche nella sua frustrazione egli era completo e intenso.

Non aveva più nemmeno un granello di speranza. Si era completamente arreso. Non c'era niente da raggiungere, niente per cui guardare avanti.

Si dice che quella notte, mentre guardava il cielo pronto a dormire, egli raggiunse il nirvana*.

L'unico fattore che portò Buddha a raggiungere il nirvana fu l'intensità. Molti di noi sostengono che stiamo facendo di tutto ma che niente sta accadendo. Guarda un po' più in profondità e vedi quanto sei integrato nella tua aspirazione e nella tua ricerca. Qualunque cosa tu possa cercare, integra le tue energie completamente e vai avanti. Vedrai quindi l'Universo schiudersi a te completamente.

Intensità nella mia prima esperienza spirituale

Ho già accennato alla mia profonda esperienza spirituale in cui mi sono sentito in contatto con l'Esistenza e ho avuto una visione a 360 gradi di tutto ciò che mi circondava. Ci sono così tante persone che praticano così tante tecniche di meditazione diverse. Qual è la differenza? Per quale motivo quest'esperienza è accaduta a un bambino piccolo?

Posso dire che una ragione importante è che tutto il mio spazio interiore era maturo, pronto affinché questa piccola tecnica lo risvegliasse e lo aprisse. Mi trovavo costantemente in quello stato di alta frequenza dei maestri senza nemmeno che la mia consapevolezza ne fosse cosciente.

Vedi, specialmente in giovane età, chiunque ti ispira o ti impressiona diventa l'eroe del tuo spazio interiore. Questi grandi maestri mi avevano colpito così tanto che in ogni situazione pensavo: "Come si comporterebbero questi grandi maestri?" Ad esempio, quando avevo paura, mi ripeteva: "Come affronterebbe questa paura Annamalai Swamigal*? Lui non se ne preoccuperebbe. È illuminato. Farò anch'io così."

* Nirvana: liberazione attraverso la Realizzazione del Sé.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Lo spazio interiore era così ispirato e colpito da questi grandi maestri che prima di ogni passo che facevo nella mia vita pensavo: "Come si comporterebbe? Farò anch'io lo stesso." Lo spazio interiore era così puro anche in giovane età e non avevo altri eroi oltre ai maestri. Ad ogni passo ero solito pensare: "Come si comporterebbe? Mi comporterò nello stesso modo. Come lo farebbe? Farò anch'io lo stesso."

Camminando per cimiteri

Ero solito andare a fare una passeggiata intorno alla collina di Arunachala. Sono più di dodici chilometri di cammino intorno alla collina. Ci andavo a tarda notte. Quando avevo un po' di paura, mi dicevo: "Come si comporterebbe Annamalai Swamigal? Non se ne preoccuperebbe. Farò anch'io sia così."

Ti racconto un episodio.

Stava piovendo forte quella notte mentre facevo il giro della collina. Avevo paura a vedere la pioggia battente, i tuoni e i fulmini. Immediatamente pensai: "Come si comporterebbe Annamalai Swamigal? Lui non si preoccuperebbe. Continuerebbe a camminare. Farò anch'io allo stesso modo."

Stavo attraversando il crematorio tradizionale. In India sia la cremazione che la sepoltura vengono fatte nello stesso luogo. Mi trovavo a camminare in quel luogo perché quando si fa il giro della collina il sentiero passa attraverso quel crematorio.

All'improvviso vidi un cane mordere qualcosa e mangiare. Quando mi avvicinai, il cane iniziò ad abbaiare contro di me. All'inizio, appena sentii di avere paura, pensai: "Come si comporterebbe Annamalai Swamigal? Lui non si preoccuperebbe. Andrò semplicemente avanti." Incominciai a muovermi. Comunque, quando incominciai a muovermi, il cane si spaventò e scappò via.

Quando mi avvicinai, vidi che c'era un cadavere che non era stato completamente sepolto. Era uscito sotto la pioggia e si trovava sulla strada. Immagina un ragazzo di dodici o tredici anni, solo a mezzanotte, che vede un cadavere senza testa, dato che il cane ce l'aveva in bocca.

La paura cominciava a prendermi ma non raggiunse completamente il mio essere. Lo shock, l'attacco di paura non si verificarono completamente. Non appena il primo pensiero cominciò a emergere, con intensa consapevolezza pensai: "Come reagirebbe Annamalai Swamigal adesso? Lui semplicemente lo aggirerebbe e andrebbe avanti. Allora aggiralo e vai avanti."

Continuai a camminare. È tutto. Feci una deviazione e me ne andai. Non mi voltai nemmeno a guardare. L'attacco di paura, che era come una bolla, che stava per iniziare, non si schiuse nemmeno, non raggiunse nemmeno il mio corpo. Il caldo o il brivido della paura non erano nemmeno lì, nel corpo. Si erano semplicemente spenti.

Intenso, innocente spazio interiore

Intensamente, tutto lo spazio interiore consapevole era pronto. Questa è la ragione, è bastato uno stimolo, solo una piccola ispirazione, per mettermi in quell'esperienza. Questo è ciò che chiamo "vivere l'illuminazione".

Quando vivi il linguaggio del corpo del maestro, vivi l'illuminazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ogni volta che un pensiero entrava nel mio spazio interiore, che fosse collegato a un vestito o a un cibo o ad altro, la prima cosa che pensavo era: "Come si comporterebbe Annamalai Swamigal? Naturalmente non avrebbe alcun desiderio. Allora dimenticatene!"

Se mi sentivo un po' pigro per meditare o per fare il giro della collina, pensavo: "Cosa penserebbe Annamalai Swamigal? Come gestirebbe questa situazione? Naturalmente non si preoccuperebbe di questa pigrizia. Si alzerebbe e mediterebbe, tutto qui! Quindi fallo!" Così costantemente, dal mattino alla sera, questi maestri divennero il punto di riferimento. Divennero il centro della mia vita.

Una volta chiesi ad Annamalai Swamigal: "Ho visto Devi * nei miei sogni. La vedi anche tu nel sogno?" Annamalai Swamigal rispose, "No, non faccio sogni." Ero scioccato, "Non fai sogni! Allora come posso io fare sogni!"

Quella sera mi dissi: "Ora, nessun sogno. Annamalai Swamigal ha detto "nessun sogno" quindi non posso sognare." Sarai sorpreso, ma quella notte quando iniziava un sogno, mi dicevo chiaramente dall'interno del sogno: "No! Annamalai Swamigal non fa sogni. Come posso io fare sogni?"

Il sogno scompariva. Semplicemente il sogno scompariva. Lo spazio interiore era così ricolmo, così innocente, così diretto, che semplicemente ciò è accaduto.

Anche se sentivo freddo o qualsiasi altra cosa, ricordavo: "Come si comporterebbe Annamalai Swamigal? Lui non si preoccuperebbe. Quindi non preoccuparti. È tutto." Non c'erano in me altre domande o considerazioni.

Messaggio di vivere l'illuminazione - 'come si comporterebbe il maestro?'

Puoi anche usare questa tecnica semplice e potente. È così semplice che la tua mente non può trovare scuse per sfuggire. In ogni situazione chiediti: "Come agirebbe il maestro? In che modo il maestro affronterebbe questa situazione?" Fai lo stesso. Vedrai che si aprirà una nuova porta. Questo è ciò che chiamo "vivere l'illuminazione". Non hai bisogno di nient'altro. Quest'unica cosa è sufficiente.

Anche se sei seduto, se emergono pensieri, chiedi alla tua mente: "Se il maestro fosse seduto, cosa emergerebbe? Naturalmente il silenzio. Allora perché stai pensando? Silenzio!" Questo è tutto. Nient'altro.

Se la tua mente dice: "No, no, so che è vero. Lo so, ma è troppo." Allora pensa: "Se la mente del maestro dicesse questo, egli come si comporterebbe?" Avrebbe messo a tacere la mente all'istante! È tutto. Sii molto chiaro.

Prendi questo unico messaggio e lascia che questo messaggio diventi vita in te, il messaggio di vivere l'illuminazione. Comprendimi, dall'età di dieci anni quando sono stato ispirato e colpito da Annamalai Swamigal, ho iniziato a usare questa tecnica. Non sapevo nemmeno che fosse una tecnica di meditazione.

Cominciai semplicemente con "Come si comporterebbe Annamalai Swamigal in questa situazione?" Da ragazzo, molte volte in casa ho visto i miei fratelli o la mia famiglia iniziare a litigare perché volevano avere

* Devi: dea suprema della tradizione indù, Madre Cosmica

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

la loro parte di qualcosa e io pensavo: "Come si comporterebbe Annamalai Swamigal? Non si preoccuperebbe nemmeno! Dimenticatene. Lasciali fare." Questo è tutto.

Vero rapporto con il maestro

In realtà questo è ciò che chiamo relazione con il maestro. La relazione con il maestro non è solo fare un po' di adorazione o mettere dei fiori o venerarlo una volta ogni tanto. No!

La relazione avviene quando sei profondamente colpito dal maestro. Ogni volta che qualcosa emerge, diciamo paura o insicurezza o brama o rabbia, basta considerare "Come si comporterebbe il maestro?" E quella semplicemente scomparirà. Semplicemente sparirà.

Molte volte lo dico alle persone, anche solo sentirsi fortemente connessi con il maestro è sufficiente. Non hai bisogno di nient'altro. Non è solo una tua relazione ordinaria. In una relazione ordinaria non provi né a capire né ad assimilare il maestro. C'è solo una sensazione. Non posso nemmeno chiamarla una relazione. È un'interazione ordinaria e regolare.

Sentirsi connessi al maestro significa semplicemente viverlo. Quando vivi il maestro, ti senti intensamente connesso a lui. Solo allora ti stai espandendo. Solo allora ti sta succedendo qualcosa. Questo non ci è successo a causa di tante altre relazioni. Ci sono così tante altre persone che occupano il tuo spazio interiore e così tante altre ti hanno ispirato o colpito o dato l'idea di essere degli eroi. Riempi semplicemente il tuo spazio interiore con il maestro e osserva come i tuoi problemi si dissolvono.

Spinto dall'intensità

La prima esperienza mi fece intravedere in un modo così intenso e bello la verità che non riuscivo più ad accontentarmi di nient'altro se non dello stato Supremo, l'illuminazione. Il desiderio di diventare illuminato era così intenso che l'unica domanda dentro di me era "Come?"

L'intensità di conoscere la verità è stata per me l'ispirazione che mi ha portato a fare adorazioni rituali, meditazioni, e a usare tutte le tecniche possibili che potevano condurmi all'illuminazione. Fin dall'infanzia ho provato ogni tecnica con totale fiducia e intensità. Nel corso della mia adorazione quotidiana da adolescente, mi svegliavo la mattina alle 4, facevo un bagno con acqua fredda e adoravo Devi* con il rito della *puja*.

Fu tale intensità a darmi il coraggio di prendere la decisione, da ragazzo, di lasciare la mia casa e di seguire le intense pratiche di meditazione che ho intrapreso durante il mio viaggio spirituale, come cantare i mantra (intonazioni sacre) 10 000 volte al giorno, condurre una vita austera durante il mio viaggio spirituale e viaggiare in lungo e in largo per il Paese.

Ci potrebbe essere una singolare qualità che ti verrà in mente quando ricordi qualcuno. Posso dire che se c'è una qualità o qualcosa che spicca nella mia vita, con cui riesco veramente a identificarmi, questa è l'intensità.

Chiedi e ti sarà dato

Cristo ha detto: "Chiedi e ti sarà dato. Cerca e troverai".

Fermiamoci e chiediamoci, quanti di noi sanno *come* chiedere? A volte, a causa della nostra arroganza, a volte a causa della nostra confusione e a volte a causa della nostra pigrizia, restiamo intrappolati nella rete dell'ignoranza. Noi stessi non siamo chiari su ciò che vogliamo chiedere.

Tutti i nostri engrammi e le nostre false identità non ci permettono di comprendere l'amore puro del Divino. Combattiamo con l'Esistenza compassionevole che ci sta proteggendo e concedendo tutto ciò che chiediamo. Se potessimo semplicemente integrarci e chiedere sinceramente con devozione, avremmo l'intelligenza di chiedere ciò che il nostro essere cerca veramente. Ci sarà dato sicuramente.

Intensità: la tecnica suprema

Sii intenso in qualunque cosa tu faccia. Sia che tu mangi, canti, balli, preghi o lavori, sii completamente coinvolto in quello che fai, nel momento.

L'intensità è illuminazione. Adesso una parte di te è intensa, mentre una parte di te è pigra. Essere intensi al 100% è l'illuminazione.

La prima cosa che ti serve per vivere l'illuminazione è l'intensità. L'intensità è la spada con cui puoi fendere la mente. È proprio come risvegliarsi dal sogno. La prima cosa di cui hai bisogno è l'intenzione, l'idea che dovresti svegliarti. Quindi ora devi avere l'idea intensa di svegliarti.

Comprendi, l'intensità con cui lavori per la ricchezza, le relazioni, ecc., se la dirotti un po' verso l'illuminazione, ti sveglierai. Decidi intensamente "mi sveglierò da questa vita che chiamo vita." Crea una volontà intensa o una preghiera. Quando crei una volontà e la dirigi verso di te, si chiama volontà. Quando crei una volontà e la dirigi verso il Divino, si chiama preghiera.

L'intensità è una forte intenzione di svegliarsi, la forte intenzione di realizzazione, di vivere l'illuminazione, la beatitudine eterna. L'unico divario tra te e l'illuminazione è l'intensità.

Tecnica di meditazione - vivi il maestro

Prova questa tecnica: qualunque cosa ti venga in mente, chiedi "Come si comporterebbe il maestro?" Fai la stessa cosa.

Ancora una cosa, sii molto chiaro quando ti comporti come mi sto comportando io, avrai ciò che ho io. Questa è una promessa dell'Esistenza. Non ho niente con me di cui io non sia degno. Ecco perché non ho paura che qualcosa mi venga portato via.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Allo stesso modo, quando porti questo messaggio, vivi come un maestro. Qualunque cosa di cui tu sia degno si raccoglierà sempre intorno a te e rimarrà sempre con te. Sarà sempre con te.

La persona che è abbastanza coraggiosa dirà: "Come vivrebbe il maestro? Vivrò in quello stesso modo." Se la tua mente ripete un'altra domanda: "Chissà come si comporterebbe il maestro?" In che modo il maestro risponderebbe a questa domanda?" Silenzierrebbe semplicemente la mente. Quindi, fai lo stesso, questo è tutto.

È tutto ciò che devi portare con te. Quando porti questa unica verità in te, stai portando me. Porta il maestro! Darai alla luce te stesso. Non preoccuparti di alcuna difficoltà. Al massimo quale difficoltà può venirtene? La morte. Ricorda semplicemente: "Come morirà il maestro? Lascerà il corpo magnificamente. Fai la stessa cosa, tutto qui." Ricorda semplicemente "Come vivrà? Come se ne andrà?" Fai la stessa cosa. In realtà, questo sentirsi connessi è ciò che mi ha dato la verità e mi ha reso vivo, intenso ed energetico.

Porta con te questo messaggio: "Come si comporterebbe il maestro?" Qualsiasi problema può essere risolto con questa tecnica.

Qualunque cosa nel mondo interno può essere risolta perché *Paramahansa* è una persona che ha visto tutte le esperienze. Solo una persona così si chiama *Paramahansa*. Se non ha vissuto una certa esperienza, l'esistenza lo fa passare attraverso quell'esperienza in modo che diventi *Paramahansa*.

Quindi qualunque cosa tu attraversi, abbia attraversato o debba ancora attraversare, io l'ho già attraversata. Quindi non c'è spazio che tu possa dire che non ho attraversato!

Tecnica di meditazione per ottenere l'intensità

Se non stai raggiungendo un'ardente intensità, prega intensamente affinché l'intensità si realizzi. Succederà.

Pensa a quanto intensamente e ansiosamente corri dietro alle cose che ti danno gioia. Supponiamo che io dica ora che chiunque preghi intensamente otterrà un premio di dieci milioni di dollari, mostrerai l'intensità della tua vita, o no? Solo perché pensi che ci sia un bene che ti soddisferà, sei intenso. Sai che i soldi aggiungeranno qualcosa alla tua vita. Allo stesso modo, anche l'illuminazione aggiungerà qualcosa alla tua vita.

Per raggiungere l'intensità verso l'illuminazione puoi iniziare creando intensità per le cose verso le quali hai provato desiderio. Ad esempio, se desideri salute o ricchezza, sii intenso al riguardo. Questo desiderio si integrerà e verrà diretto verso l'ignoto, verso l'illuminazione. Non solo, i tuoi desideri insoddisfatti possono essere semplicemente bruciati attraverso l'intensità.

Qualunque cosa rappresenti per te un appagamento, anela di poter ottenerla. Il desiderio intenso è sufficiente, ti renderà evanescente. E l'appagamento che sperimenterai sarà molto superiore a qualsiasi appagamento tu possa aver mai sperimentato prima.

Ecco una bellissima tecnica proveniente dagli Shiva Sutra*, consegnata dal maestro illuminato Shiva alla sua consorte Devi*.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Shiva dice: "Considera la tua essenza come raggi di luce che salgono da un centro all'altro lungo le vertebre, è così che l'energia vitale sale in te.

Comprendi l'importanza di questa tecnica. L'ho aggiunta come parte della terza fase della nostra meditazione Life Bliss o tecnica Nithya Dhyaan.

Visualizza te stesso, ciò che pensi come te stesso, come luce e passa di chakra in chakra. Vedrai che la vita, l'intensità, aumenta mentre ti sposti da un centro all'altro, sempre più in alto. Anche la tua intensità si muoverà sempre più in alto.

Considera la tua essenza come luce intensa e sali da un centro energetico all'altro, dal chakra della radice o *muladhara* al centro dell'essere *svadishthana*, da *svadishthana* al chakra *manipuraka* nella zona dell'ombelico, e così via.

Potresti pensare a come la visualizzazione possa condurre oltre la visualizzazione. È come se tu potessi sempre scegliere l'assenza di scelta! Comprendi, puoi sempre visualizzare per andare oltre la visualizzazione. Poi improvvisamente vedrai che stai usando la visualizzazione come un trampolino per tuffarti nella super-coscienza.

Tecnica di meditazione per essere intensi

Questa è una tecnica molto potente proveniente dagli *Shiva Sutra*^{*}.

L'aforisma o *sutra* dice: "Muori nel vuoto infinito dove non sei più. Andare oltre i sensi nella Consapevolezza di Shiva."

Questa tecnica si chiama *Shanmukhi mudra*[†]. Poiché sarà difficile mantenere la postura per molto tempo, puoi sederti per terra e appoggiare le braccia su una sedia in modo da stare comodo. Puoi mettere una sedia di fronte a te e girarla verso di te per sorreggere le braccia. In alternativa, puoi sederti su una sedia e sostenere le braccia usando la sedia di fronte a te. Appoggiando le braccia su una sedia, eviterai di avvertire dolore alle spalle.

Questa tecnica chiude le porte ai tuoi sensi. Dovrebbe essere praticata solo da persone che hanno esperienza nella meditazione. Come in tutte le meditazioni siediti comodamente a gambe incrociate o su una sedia con schiena, collo e testa in linea verticale.

Quando sei in *Shanmukhi Mudra*^{*}, il flusso di energia verso il mondo esterno che passa attraverso le sette aperture del viso (le due orecchie, i due occhi, le due narici e la bocca) viene bloccato e diretto verso l'interno. Le tue mani sono molto potenti. I centri energetici delle mani sono così potenti che possono fermare il flusso di energia, trasformarlo in un raggio concentrato di energia e dirigerlo verso il chakra *ajna*[‡] o terzo occhio.

Normalmente il nostro respiro entra ed esce in modo caotico. Chiudendo parzialmente le narici con le dita puoi ridurre il flusso d'aria e bilanciarlo.

^{*} *Shiva Sutra*: una raccolta di insegnamenti di Shiva in forma di epigrammi che contengono delle tecniche. Include Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram, ecc.

[†] *Shanmukhi Mudra*: mudra in cui occhi, orecchie, naso e bocca sono coperti durante la meditazione.

[‡] *Ajna chakra* - Centro di energia sottile situato tra le sopracciglia

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La *Shanmukhi Mudra** per prima cosa blocca il flusso di energia verso l'esterno.

Secondo, stiamo voltando i sensi verso l'interno.

Terzo, li concentriamo verso terzo occhio.

Istruzioni –

Se indossi gli occhiali, togliili. Posiziona le dita come segue:

i pollici sono premuti verso il basso sui traghi delle orecchie, cioè le piccole sporgenze davanti al condotto uditivo, finché non senti un ronzio.



Gli indici sono leggermente poggiati su entrambi gli occhi.

I medi sono sul ponte del naso.

Gli anulari sono leggermente poggiati sotto le narici.

I mignoli sono sulle labbra.

Per i prossimi 21 minuti, segui i passaggi come indicato di seguito:

chiudi parzialmente il naso. Riduci solo il flusso di *prana*. Quando la tua mente si calma da sola, il flusso di prana si ridurrà. Resta in *Shanmukhi Mudra* e inspira ed espira il più lentamente e il più profondamente possibile. Tieni la bocca ben chiusa. Visualizza gli occhi come se fossero diventati due pietre e non li muovere. Intensifica la tua consapevolezza. Non creare stress. Cerca di penetrare con profonda consapevolezza. Non creare pressione, crea solo consapevolezza. Visualizza intensamente come se tu stessi penetrando il tuo terzo occhio. Visualizza in profondità come se stessi penetrando il tuo terzo occhio con una punta da trapano.

Rilassati. Apri lentamente gli occhi.

Per stare in *Shanmukhi Mudra* è importante che ti metta comodo sostenendoti correttamente. Vedrai l'enorme energia che si crea nel tuo terzo occhio per risvegliare la tua intuizione. Quando sei comodo, vedrai che stai entrando in energie più profonde o in una consapevolezza superiore.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**L'INNOCENZA RACQUISITA APRE MOLTE
PORTE ALLA VITA**

**Innocenza
significa purezza
del tuo spazio
interiore.**

Può sembrare strano parlare d'innocenza dopo aver parlato dell'intensità, ma in senso stretto, non puoi essere intenso in tutto ciò che fai a meno che tu non sia innocente su altri piani. L'innocenza di cui parlo può non essere quella che il tuo dizionario definisce come innocenza. Quella di cui parlo è l'innocenza di un bambino. Un bambino è intenso in qualsiasi cosa faccia. Gli adulti hanno perduto questo potere, ma può essere riacquisito.

Che cos'è l'innocenza?

Di continuo, ci viene richiesto di essere buoni, essere puri e di essere innocenti. L'idea di innocenza ti viene inculcata. Continuamente ti viene insegnato dalla società, dai moralisti, che qualcosa è giusto, qualcosa è sbagliato, qualcosa è puro, qualcosa è impuro, qualcosa è buono, qualcosa è cattivo, qualcosa è innocente e qualcosa è corrotto. Di continuo ti viene insegnata l'idea di buono e cattivo. Sei obbligato a compiere qualcosa che è buono o quello che la società ritiene sia buono.

Ma la vita non è in alcun modo legata a quello in cui crede la società. Quello in cui la società crede è diverso da quello che è la vita. Esiste un bel detto, 'Quando pensi, pensi in modo generico. Ma quando vivi, non puoi generalizzare.' Questo è come si dice nel marketing: 'Pensa globalmente ma agisci localmente.'

Le situazioni non possono essere generalizzate. Nella tua vita vi sono tante cose per le quali non è possibile generalizzare, per le quali non puoi decidere cosa fare e cosa non fare basandosi su linee guida comuni. Tutte le tue idee sulla moralità, sul giusto e sbagliato, potrebbero non avere alcuna importanza nella pratica. Qualcuno mi ha chiesto: "Swamiji, perché le nostre antiche scritture Indù non parlano del gioco d'azzardo? Solo i poemi epici parlano del gioco d'azzardo?".

Rispondo che in quel periodo non esisteva il gioco d'azzardo, quindi come puoi aspettarti che parlino del gioco d'azzardo? Naturalmente nessuna scrittura Indù vieta il gioco d'azzardo o le droghe perché in quel periodo questi problemi non esistevano. Quando si tratta di moralità dipende dalla situazione. La moralità è relativa, non esistenziale.

Innocenza significa purezza dello spazio interiore, non essere influenzati da pensieri o da memorie incise. Ti sia molto chiaro, anche se non esprimi le tue emozioni come rabbia, desiderio o lussuria, se queste sono presenti nel tuo spazio interiore, non sei ancora totalmente una persona innocente. Puoi essere puri socialmente, è tutto. D'altra parte, se anche esprimi la tua rabbia, desiderio o lussuria, ma nulla tocca il tuo spazio interiore e vivi come un bambino innocente, allora sia chiaro, sei un essere puro.

Puoi notare che i bambini si arrabbiano. I bambini sono anche possessivi. Costruiscono la loro personalità principalmente sul desiderio di possesso. Questo è il motivo per cui sono attenti e consapevoli del 'questo è mio'. Prova a portar via un giocattolo a un bambino. Il bambino si comporterà come se fosse portata via la sua vita. Piangerà e urlerà. Questo perché la sua personalità intera è costruita sulla mentalità del 'questo è mio'. I bambini possiedono desiderio e rabbia, ma non puoi chiamarli impuri.

I bambini provano rabbia e brama, ma il loro spazio è bello e puro .

Questo perché qualsiasi cosa tu possa pensare sia impurità, non influisce sul loro spazio interiore. Siedono e giocano con i loro giocattoli e dopo alcune ore li abbandonano e si allontanano. Non si portano dentro nulla. Il loro spazio interiore è bello e puro.

Non puoi chiamarli ladri anche se hanno rubato qualcosa perché non hanno idea che qualcosa appartiene a qualcuno e che non puoi portargliela via.

L'idea che un oggetto sia proprietà di qualcuno non esiste in loro. L'innocenza è purezza. Se sai che un oggetto è proprietà di qualcuno, anche se non lo rubi, ma lo desideri in qualche modo, non sei ancora diventato un ladro solo per via della polizia, questo è tutto.

L'innocenza è direttamente collegata allo spazio interiore. Non è in alcun modo correlata allo spazio esteriore. Negli *Shiva Sutra*, *Shiva* ci dà una tecnica per conseguire questa innocenza. Se segui la vita di Shiva come è descritta nelle storie mitologiche Indù, non riuscirai a trovare un qualsiasi tipo di innocenza sociale o tradizionale in lui. Ma vi sarà la più pura e perfetta innocenza. Il luogo dove vive o il modo in cui vive non sono direttamente correlati alla sua purezza o innocenza. *Shiva* vive in un cimitero dove i corpi vengono cremati, attorniato dagli spiriti e dai fantasmi.

La parola Shiva in Sanscrito significa benevolenza senza causa. Questa benevolenza senza causa, l'energia per creare la beatitudine ovunque sia, qualunque cosa accada, emerge dal suo spazio interiore innocente.

Nella tradizione *vedica*, esistono delle scritture bibliche chiamate *Upanishad*. La parola Upanishad in Sanscrito si riferisce agli insegnamenti di un maestro ai suoi discepoli mentre questi siedono con lui. Esistono 108 di tali *Upanishad*. Sono l'essenza della scienza dell'illuminazione tramandata dai grandi maestri dei tempi *vedici*. Una di queste, la *Chandogya Upanishad** descrive una bella storia:

Un ragazzo di nome Satyakama si reca da un maestro cercando l'illuminazione. Il maestro gli dà quattrocento mucche dicendogli, 'Prendi queste mucche. Vai a vivere nella foresta e prenditi cura di loro. Quando si saranno moltiplicate in un migliaio, riportamele.

Satyakama va nella foresta e vive con le mucche, aspettando che si moltiplichino. Ci vollero molti anni prima che le mucche diventassero un migliaio. Per tutti questi anni siede senza parlare con nessuno, stando solo con le mucche. Presto, si dimentica del linguaggio umano. Nel profondo silenzio, senza aver alcun rapporto con nessun essere umano, lentamente perde la sua identità esteriore e mondana.

Quando le mucche diventano un migliaio, si è dimenticato come si conta. Siede semplicemente in attesa, con una meravigliosa sensazione di estasi.

Alla fine, una mucca va da lui e dice, 'Signore, adesso siamo diventate mille. Possiamo ritornare dal maestro.' Egli risponde: 'Davvero? Va bene'.

* Chandogya Upanishad – Una delle più antiche e principali *Upanishad*, o scritture *vediche*

Se non ti sei ancora stancato della logica, non puoi essere pronto per la trasformazione.

Satyakama è in estasi. Ha dimenticato la strada del ritorno. Le mucche fanno strada. Sulla via del ritorno, gli animali, gli uccelli e anche il fuoco che attizza per cucinarsi il cibo lo istruiscono sulla natura del Brahman *, la Verità suprema.*

Quando Satyakama fa ritorno dal maestro, il maestro lo osserva e sorride. Dice, 'Sembri così raggianti come il conoscitore della Verità, Satyakama. Chi ti ha insegnato?'

Satyakama gli racconta come aveva compreso la Verità attraverso gli animali e gli uccelli e chiede al maestro di insegnargli la Verità con le sue parole.

Il maestro risponde, 'Tu già conosci la Verità,' e lo benedice.

La storia racconta che con il solo essere, con il solo ascoltare quello che la natura ha da dire, Satyakama si è stabilito nella Verità. È diventato illuminato.

La totale innocenza conduce all'illuminazione.

Satyakama chiede al maestro l'illuminazione e il maestro gli chiede di moltiplicare le mucche! Molti di voi si domanderanno, che cosa c'entrano le mucche con l'illuminazione? Fortunatamente Satyakama non era un intellettuale. Fortunatamente non aveva ricevuto una formale educazione intellettuale. Di conseguenza non ha posto questa domanda! Era una persona semplice, innocente e umile, pronta alla trasformazione. Non aveva alcuna logica da utilizzare.

Comprendi, a meno che tu non sia senza logica, o stanco della logica, non puoi essere pronto per la trasformazione. La logica non può aiutarti a comprendere nemmeno la tua stessa vita. La logica non può aiutarti nemmeno a guardare dentro la tua stessa mente. Come può aiutarti a cambiare?

Le persone mi chiedono: "Swamiji, perché sei contro la logica?" Non sono contrario alla logica. Dico solo che tutte le tue sofferenze sono dovute alla logica senza intelligenza. La tua logica crea così tante politiche in te, dal mattino alla sera.

Cos'è la politica? Non è altro che un insieme di opinioni differenti sullo stesso argomento, giusto? Ora osserva la tua mente. Sullo stesso argomento dice una cosa al mattino e un'altra differente alla sera. Questo crea il dilemma nella tua mente. La tua stessa mente è tale dilemma.

Le persone dicono che nelle organizzazioni spirituali esistono molte politiche. Chiedo loro: "Cosa intendi?"

C'è politica nelle stesse persone che fanno questa affermazione! Per creare politiche, non c'è neanche bisogno di due persone. Una persona è più che sufficiente. Una singola persona con logica è sufficiente perché al mattino la sua logica gli dirà una cosa e la sera qualcos'altro! Naturalmente, la disputa tra te e te è politica! Non è vero? Allora perché affermi che anche le organizzazioni spirituali hanno politiche?

Se confronti le decisioni che prendi al mattino con quelle della sera, è come se un politico risiedesse dentro di te..

La logica non ti permette di essere semplice e innocente. Non permette che la trasformazione avvenga

* Brahman – Consapevolezza Cosmica, Assoluta, dio senza forma, ecc, tutto quanto si riferisce alla sorgente di energia universale della quale l'energia individuale dell'anima è una parte olografica

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'innocenza è lo spazio che fa sì che la trasformazione avvenga.

facilmente. La logica deve essere sopraffatta perché la trasformazione avvenga. Solo quando non esiste alcuna logica può esservi innocenza. L'innocenza è lo spazio perché la trasformazione avvenga.

Nel caso di Satyakama, fortunatamente lui non era morso dalla logica.

Il discepolo si reca dal maestro per l'illuminazione e il maestro gli dice, 'Bene, prendi queste mucche, vai nella foresta e rimani lì sino a che non diventeranno un migliaio. Allora ritorna!'

Se il ricercatore odierno fosse al posto di quel discepolo avrebbe detto, 'Penso che il maestro se ne stia approfittando. Vuole un migliaio di mucche, questo è il motivo per cui mi sta chiedendo di fare questo lavoro. Mi sta usando perché venga fatto il lavoro.' L'innocenza è perduta per la logica! Questo è il motivo per cui nessun ricercatore moderno riceve queste meravigliose tecniche.

Comprendi, questa non è una semplice storia. Vi è una grande verità dietro. Con innocenza, Satyakama ha semplicemente eseguito quello che il maestro gli aveva chiesto. Inoltre, ha perso la sua logica per contare. Era completamente perso nell'estasi e nella gioia. La mente aveva smesso di funzionare. Non si preoccupava di mille o duemila. Solo l'innocenza e l'accettazione hanno causato in lui il grandissimo evento dell'illuminazione! Quando accetti completamente, non hai bisogno della mente. La mente è necessaria solo quando vivi con i conflitti, solo quando lotti. Proprio adesso, accetta te stesso nel mondo esterno e in quello interiore. Raggiungerai l'illuminazione. Per tanti anni, accettando totalmente quello che il maestro aveva detto, Satyakama semplicemente *era*. Che altro poteva succedergli se non l'illuminazione?

Potresti pensare, 'Come può la semplice accettazione ottenere un tale grande risultato?' Il problema è che anche la conoscenza spirituale viene da noi affrontata dallo spazio di una mente intellettuale. È da quello spazio intellettuale che noi ci chiediamo 'come'. L'intelletto mette sempre in discussione. L'innocenza inizia subito a mettere in pratica quello che il maestro dice. Questa è la differenza.

Shiva dice negli Shiva Sutra, 'Assorbi la verità ultima, i sensi cessano e sei liberato.'

Perché dice 'i sensi cessano'? Come puoi capire se ti sei totalmente perso in qualcosa? I tuoi sensi non funzioneranno! Non vedrai e non udirai! Questo è il modo di scoprirlo. Se i tuoi sensi funzionano ancora, non ti sei ancora perso.

Shiva dice: "Assorbi la verità ultima, i sensi cessano e sei liberato". Quando i tuoi sensi funzionano puoi pensare di udire, ma forse non ascolti. L'organo sensoriale può essere in funzione, ma non l'energia che attiva l'organo sensoriale. Udire è differente dall'ascoltare. Se semplicemente odi allora l'intelletto è ancora in funzione. Se ascolti, allora ti perdi. L'intelletto non c'è più. Avviene il clic. Siedi completamente tranquillo. Escludi ogni cosa eccetto te e il maestro. Sei completamente innocente e aperto come *Satyakama*. Allora una parola sola del maestro è sufficiente e diventi illuminato!

Vuole dire che in quello stato completamente innocente e aperto, l'iniziazione è illuminazione. Solo

**Ascolta
semplicemente
mentre il maestro
esprime la verità
e diventerai
illuminato.**

una parola è sufficiente per l'illuminazione. Shiva dà l'iniziazione stessa come una tecnica. Dice 'Ascolta semplicemente mentre il maestro esprime la verità e diventerai illuminato?'

Come può il semplice ascolto condurre all'illuminazione? Perché è avvenuto per *Satyakama* mentre non avviene per noi? Per prima cosa, lui era innocente e quindi intelligente per ricevere il comando del maestro. In secondo luogo, era abbastanza coraggioso da vivere con esso. Aveva completa fiducia nel maestro. L'innocenza viene sempre insieme alla fede.

Non ti sto chiedendo di portarmi un migliaio di mucche. No! Ti chiedo di venire con lo stesso stato d'animo di Satyakama. Vieni con la stessa innocenza. Non devi fare esattamente quello che ha fatto Satyakama.

Devi essere *come* Satyakama. Se il tuo essere è così, la trasformazione può avvenire in questo momento. Proprio in questo momento può avvenire la trasmissione di luce.

Rimani vuoto

La parola *upanishad* significa 'sedere ai piedi del maestro'. Nell'antica India, esisteva la tradizione del *gurukul* * dei maestri e discepoli. I bambini venivano lasciati con il maestro all'età di sette anni e crescevano centrandosi meravigliosamente nella loro consapevolezza. I maestri sono incarnazioni viventi delle verità delle scritture. I loro pensieri, parole e azioni derivano dalla Verità suprema. I discepoli colgono la verità vivendo semplicemente vicino a loro.

Swami Sri Yukteswar Giri†, un maestro illuminato dell'India dice, 'Sedere con il maestro non è essere semplicemente alla sua presenza fisica, ma mantenerlo nel proprio cuore, essere tutt'uno con lui in linea di principio, sintonizzandovi con lui.' Questa è la tecnica completa *dell'upanishad*. Il maestro è energia super-cosciente. Quando ti sintonizzi con lui, ti sintonizzi con quell'energia. Puoi sintonizzarti solo attraverso l'innocenza, l'apertura.

Apertura è vuoto. Non lasciare che la conoscenza ti riempia. La conoscenza non è altro che un semplice attrezzo, non la tua sostanza. Rigetta tutta la conoscenza, tipo 'non questo', 'non questo'. Quando dico rigetta, intendo che non devi accontentarti di nessuna conoscenza intermedia tranne che della Verità suprema. Poiché, quando lasci cadere ogni cosa che continuamente sorge in te, allora non avrai scappatoie. Questo ti rimanda al tuo interno in te stesso ed è lì che troverai la Verità suprema. A questo punto sarai pronto per essere riempito di Verità. Allora, da solo puoi far accadere l'*Upanishad*.

Adi Shankara‡, il grande saggio dell'antica India, cantò la splendida Nirvana Shatakam ‡quando aveva

* Gurukul – Istituzione educativa *Vedica*

† Swami Sri Yukteswar Giri – Maestro di Paramahansa Yogananda, maestro illuminato dell'India

‡ Nirvana Shatakam – Collezione di sei versi cantati dal maestro illuminato Adi Shankara all'età di otto anni per presentarsi al suo maestro, Govindapada

**Non accontentarti
di alcuna
conoscenza
intermedia tranne
che della la Verità
suprema.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

solamente otto anni:

Non ho né odio né piacere,

Non ho né desiderio né

illusione,

Non ho né orgoglio né gelosia,

Non ho nessun dovere da compiere,

Né alcuna brama di ricchezza, Non

ho desiderio del piacere,

Non sono legato per essere liberato

Io sono della natura della pura Coscienza e Beatitudine,

Sono tutto Buon Auspicio,

Io sono Shiva.

Tale era il suo vuoto beato a quella giovane età.

Se osservi i bambini, i loro occhi sono colmi di stupore e freschezza per tutto il tempo. Sono così vuoti interiormente. Non hanno nessuna opinione su niente. Sono pronti a ricevere. La loro prontezza è espressa nei loro occhi. Hai mai visto un adulto con tali occhi? Gli occhi perdono la loro vivacità quando cresciamo perché ciò che iniziamo a conoscere ci spegne. La conoscenza ci rende ottusi. Possiamo sapere molte cose, ma la conoscenza non dovrebbe mai intorpidirci. Dovremmo rimanere vuoti nello spirito, sempre.

Se osservi semplicemente la vita senza opinioni, senza nessuna parola di descrizione, senza nessuna idea fissa, allora sei come una tazza vuota in cui versare il tè pronto. Ricevi poiché non possiedi nulla, perché sei vuoto. Allora non perderai mai il tuo entusiasmo. Non ti annoierai mai. Sarai come un bambino, fresco e innocente.

Una ragazza stava scrivendo qualcosa su di un pezzo di carta. Suo padre le chiese cosa fosse. Rispose:

“Sto scrivendo una lettera”.

Questi chiese: “A chi?”, “A me”, rispose.

“Cosa dice la lettera” chiese lui.

Lei rispose: “Come posso saperlo? Non l’ho spedita e non l’ho ancora ricevuta”.

**Possiamo sapere
molte cose, ma la
conoscenza non
dovrebbe renderci
ottusi per nessun
motivo.**

Quando guardi con occhi vuoti, ogni cosa che vedi entra in profondità.

Vi è così tanta freschezza dietro l'innocenza. La vita diventa, in ogni momento, il dispiegarsi di un mistero. Questa è la verità. La vita è il continuo dispiegarsi di un mistero. È la mente che la incasella. La mente detta le sue specifiche condizioni alla vita. L'innocenza abbraccia la vita alle condizioni stesse della vita. Con la mente, la vita non trova un varco per entrare con i suoi misteri. Con l'innocenza, la vita è invitata a rivelare i suoi misteri.

Se giochi a nascondino con dei bambini, vedrai che si nascondono nello stesso posto in cui ti sei nascosto l'ultima volta! Non una volta solamente ma quasi sempre! Com'è possibile? È per un motivo: si muovono con innocenza. Non hanno alcuna idea in testa. Seguono semplicemente il loro cuore. Hanno grande fiducia in te, quindi si nascondono semplicemente dove ti sei nascosto tu, non sospettando nemmeno che guarderai lì! Questa è la bellezza.

Nella psicologia dei bambini viene condotto un esperimento per determinare la consapevolezza intellettuale dei bambini. Al bambino viene mostrata una casa di bambole usando bambole che raffigurano il padre, la madre, il figlio e la figlia. Lo psicologo toglierà le bambole del padre e della madre e dirà al bambino che sono usciti per andare al lavoro o a fare la spesa. Al bambino viene chiesto di confermare l'affermazione. Il bambino viene quindi distratto a guardare altrove e le bambole dei genitori vengono rimesse nella casa delle bambole dove il bambino può vederle. Al bambino viene ora chiesto dove sono le bambole del padre e della madre, e vi sono delle osservazioni molto interessanti nelle risposte.

Un bambino sino a quattro anni di età normalmente risponderà che il padre e la madre sono ancora fuori al lavoro o a fare la spesa anche se può chiaramente vederli nella casa delle bambole. È solo sopra questa età, forse a cinque anni, che il bambino correla quello che vede con la realtà. Sino a quel momento il bambino crede solo a quello che gli viene detto in precedenza.

Questa è la bellezza dell'innocenza. L'innocenza si fida. L'innocenza non si preoccupa di essere sfruttata. I neuroscienziati hanno una spiegazione per questo. Dicono che sino all'età di circa cinque o sei anni, i tracciati delle onde cerebrali di un bambino sono negli stati teta e delta. Sono stati della mente estremamente suggestionabili, nei quali sogniamo e dormiamo. Questi sono stati di assenza di identità.

Fino all'età di dodici anni i tracciati cerebrali sono nello stato alfa, ancora molto suggestionabile, Questo è il motivo per cui i bambini credono nella stragrande maggioranza a quello che gli adulti dicono loro. Nella loro innocenza si fidano.

Se guardi gli occhi dei bambini, sono limpidi e vuoti. Ecco perché sono in beatitudine. Man mano che cresci, i tuoi occhi diventano colmi di conoscenza. A quel punto puoi possedere la vista, ma non l'intuizione, perché vedi con i tuoi occhi che sono già colmi di opinioni, giudizi e credenze. Il tuo sguardo non è più innocente. È filtrato e offuscato. Vedi attraverso il filtro delle tue credenze e delle memorie condizionate. Non c'è più nulla di nuovo da apprendere da ciò che osservi perché tutto diventa una ripetizione delle tue memorie passate. L'apprendimento è perduto.

D'altra parte, quando guardi con occhi vuoti, ogni cosa che vedi entra in profondità e causa una nuova intuizione. La vita diventa un mistero in eterna evoluzione. La stessa natura del tuo interrogarti cambia. La natura di questo indagare rivela la profondità dell'innocenza di colui che si pone le

**Quando chiedi con
innocenza, sei
totalmente pronto
a ricevere la
risposta.** domande.

Esistono tre modi di porre una domanda. Puoi chiederla con innocenza, o con conoscenza per dimostrare che anche tu conosci, e terzo, puoi chiederla per confermare che quello che sai è corretto. Quando la chiedi con innocenza, sei totalmente pronto a ricevere la risposta.

Quando la chiedi con conoscenza, ti perdi completamente la risposta. Quando la chiedi per conferma, resisti semplicemente alla risposta.

Una breve storia:

I maestri Zen in genere forniscono assistenza personale in una stanza isolata. Nessuno entra quando il maestro e il discepolo sono insieme.

A un maestro Zen piaceva parlare ogni giorno con mercanti, giornalisti e con i suoi allievi. Tra i suoi frequentatori abituali vi era un vasaio analfabeta che andava a fare domande stupide. Poi prendeva un tè e se ne andava.

Un giorno, mentre il vasaio era lì, il maestro voleva fornire consigli personali a un discepolo, chiese quindi al vasaio di rimanere fuori.

Il vasaio chiese: "Capisco che tu sia un Buddha vivente, ma neanche i Buddha di pietra impediscono che le persone si riuniscano dinanzi a loro. Perché allora a me dovrebbe essere impedito?"

Il maestro dovette uscire per parlare con il suo discepolo.

La domanda del vasaio era basata sulla conoscenza. Aveva perso la lezione del momento. I maestri impartiscono lezioni in ogni momento. Con un'apertura spontanea, l'apprendimento può essere ricevuto. Nello spazio dell'innocenza avviene l'apprendimento. La conoscenza del vasaio si è dimostrata un'ostacolo all'insegnamento del maestro. I bambini assorbono ogni cosa e ogni persona intorno a loro come una spugna. Non esiste ancora nulla che ostacoli il processo. Questo è il motivo per cui nell'antica tradizione *vedica* venivano condotti dai maestri alla giovane età di sette anni. Il segreto fondamentale dell'apprendimento è quello di funzionare partendo da uno stato di innocenza.

Il problema è che coloro che non sono vuoti non riconoscono mai di non essere vuoti. Non puoi dir loro che sono pieni. Né capirebbero, né l'accetterebbero. Ma un uomo con l'innocenza potrà dire: "A causa della mia conoscenza, ho perso l'occasione. In realtà io non so. Ora sono desideroso di sapere." Nel momento in cui viene creato questo spazio, l'apprendimento continua ad avvenire. In questo spazio non esiste alcun ego di conoscenza. La resistenza è abbandonata ed esiste pura ricettività.

J. Krishnamurti, il grande filosofo, dice molto bene: "Vi può essere libertà dalla conoscenza solo quando la motivazione per l'accumulo di conoscenza è capita"

Qual è in genere la motivazione per la conoscenza? Comprendi, il presente è un miracolo che si dispiega e un mistero dell'Esistenza. Noi tentiamo di afferrarlo con la rete della conoscenza. Questa è la motivazione per la conoscenza. Ma non potrà mai accadere! Il mistero non potrà mai essere

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

catturato con il conosciuto. L'ignoto può diventare conosciuto solo quando ci si arrende a esso. Quella resa è quello che si chiama intelligenza! L'intelligenza riconosce il mistero del momento presente e si arrende a esso con gioia. Quella gioia è la gioia dell'innocenza.

L'ignoto può essere conosciuto solo quando ci si abbandona ad esso.

La conoscenza d'altra parte nega il mistero del momento presente. Tenta di verificarlo in ogni istante ma il presente non può mai essere verificato. Di conseguenza rimani continuamente con quello che si chiama 'paura dell'ignoto'. È attraverso il processo del tentare di accertare il momento presente che la 'paura dell'ignoto' prende radice. Altrimenti, non avresti alcuna paura! Ti sarebbe molto chiaro che il momento presente è un mistero!

Con la conoscenza, in qualche modo provi a sfuggire il 'non-conoscere' del momento. Per l'ego, il non conoscere significa essere niente. Non può tollerare di non essere niente. Ma l'innocenza è non essere niente e gioire del presente! Il presente è un dono non aperto. Ma la conoscenza lo priva della sua suspense. Quando la conoscenza comprende che i modi del Sé devono ancora essere scoperti, allora non ostacola il processo della conoscenza suprema. Allora si comporta come uno strumento che entra in gioco quando effettivamente richiesto e non ostacola l'abbraccio dei misteri della vita.

Quando comprendiamo che la conoscenza nega i misteri della vita, quando comprendiamo che accumuliamo conoscenza perché temiamo l'ignoto, ci risveglieremo a una nuova intelligenza di abbandono alla vita, e *quel* risvegliarsi è la nascita dell'innocenza.

Il problema è che la società crede nell'instillare una serie di credenze in ogni bambino che nasce. L'intero metodo di crescita di un bambino consiste nell'instillargli una serie di idee.

Cos'è un credo?

Non è altro che un'interpretazione individuale e indipendente di qualcosa.

Il credo è una percezione individuale.

Non vi è alcuna necessità di instillare un credo in un bambino. Un bambino può restare libero di avere la propria interpretazione.

J. Krishnamurti dice: "La conoscenza è sia tradizione che istinto". Cosa intende con ciò? Diciamo che sei nato in una famiglia Indù. Allora, la conoscenza che prenderai sarà quella di una solida tradizione Indù. Le tue reazioni e le tue azioni porteranno con sé le credenze nella tradizione e ideologia Indù. Sia a livello coscivo che inconscio, sarai condizionato da queste. La reazione inconscia diviene il tuo 'istinto'. La reale esperienza di ogni cosa che ti circonda, avviene solamente attraverso il tuo istinto, non così *come è*. A causa di questo, non puoi conoscere nulla *come è*. Puoi conoscerla solamente con la tua conoscenza. Questo è il motivo perché si dice che la conoscenza è un ostacolo al conoscere.

Una volta che la conoscenza si consolida nell'essere, non vi è più spazio per farne esperienza. C'è spazio solo per il replay della conoscenza. Ogni cosa diviene un riflesso di qualche passata conoscenza o qualche decisione passata. Il futuro diviene una continuazione degli schemi e delle esperienze del passato. Già conosci la fragranza di un fiore. Già conosci il suono delle onde. Già conosci l'alba. All'inizio, nel momento della prima esperienza come bambino, queste sarebbero state esperienze veramente innocenti. Crescendo, queste esperienze innocenti iniziano a diventare tradizioni mondane.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Comprendi, l'Esistenza non è una continuazione di qualcosa. È nuova in ogni istante. Di conseguenza non è possibile conoscere niente. Cosa sai di quello che accadrà l'istante successivo? Se comprendi questo, tutto il conoscere può essere abbandonato. Vi è allora solo la saggezza e la saggezza è intelligenza innocente. Questa permette che accada l'esperienza senza l'ostacolo della conoscenza. Allora le grandi scoperte del Sé e di quello che circonda il Sé e i misteri che legano entrambi accadranno.

J. Krishnamurti dice giustamente che il credo elimina tante possibilità e ci spinge in una particolare attività. Poiché la mente è costantemente alla ricerca di attività vai dietro a ciò che credi. Basiamo la nostra intera vita sui nostri credi. A causa di ciò siamo immersi nell'attività, ma non nell'azione. L'attività necessita di un costante rifornimento attraverso un sistema di credenze. L'attività non può permettersi di fermarsi. Se si ferma, la mente cade nella depressione. L'azione avviene come e quando richiesto e si ferma. L'attività avviene per fede. L'azione avviene per comprensione. L'attività causa stanchezza mentre l'azione crea energia e ispirazione. Ciò di cui hai bisogno è azione, non attività.

Comprendi, semplicemente che il credo non è altro che la tua comprensione di qualcosa e non la verità. In una determinata situazione, quattro persone differenti possono giungere a conclusioni diverse, con quattro differenti credenze. Non esiste una realtà assoluta nel credo. Ma l'innocenza mantiene la percezione aperta. Questa è la sua bellezza. Non conclude e chiude le porte a qualsiasi cosa.

Osserva la figura qui riportata.



Cosa vedi? Vedi una donna anziana.

Potresti anche vedere una giovane donna! Il naso della donna anziana è la guancia sinistra della giovane donna. La bocca della donna anziana è il colletto del vestito della giovane donna! L'occhio sinistro della donna anziana diventa l'orecchio sinistro della giovane donna.

Non aggrapparsi ad alcuna interpretazione è l'essenza dell'innocenza.

Esistono innumerevoli interpretazioni per ogni cosa. Il non aggrapparsi ad alcuna interpretazione è l'essenza dell'innocenza. Allora lo spirito è tenuto vivo.

Il silenzio è lo spazio del disimparare e dell'imparare.

*Paramahansa Yogananda*** dice: "Il giorno è il campo da gioco del diavolo." Durante il giorno, alimentiamo continuamente la nostra mente di parole. In realtà se osservi, le parole ostacolano l'apprendimento.

Per esempio, in questo momento sei seduto davanti a me con altri. Molti di voi non comprendono quello che dico perché vi parlo in una lingua straniera. Vi sentite tristi. Siete invece i più fortunati del gruppo! Non è possibile imparare da me con le parole. Parlo solamente per farvi tacere. Se non parlassi, iniziereste a parlare interiormente. Quindi parlo. Si può imparare molto da me solo con il silenzio. Nel silenzio c'è innocenza. Nelle parole esiste l'intelletto. L'intelletto non può mai ricevere la verità, solo l'innocenza può.

Siediti dunque semplicemente con innocenza, questo è sufficiente. Riceverai allora la comprensione suprema. Negli spazi tra le mie parole sta il vero insegnamento. Il maestro è pura poesia, la poesia dell'Esistenza. La sua espressione è traboccante di Esistenza. Il maestro parla perché vuoi ascoltare. Mentre parla vi è uno splendido silenzio, che è il suo sottofondo. Se sei aperto puoi sentire che ti tocca. Il silenzio fa da ponte tra l'intervallo che le parole creano. Il silenzio è lo spazio della trasformazione in fresco apprendimento. Nel silenzio sei aperto e in questi momenti posso trasformarti facilmente. Con la trasformazione, riacquisti la tua completa innocenza.

La comunicazione avviene tra due teste. Con la comunicazione puoi facilmente fraintendermi. Comunque, la comunione è tra due cuori. Tra due esseri. Nella comunicazione operi con le tue difese intellettuali. Con la comunione ricevi la diretta iniziazione nell'esperienza. Con la comunione esaudisci il desiderio che hai di qualcosa oltre le parole. Io ho precisamente questo da darti. Questo è ciò che devi prendere.

L'intero processo della meditazione è iniziare ad entrare in comunione e scoprire il silenzio in te.

L'intero processo della meditazione è quello di iniziare a entrare in comunione e scoprire il silenzio in te. Il silenzio interiore non può mai essere toccato dal pensiero o dall'esperienza. Il silenzio interiore è l'innocenza che cerchi. Questo è il motivo per cui le persone desiderano fortemente di sedersi da soli nell'Himalaya o nella foresta. Sperano di trovare il silenzio interiore attraverso il silenzio esteriore. Quando questo avviene inizi a entrare in comunione con l'intera Esistenza. Qualsiasi cosa venga da questo silenzio sarà sempre in conformità con l'Esistenza.

* Paramahansa Yogananda – Un maestro illuminato dell'India ben noto per il suo libro 'Autobiografia di uno Yogi'

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Un discepolo fece visita a un maestro Zen in Cina. Il

maestro gli chiese: "Cosa cerchi?"

Il discepolo rispose: "L'illuminazione."

Il maestro disse: "Hai il tuo scrigno. Perché cerchi all'esterno?"

Il discepolo domandò: "Dove è il mio scrigno?"

Il maestro rispose: "Quello che mi stai chiedendo è il tuo scrigno".

Il discepolo ottenne l'illuminazione in quel preciso momento.

Il silenzio interiore è il luogo del tesoro. Scoprire questo luogo per te è il lavoro del maestro. Così la prossima volta, non sentirti triste quando non riesci a comprendere quello che dico. Rimani innocente e fonditi con il silenzio nelle parole. L'imparare e il disimparare avverranno quindi come dovrebbero. In quel silenzio, non esiste il desiderio del paradiso, né la paura dell'inferno, né la gelosia dell'altro, né il bisogno di amore e nessuna preoccupazione. Esiste solo la sintonia con l'innocenza, con il maestro. La trasmissione diretta allora avviene.

Afferra con innocenza

L'innocenza è una fragranza delicata, mentre la conoscenza è un forte filtro. Questa è la differenza. La fragranza dell'innocenza attira il modo intero verso di te. Il filtro della conoscenza impedisce che molte cose ti vengano incontro. Quando sei impegnato a conoscere hai sempre una gran fretta, poiché vi è troppa conoscenza da accumulare.

Quando sei con l'innocenza tu semplicemente ti godi il momento. Se osservi le persone innocenti, non sembrano mai avere un qualche grande obiettivo. Gioiscono semplicemente del momento totalmente e con semplicità. L'innocenza coglie il momento mentre la conoscenza lo perde. La conoscenza conosce solo obiettivi mentre l'innocenza conosce la bellezza dell'essere senza scopo.

Se metti da parte la tua conoscenza, sei pronto per afferrare il momento e la Verità. Il *presente* contiene la verità in sé. Il problema è che l'educazione odierna insegna solo la conoscenza e come essere abili. Non educa all'innocenza. Dove viene insegnata l'innocenza nelle università?

Una breve storia:

Un giovane ragazzo camminava in un mercato del pesce e chiese sei trote.

Il venditore di pesce iniziò con entusiasmo a selezionare le trote. Stava per impacchettarle quando il ragazzo disse: "Per favore, non le avvolga ancora. Potete semplicemente lanciarmele? le afferrerò una ad una prima che le avvolgiate."

Il venditore di pesce rispose: "Naturalmente, ma a quale scopo?"

Il ragazzo rispose: "In questo modo, potrò almeno raccontare, quando arriverò a casa, che ho preso sei trote."

Oggi giorno c'è una tale pressione per essere intelligenti. I bambini perdono la loro innocenza a causa

del condizionamento che ricevono per imparare 'come essere scaltri'. Col tempo, come con questo ragazzino, anche l'innocenza è utilizzata solo per compensare questa sorta di furbizia!

La società crea un mito, la tua mente, il parametro per valutarti.

Un padre presentò con orgoglio suo figlio ai suoi colleghi d'ufficio per la prima volta.

Tutti i suoi colleghi erano in piedi attorno al ragazzino e il padre disse: "Figlio, perché non dici loro quanti anni hai?"

Il figlio con prontezza rispose: "A casa ho sette anni. Sull'autobus ne ho cinque."

Questo è come i bambini vengono istruiti oggigiorno. Sono istruiti nel vedere l'utilità in ogni cosa. L'educazione ti valuta in base alla tua utilità. Ma tu non sei la tua utilità. Sei il tuo essere. L'essere non potrà mai essere valutato. Solo la mente può esserlo, e la mente di per sé stessa è un mito! La società crea un mito, che è la tua mente, e lo assume come parametro di misura per valutarti. Questa è la ragione per cui la conoscenza è così popolare oggigiorno.

Una breve storia:

Quattro amici vivevano in una città. Trascorrevano molto tempo assieme. Tre di loro erano molto istruiti. Il quarto non era così istruito, ma era saggio.

Un giorno, decisero di fare un viaggio verso altri paesi per esibire la loro istruzione e guadagnare dei soldi. Il quarto amico non aveva nulla di cui vantarsi ma espresse il desiderio di accompagnarli.

Il primo amico disse: "Non hai molte conoscenze. Se ci accompagni, dovremmo necessariamente dividere con te i nostri soldi."

Il secondo amico disse: "Sì, è vero. È meglio se rimani qui."

Il terzo amico fu molto più gentile. Disse: "Siamo cresciuti assieme in tutti questi anni. Non è giusto dirgli di rimanere qui. Dovrebbe venire."

Così tutti e quattro iniziarono il viaggio.

Attraversarono una foresta molto fitta. Videro molti animali selvaggi e trascorsero molti momenti eccitanti. Un giorno all'improvviso, si imbattono in un cumulo di ossa di animali.

Uno di loro disse: "Penso che questo sia un modo stupendo per mettere alla prova la nostra conoscenza. Riportiamo questo animale in vita."

Gli altri due amici acconsentirono, ma il quarto disse: "Credo che queste siano le ossa di un animale molto grosso e quindi non dovremmo provare". Gli altri tre lo derisero e lo chiamarono codardo. Dissero: "Se avessi le conoscenze che abbiamo noi, non saresti così spaventato. Fai silenzio e osservaci."

I tre procedettero con l'esperimento.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Uno di loro sistemò le ossa in un modo tale che sembrasse un animale vero. Cantò quindi alcuni versi, le spruzzò con dell'acqua santa e le ossa all'improvviso assunsero la forma di uno scheletro. Erano meravigliati dal potere della loro conoscenza.

Il secondo si fece avanti, cantò qualche altro versetto e spruzzò dell'altra acqua. Lo scheletro all'improvviso si ricoprì di muscoli, carne, sangue e un cappotto di pelliccia. Era un leone a cui mancava solo la vita.

Gli amici si stupirono di loro stessi.

Il terzo amico si fece avanti e disse che gli avrebbe infuso la vita.

Il quarto amico nuovamente li ammonì, ma lo derisero. Lentamente, si arrampicò quindi su un albero e si sedette a guardare.

Il terzo amico diresse la vita nel corpo del leone e questi si animò.

Con un ruggito, il leone si avvicinò a loro tre. Questi guardarono su in alto per vedere dov'era il quarto amico. Era appollaiato sull'albero e osservava l'intera scena.

Il leone finì presto con loro...

La conoscenza è uno strumento. Non conduce direttamente all'intelligenza. È solo uno strumento. Finché la usiamo come uno strumento potente quando necessario, va bene. Può fare cose meravigliose. L'errore che facciamo è rimettere le nostre vite nelle mani della conoscenza. Invece, l'innocenza conduce direttamente all'intelligenza pura.

Un'altra breve storia:

In un piccolo villaggio vi era un albero di banyan che proiettava una fresca ombra. Sotto l'albero erano una mucca e un cane stanco. Vi era anche un uomo anziano con una lunga barba che si appoggiava con la schiena al tronco, le gambe distese dinanzi a lui.

L'albero si trovava sul confine tra due regni.

Stava passando un viaggiatore da quelle parti mentre si recava da un regno all'altro. Vide l'anziano e commentò: "Avete un buon travestimento. Non funziona. Anch'io indossavo un simile travestimento quando rubai una catena d'oro alcuni giorni fa. Una guardia mi ha perquisito e ha trovato la catena. Mi ha anche picchiato. Vediamo come riesci a farla franca con il tuo travestimento."

Arrivò quindi un uomo a cavallo. Era una spia che stava per entrare nel regno. Vedendo l'anziano si fermò e pensò tra sé, 'Chissà per quale motivo quest'uomo è lì? Potrebbe anche essere una spia come me.' Si affrettò perché non aveva tempo da perdere con il suo lavoro di spia.

Un'ora più tardi, un altro uomo arrivò barcollando verso l'anziano. Era ubriaco. Derise l'anziano e chiese ad alta voce: "Quanto ne hai ingurgitato vecchio? Guardami. Ne ho ingurgitato un boccale intero e sono ancora saldo, anche se a volte mi sento la testa un poco pesante." Dicendo questo, si allontanò.

Presto si fece notte e il luogo divenne molto tranquillo.

**L'innocenza
comprende
dimensioni che
mancano all'
intelligenza.
L'innocenza può
non considerare i
fatti ma afferra la
Verità.**

Un quarto uomo passò da quelle parti e si imbatté nell'anziano. Lo osservò per un lungo momento, gli si avvicinò e si inchinò. Disse: "Come sono fortunato. Ho la buona fortuna di vederti." Raccolse quindi una grossa foglia e sventagliò il vecchio per allontanare le formiche e gli altri insetti che si stavano arrampicando sul suo corpo.

L'anziano eremita aprì gli occhi dalla sua trance e vide l'uomo che gli faceva vento e sorrise.

Il giovane chiese: "Oh grande anima, sarei fortunatissimo se accettassi il mio invito a trascorrere la notte nella mia casa che è qui vicino."

L'eremita rispose: "Se questa è la volontà di Dio, che sia." E seguì l'uomo nella sua casa.

L'innocenza afferra dimensioni che mancano all'intelligenza. L'innocenza può non cogliere i fatti, ma afferra la Verità. L'intelligenza è troppo occupata con i fatti. Quando l'intelligenza si unisce all'innocenza, diviene una rara combinazione di intelligenza e innocenza. Mettere da parte la conoscenza in nome dell'innocenza è intelligenza. Non intendo dire che devi smettere di accumulare conoscenza. Comprendi solo che la conoscenza non può sostituire l'innocenza.

Se osservi i paesani che non sono istruiti vedrai che questi mostrano pura intelligenza! ecco perché scoprirai che quando sei impantanato, un abitante del villaggio arriva senza sforzo e ti dà una mano a uscirne! L'intelligenza innocente ha quella capacità.

Comprendere cose complesse non è una cosa difficile. Devi far funzionare la tua mente un poco più, questo è tutto! Devi solo imparare a vedere in una maniera più divisiva, in modo più analitico. Per esempio, una persona può trovare facile capire l'aeronautica, ma che ne dici di capire un semplice koan** Zen? I koan Zen sono semplici insegnamenti del Buddismo Zen. Non si preoccupano di dove sei o cosa fai, ma di quello che ti rende ciò che sei. Sono intesi per causare un risveglio a livello dell'essere. Sono interessati solo a quello, nient'altro. Non sono intesi per dare delle idee. Danno direttamente la soluzione per l'essere. Ma sono difficili da afferrare perché sono troppo semplici e diretti!

Oggi giorno tutte le università si occupano di affinare le facoltà intellettuali dell'individuo. Ci insegnano come renderci più utili alla società e come essere produttivi o efficienti. Non vi è nulla di sbagliato nell'essere produttivi ed efficienti ma nel processo dimentichiamo come essere innocenti e ricettivi.

Dimentichiamo come aprirci al cosmo, all'Esistenza. Dimentichiamo come muoverci in sincronismo con il cosmo, come fare che la produttività sia in sintonia con il disegno cosmico, che è la sorgente di tutta la produttività. Questo succede perché siamo presi dal 'fare' e 'avere', dimentichiamo l'essere.

Esistono tre stati importanti: essere, fare e avere. Proprio adesso, ci muoviamo dal fare all'avere. Continuamente 'facciamo' cose. Impariamo e trasformiamo quanto appreso in azione utile. Quindi 'abbiamo' quello che vogliamo: soldi, rapporti, confort e quant'altro. Vogliamo poi avere cose migliori o averne di più e continuiamo quindi a fare. Siamo sempre, tutto il tempo, tra il fare e l'avere. Nel processo, l'essere è dimenticato. La nostra vera tranquillità risiede solo nello stato dell'essere. A causa di ciò, per quanto facciamo e abbiamo, continuiamo a cercare la tranquillità. Questa sensazione

* Koan – enigmi dati come tecniche nello Zen come sostegno per l'Auto-Realizzazione

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

è 'il richiamo dell'essere'.

Se coltiviamo l'essere e facciamo in modo che il fare provenga dalle qualità dell'essere, non dobbiamo allora lavorare così tanto per l'avere. Questo verrà semplicemente come un sottoprodotto. Questo è il segreto dell'Esistenza. Ma questo non viene considerato dalle università come una utilità diretta per la società.

Questo è il problema. Tuttavia, questo è ciò che conferisce vera utilità ad ogni individuo, non solo alla società ma all'intero cosmo. Dovremmo sempre essere attenti al Tutto.

Nelle antiche università Indiane come Takshila** e Nalanda†, la preparazione degli studenti era sempre al livello dell'essere. La conoscenza del mondo esterno costituiva una naturale conseguenza. L'India si è sempre concentrata sulla cura dell'innocenza dell'essere, poiché solo questo conduce alla forza dell'essere. Quando vi è forza dell'essere, qualsiasi cosa può essere realizzata.

Paramahansa Yogananda‡ descrive bene lo scopo dell'apprendimento spirituale. Dice che esistono miliardi di cellule nel corpo. Ogni cellula è come un essere intelligente. Ogni cellula possiede la sostanza del DNA§ che ha in essa l'informazione e l'intelligenza per sviluppare interamente un nuovo corpo e cervello. Questa intelligenza latente deve essere risvegliata affinché la mente non vada verso la sofferenza e rimanga in beatitudine.

Continua dicendo che l'educazione spirituale magnetizza le cellule inviando correnti vitali nel cervello e lungo la colonna vertebrale, assicurando un progresso evolutivo dell'individuo. Con questo magnetismo divino, ogni cellula diviene un cervello vivo e pronto a cogliere ogni frammento di conoscenza. Con questi cervelli risvegliati, la capacità mentale dell'individuo si moltiplica e ogni tipo di conoscenza verrà facilmente acquisita! Tale è l'impatto dell'apprendimento spirituale.

Alessandro, l'imperatore della Grecia, aveva conquistato tre quarti del mondo e si recò giù sino all'Asia per conquistarla. Si accampò sulle rive del fiume Sindhu per conquistare l'India.

Sulle rive dello stesso fiume viveva un eremita.

Mentre Alessandro e il suo esercito transitavano, l'eremita stava meditando e non si alzò per salutarlo.

Alessandro si sentì umiliato e gli urlò, 'Come osi non salutarmi!' Estrasse la sua spada per tagliargli la testa.

L'eremita lo guardò e rispose.

Alessandro era scioccato. 'Ti sto per uccidere e tu ridi!' Chiese.

L'eremita rispose, 'Mi sto chiedendo cosa tu stai cercando di uccidere! Non potrò mai essere ucciso. Sono immortale, eterno e imperituro. Le armi non possono tagliarmi, il fuoco non può bruciarmi, l'acqua non può bagnarmi e il vento non può prosciugare quest'anima.' Citò dalla Bhagavad Gita.

* Takshila - Un centro di apprendimento menzionato nelle epopee Indù di Ramayana e Mahabharata, attualmente un sito del patrimonio mondiale dell'ONU nel Nord-est del Pakistan.

† Nalanda - Grande centro di apprendimento Buddista nell'attuale Bihar, India, che comprende un'università e una biblioteca

‡ Paramahansa Yogananda - un maestro illuminato indiano, autore del libro "Autobiografia di un Yogi"

§ DNA - Acido desossiribonucleico, elemento costitutivo di tutti gli esseri viventi contenente il codice genetico.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Alessandro abbassò la spada e salutò l'eremita dicendo, 'L'India ha sì tali grandi personaggi che non hanno paura della morte. Offro i miei saluti a questa grande nazione.' Si ritirò, come uomo più saggio, dal suolo indiano.

Gli insegnamenti delle università del passato creavano la possibilità che una conoscenza e una fiducia suprema fiorissero negli individui, preservando nello stesso tempo la loro innocenza. Ogni studente acquisiva quindi la qualità di un saggio. Un saggio possiede una vasta conoscenza del mondo esteriore e totale innocenza del mondo interiore.

Buddha insegna molto bene nel Dhammapada*:

*Anche gli dei invidiano i santi,
i cui sensi obbediscono loro come cavalli ben addestrati che
sono liberi dalla superbia.*

*Pazienti come la terra, restano fermi come la soglia. Sono puri come un lago senza fango,
e liberi dal ciclo di nascita e morte.*

Il saggio è qualificato per fare qualunque cosa nel mondo esteriore.

Nell'antico sistema di educazione del *gurukul*[†], l'apprendimento avveniva su di un piano totalmente diverso. L'intelligenza creativa nasceva da una profonda coscienza. Ci si rivolgeva direttamente all'essere, il fare e l'avere avevano completamente una essenza diversa.

Una breve storia:

Un giovane ragazzo era considerato molto indolente e un giorno suo padre lo portò alla scuola di Sanscrito dove tutti i ragazzi del villaggio imparavano.

Incontrò l'insegnante e disse, 'Mio figlio non è uno studente brillante. Permettetegli di sedere in fondo alla classe affinché possa essere nell'atmosfera presieduta dalla dea Saraswati[‡]? So che siete gentile e compassionevole. Per favore guidatelo. Sarà fortunato se impara qualcosa.'

L'insegnante subito acconsentì.

Il giovane ragazzo frequentò la scuola. Era presente tutti i giorni, prima che qualcuno degli altri ragazzi entrasse, spolverava, spazzava, puliva la stanza, sistemava il tavolo e la sedia di legno dell'insegnante e si sedeva per ascoltare la lezione attentamente.

Nessuno si aspettava che acquisisse qualcosa dalle lezioni.

Un giorno chiese umilmente all'insegnante, 'Signore, che dire della guida che dovevate darmi? Quando la riceverò?'

* Dhammapada – Gli insegnamenti di Buddha in forma di scritture

† Gurukul – istituzione di educazione Vedica

‡ Saraswati – Dea Induista dell'apprendimento

La conoscenza di cui non hai fatto esperienza non è la tua. È presa in prestito.

L'insegnante rispose, 'Proprio adesso! Eccola: Abam Brahmasmi (Io sono quello). Recita questo in modo udibile o in silenzio, ma in continuazione.'

Con determinazione e ispirazione il giovane ragazzo imparò la frase senza nemmeno

chiedersi del suo significato. Né l'insegnante si era preoccupato di spiegarli. Non ne

sentiva la necessità

'Abam Brahmasmi,' il ragazzo continuava a ripetere a casa. Suo padre gli chiese, 'Conosci il significato di queste parole?'

Gli occhi del ragazzo si spalancarono. 'Significato?' chiese. Non aveva mai pensato che le parole potessero avere un significato.

Il padre gli disse, 'Le parole significano, Io sono Quello.'

Il giorno successivo il ragazzo si recò a casa dello zio e continuò a recitare, 'Abam Brahmasmi, che significa il Padre è Brahman.'

Lo zio udì ciò e disse, 'Non significa questo! Significa: Io sono Brahman.'*

Il ragazzo era sorpreso ma rimase in silenzio. Sulla strada del ritorno verso casa recitava, 'Abam Brahmasmi, che significa lo zio è Brahman.'

Il prete del villaggio passò vicino a lui e lo udì recitare. Lo fermò e disse, 'Figliolo, non significa che lo zio è Brahman, significa Io sono Brahman.'

Il ragazzo era sorpreso. 'Com'è possibile che solo due parole significhino così tante cose; padre, zio e il prete del villaggio sono tutti Brahman!'

La sua testa era confusa e si sedette su una lastra di pietra vicina. Iniziò a recitare con lo spirito di chiedere alle parole stesse quale significato avessero.

Il sole calò e si fece buio. Le stelle e la luna iniziarono a brillare. Il ragazzo continuava a recitare Abam Brahmasmi per scoprirne il vero significato.

All'alba, sorse in lui la conoscenza suprema che anche lui era Brahman! Non solo suo padre, lo zio e il capo del villaggio ma anche lui e tutti gli altri erano Brahman.

Divenne un'anima realizzata.

Comprendi, nel momento in cui il ragazzo capisce di essere ignorante, un processo alchemico si è innescato nel suo sistema. Quando non sai che non conosci, è ignoranza. Quando sai che non conosci, è innocenza. Allora il conoscere può iniziare. Nel conoscere, la sensazione di 'sapere' deve essere controllata. Sapere è diverso dal conoscere. Conoscere è innocenza. È un capire che è divenuto nostra esperienza personale. La conoscenza che non è stata sperimentata non è la tua. È

* Brahman – Assoluta, Consapevolezza Cosmica, dio senza forma ecc. tutto riferito alla sorgente universale di energia della quale l'energia individuale dell'anima è una parte olografica

La vulnerabilità è presa in prestito. È solo una raccolta di parole nella testa.
consentire che ogni cosa tocchi il tuo essere. Non è debolezza.

Una persona può continuare a leggere qualcosa qua e là e svagarsi. Se la sua intenzione è leggere solamente dei libri può essere un buono svago, ma non è illuminazione. Lo svago è diverso dall'illuminazione. Solo per il fatto di essersi intrattenuto con dei buoni libri, non significa che è illuminato. Comprendi, i libri che ti aiutano ad affinare la logica ti danno

la sensazione di sapere. Qui ha origine il problema.

Agisci in modo che ogni cosa diventi un'esperienza profonda in te. Sarai quindi una persona semplice. La semplicità è senza peso. Non ti appesantirà mai ostacolando ulteriore apprendimento. Contribuirà solo alla fioritura dell'innocenza, è tutto.

Ciò che l'innocenza coglie non si può neanche esprimere, poiché è una comprensione oltre le parole. Tuttavia, può essere vista negli occhi. Gli occhi sono le finestre dell'anima. Questo è il motivo per cui quando guardi gli occhi dei saggi vedi uno sguardo oceanico in loro. Irradiano qualcosa che non può essere definito. Tentare di descriverlo sarebbe come tentare di grattarsi il piede dalla parte esterna della scarpa.

Non si può incolpare la modernizzazione per la perdita dell'innocenza. Lord Krishna dice, 'Io sono il Tempo,' Quando Krishna dice ciò, devi capire che la modernizzazione è anche l'opera divina dell'Esistenza. L'uomo dovrebbe capire la modernizzazione nella giusta luce e non prenderla come un sostituto delle antiche fondamenta della crescita.

Sii vulnerabile

Quando sei innocente, sei vulnerabile a ogni cosa che l'Esistenza vuole insegnarti! Se sei chiuso, crei un muro intorno a te. Il muro non consente né a una brezza fresca di toccare il tuo essere e nemmeno a te di uscire e toccare la brezza fresca. La vulnerabilità consiste nel rompere il muro e invitare la brezza fresca a toccare il tuo stesso essere ogni volta che soffia.

La vulnerabilità è consentire che *ogni cosa* tocchi il tuo essere. L'intero cosmo viene a te quando sei vulnerabile.

La vulnerabilità non è debolezza. Il muro, quando è rotto, non vi causerà pericolo. Il muro stesso è stato costruito per la profonda paura di mostrare la tua realtà. La tua realtà è la tua vulnerabilità, sei così spaventato di aprirla al cosmo. Sai nel profondo che se ti lasci andare e ti apri, sarai semplicemente spazzato via nell'innocenza. Quindi ti chiudi. Ma è soffocante essere lì perché è la stessa aria che circola. Fai esperienza degli stessi schemi che la mente conosce. Allora di quale utilità è il muro? Quando il muro viene infranto, capirai che nulla ti abbandona. Al contrario, ottieni solo una cosa, la freschezza della vita.

Due astrologi si incontrarono sulla strada in un delizioso giorno autunnale. Uno di loro commentò, 'Bellissimo autunno. È qualcosa che non si è mai visto prima.'

L'altro rispose, 'Vero. Mi ricorda l'autunno del 2070.'

Quando sei vulnerabile, sperimenti ogni cosa a livello dell'essere. Altrimenti, diventa un'esperienza di testa. L'essere è poesia, la testa è prosa. E la poesia è vita.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Una notte una moglie trovò suo marito in piedi sopra la culla del loro bambino.

Mentre stava lì, guardando in basso il bambino nella culla, lei vide il suo viso assumere un miscuglio di emozioni di incredulità, stupore, scetticismo, dubbio, meraviglia e cosa no.

Lentamente si avvicinò, gli mise un braccio intorno e disse, 'Un penny per i tuoi pensieri.'

Il marito rispose, 'E' meraviglioso. Non riesco a immaginare come qualcuno possa fare una culla come questa per soli 45 dollari!'

Di testa non puoi essere vulnerabile! Quando non sei vulnerabile, ti sta sedendo dietro il grande muro della tua casa. La vita non è ancora iniziata. La vita viene insieme con la vulnerabilità.

Con la vulnerabilità ti muovi verso la verità su un percorso differente, in un percorso gioioso, poiché in ogni istante ricevi direttamente dall'Esistenza. L'Esistenza è in grado di rifornirti perché sei vulnerabile e pronto a riceverla! L'Esistenza ha la sua etica. I maestri illuminati hanno la loro etica. Quando esiste vulnerabilità, questi possono semplicemente riversarla su di te. Quando esiste un muro, diventa difficile. La loro etica non gli consente di penetrarlo. Di conseguenza attendono che il muro si rompa.

Quando diventi vulnerabile, stai dicendo 'sì' all'Esistenza. L'Esistenza è il più grande mistero e l'eterno insegnante. Quando dici di sì a essa, la tua energia inizia a muoversi in una nuova direzione. Si muove dalla testa al cuore e inizi a ricevere gli insegnamenti per il tuo stesso essere. Ciò a cui hai detto 'no' in precedenza, inizierà a diventare un 'sì'. Vedrai quindi che il mondo è molto diverso da quello che pensavi.

Una volta che inizi a dire sì, inizi a esprimere amore, che è il linguaggio del cuore. L'amore non potrà mai essere conosciuto con la logica. Può essere conosciuto dicendo 'sì' agli altri, accogliendo gli altri, non per una qualsiasi utilità ma per amore. Può essere conosciuto attraverso una profonda fiducia dell'altro. Quando sei vulnerabile, hai una grande fiducia nell'altro.

Le persone mi chiedono come 'essere' in mia presenza. Sii solo completamente vulnerabile e innocente. Aprendoti, puoi ricevere la verità direttamente nel tuo essere. Il maestro è una pura espressione dell'Esistenza. Permettendo che egli accada, permetti all'Esistenza di entrare in te. Quando l'Esistenza entra lascia una impronta della verità nel tuo essere. Durante ogni *darshan* o tocco del maestro, l'impressione diventa sempre più profonda.

Questa impronta è più grande di qualsiasi insegnamento possa impartirti.

Un discepolo di Buddha un giorno domandò, 'Maestro, non hai ancora risposto alle nostre domande se il mondo è eterno, se è finito o infinito, se l'anima e il corpo sono la stessa cosa o distinti.'

Buddha lo guardò e chiese, 'Ho fatto una qualche promessa che avrei risposto alle vostre domande?'

Il discepolo disse di no.

Allora Buddha domandò, 'Supponiamo che esista un uomo con una freccia nel petto e quando state per rimuoverla vi dice di attendere, dicendo che se non conoscerà la casta dell'uomo che ha tirato la freccia, la sua statura, il peso, il

Quando sei vulnerabile sei aperto in tutto il tuo sistema di risposta.

suo contesto familiare, da dove proviene e con quale legno ha costruito l'arco, non vi permetterà di rimuovere la freccia, cosa pensereste di lui?

Il discepolo rispose con una faccia vergognosa, 'Sarebbe uno sciocco, maestro. Le sue domande non hanno nulla a che vedere con la freccia e morirebbe prima che le risposte siano rivelate.'

Buddha disse, 'Avete ragione. Allo stesso modo, io non insegno se il mondo è eterno o no, se è finito o infinito, se l'anima e il corpo sono la stessa cosa o distinti. Insegnerò direttamente a rimuovere la freccia perché la freccia è la sorgente della vostra sofferenza, che è l'ignoranza.'

Comprendi, un maestro non può insegnarvi la spiritualità, ma puoi imparare aprendoti e avendo fiducia in lui. La spiritualità non ha nulla a che vedere con le parole. È un'esperienza. Devi assorbirla osservando il linguaggio del corpo del maestro, annusando l'illuminazione che irradia da lui. Puoi afferrarla se sei attento.

Se sei impaziente con le domande, le stesse domande ti impediscono di afferrare la verità. Se sei paziente e cogli il profumo dell'illuminazione, le domande si dissolveranno. Quindi ancora prima che sorgano le domande, avrai le risposte in te. Questa è la grande esperienza di stare intorno a un maestro. Questo è il motivo per cui i maestri assumono un corpo e ogni tanto scendono, con la speranza che alcuni discepoli colgano il profumo dell'illuminazione e si risvegliano.

Quando sei vulnerabile, sei aperto nel tuo intero sistema di risposta. Crei spazio in modo che l'intelligenza del cosmo possa agire attraverso di te.

Una breve storia:

Sulle rive di un fiume viveva un saggio su un piccolo pezzo di terra posseduto da un contadino. Al capo del villaggio non piaceva il saggio e voleva acquistare il pezzo di terra. Il contadino non voleva cedere.

Il capo del villaggio era disposto a pagare qualsiasi somma.

Il contadino gli disse, 'Se vi vendessi la terra, allontanereste il saggio una volta che diventerà vostra.'

Il capo del villaggio rispose rabbiosamente, 'Perché lo definite un santo? Solo perché indossa una tonaca arancione? Deve essere un uomo comune come te e me.'

Il contadino disse, 'No Signore. Ho visto molti segni di un saggio in lui. Per esempio, non l'ho mai visto arrabbiarsi.'

Il capo del villaggio rispose, 'Come potete arrivare a queste conclusioni? Probabilmente non ha avuto la possibilità di mostrare la propria rabbia, è tutto. Venite domani alla sua capanna e vi mostrerò quanto può arrabbiarsi.'

Il mattino del giorno successivo il contadino si recò in prossimità della capanna del saggio e guardò.

Un ragazzo, apparentemente inviato dal capo del villaggio, avvicinò il saggio. Il saggio stava scrivendo qualcosa su una foglia di palma con la testa piegata.

Il ragazzo gli si mise dietro e gli sputò addosso.

Il saggio si girò, vide che era stato il ragazzo, si alzò e si immerse nel fiume, ritornò e si sedette. Il

ragazzo gli sputò nuovamente. Il saggio andò nuovamente a immergersi, ritornò e si sedette.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il contadino non riusciva a sopportare di vedere quello che stava succedendo. Il capo del villaggio stava dietro a un albero e osservava. Era sorpreso dalla calma del saggio.

Ogni volta che il saggio ritornava dal bagno, il ragazzo gli sputava. Ogni volta il saggio gli sorrideva, si alzava, andava e si immergeva.

Il ragazzo aveva sputato al saggio centosette volte. Adesso, il viso del ragazzo stava perdendo il suo colorito. Non riusciva più a sopportare la cosa. Cadde ai piedi del saggio e pianse, 'Perdonatemi, Ho peccato. Vi ho molestato in questo modo solo perché sono stato pagato per farlo. Ho paura che ora possiate maledirmi!'

Il saggio con calma gli chiese, 'Quindi non mi

sputerai più?' Il ragazzo rispose, 'Morirei piuttosto che sputarvi

di nuovo.'

Il saggio lo sollevò e disse, 'Lascia che ti racconti un segreto. Dovrei in realtà ringraziarti perché molti anni fa avevo fatto un voto che mi sarei immerso cento otto volte in questo sacro fiume. Oggi è stato adempiuto. Devo immergermi ancora una volta per completare il voto. Questa volta pregherò per te.'

Il saggio si immerse ancora una volta e quando uscì, il capo del villaggio era ai suoi piedi chiedendo il suo perdono. Disse, 'Io sono il vero peccatore. Ho pagato il ragazzo perché facesse ciò. Volevo dimostrare che vi sareste arrabbiato.'

Il saggio sorrise e disse, 'Mi avesse raccontato il ragazzo il suo vero obiettivo, mi sarei subito arrabbiato e avrei fatto in modo che potesse ricevere la sua ricompensa

Il capo del villaggio diventò un discepolo del saggio.

La risposta del saggio non era né a favore né contro. È rimasto semplicemente aperto. Automaticamente le forze del cosmo si sono unite e hanno adempiuto un antico voto per mezzo di un incidente. Non dico che devi permettere che qualcuno vi sputi addosso! Comprendi l'importanza di essere aperto nella tua reazione. Quando sei aperto, crei un enorme spazio perché ti accada il meglio in quel momento. In breve, potrai riprogrammare il tuo intero sistema di reazione e di conseguenza lo stesso corso della vita.

Una breve storia Zen:

Gli insegnanti Zen addestrano, semplicemente, i giovani allievi ad esprimersi. Ogni mattina un ragazzo di un particolare tempio Zen incontrava il ragazzo di un altro tempio Zen lungo la strada per andare a comperare le verdure.

Un giorno, il primo chiese all'altro, 'Dove stai andando?'

'Vado ovunque vanno i miei piedi' rispose l'altro.

Questa risposta disorientò il primo che si recò dal suo maestro per chiedere aiuto.

Esprimersi con vulnerabilità significa semplicemente essere.

L'insegnante gli disse, 'Domani mattina, quando incontrerai quel tipo, fagli la stessa domanda. Ti darà la stessa risposta. Allora chiedigli, 'Supponiamo che tu non abbia piedi, allora dove andresti?' Questo lo sistemerà. '

Il mattino del giorno successivo il ragazzo incontrò l'altro. Gli chiese, '

Dove stai andando?' L'altro rispose, 'Vado dove soffia il vento.'

Il primo era confuso e si recò nuovamente dal maestro.

Il maestro disse, 'Domani chiedigli dove andrebbe se non ci fosse vento.'

Il giorno successivo il ragazzo incontrò l'altro sulla strada e chiese, 'Dove stai andando?' Il

secondo rispose, 'Vado al mercato a comperare le verdure.'

Esprimersi semplicemente, con vulnerabilità, è essere liberi come un uccello, senza preoccuparsi del passato o del futuro, semplicemente *essere*. Questo è quello che i maestri Zen insegnavano ai loro discepoli.

Abbandonarsi con fiducia

Una fiducia immensa conduce ad abbandonarsi. Abbandonarsi è semplicità del cuore. È il conoscere che non devi decidere sulla Verità, che devi solo andare da lei. Quando ti risvegli alla potente presenza della Verità, avviene l'abbandono.

Se osservi il tuo cagnolino, scoprirai che anche se ogni tanto lo imbrogli, tornerà da te con massima fiducia. La sua fiducia è assoluta e innocente. La fiducia si instaura senza alcuna ragione. Non ha domande, quindi non devono essere fornite delle risposte. Non vede alcuna utilità in niente. Esiste solo come un libro aperto. È tutto.

Due pesci rossi erano in una vasca di acqua. Uno chiese all'altro, 'Credi in Dio?'

L'altro rispose, 'Naturalmente. Chi credi che cambi l'acqua tutti i giorni?'

È solo l'innocenza che è capace di fare un salto nella fiducia e arrendersi. La conoscenza, in un qualche modo vede l'utilità in ogni cosa. Cerca la ragione in ogni cosa. La resa e la ragione si escludono a vicenda. La resa ha a che vedere con la fiducia. La resa è possibile solo attraverso l'innocenza, poiché dall'innocenza si manifesta la fiducia.

Con la fiducia sorge anche l'accettazione. Accettazione non significa arrivare a compromessi con la vita, con le situazioni e le persone. No. Significa accogliere la vita in tutte le sue forme come un dono meraviglioso dell'Esistenza. Ogni persona o situazione è un nuovo accadimento. Accettare ciò a un livello profondo significa arrendersi. Le persone e le situazioni devono essere trattate con il tatto necessario. Ma l'accettazione spontanea e profonda del momento è la resa.

L'accettazione è la profonda umiltà nei confronti della vasta Esistenza che si prende cura di ogni cosa,

La fiducia è un atteggiamento. Conduce all'innocenza, alla resa, al rilassamento e alla beatitudine.

incluso te. È dire nuovamente 'sì' all'Esistenza. Quando dici sì, riconosci la presenza della forza vitale che pervade ogni cosa, che amministra questo universo. Questa è la resa.

Con la resa sorge un profondo rilassamento. Con la resa sorge una nuova intelligenza che conosce su di un piano diverso. Su questo piano, non esiste nessuna preoccupazione dei risultati, vi è solamente l'azione guidata da pura energia. E l'energia è intelligenza. Fiducia non significa inazione. Significa continuare a essere in azione con intelligenza invece che con intelletto. È

avere fiducia nel pensiero e intelligenza nell'azione.

Un discepolo arrivò in groppa al suo cammello alla tenda del suo maestro Sufi. Smontò, entrò nella tenda del maestro, si inchinò profondamente e disse, 'Maestro, tale è la mia fiducia in Dio che ho lasciato il mio cammello fuori non legato, convinto che Dio protegge gli interessi di coloro che lo amano.'

Il maestro esclamò, 'Vai e lega il cammello, sciocco! Dio non può essere infastidito col fare ciò che tu sei perfettamente capace di fare da solo!'

La fiducia è un atteggiamento. Non è un sostituto dell'azione appropriata. Lo spirito di fiducia è l'essenza della vita vera. Conduce all'innocenza, alla resa, al rilassamento e alla beatitudine.

Se questo sentiero è seguito con piena comprensione, non vi è nulla da perdere lungo il suo corso. Sino a quel momento, sei ancora sul sentiero che conduce alla fiducia.

Tutti i grandi esseri illuminati sono eternamente beati poiché hanno abbandonato i loro stessi corpi all'Esistenza con fiducia. L'Esistenza fluisce in loro come l'aria attraverso il cavo del bambù, creando musica. Questo è il motivo per cui sono così belli. Quando l'Esistenza fluisce, l'espressione è divina. La grazia del maestro illuminato è la grazia dell'intera Esistenza. Sono gli unici esseri assolutamente innocenti sul pianeta terra.

I maestri illuminati sono saldi nella conoscenza che nulla è impossibile nello spazio dell'Esistenza. Sono incarnazioni viventi della fiducia. La loro beatitudine è un'espressione di ciò. Hanno accesso a tutta la conoscenza del mondo, ma sono ancora totalmente innocenti. Sanno che la loro conoscenza è la conoscenza dell'Esistenza. La loro conoscenza non è conoscenza ma un'esperienza che fluisce della verità del momento.

Anche noi abbiamo conoscenza. Il problema è che pensiamo che la *nostra* conoscenza sia l'unica giusta e che tutte le altre siano errate. Comprendi, la conoscenza suprema è la stessa per tutti. Qualsiasi cosa in mezzo è solo un mucchio di idee prese in prestito. Se questo viene compreso con chiarezza, avverrà la resa e lasceremo andare il carico di conoscenza e diventeremo innocenti.

Come iniziare a sapere che non conosciamo? La semplice chiarezza che non sappiamo è sufficiente. Medita semplicemente sull'Esistenza, la sorgente di tutta la conoscenza. Ma con atteggiamento di preghiera ed abbandono per tutto il tempo. Sii risoluto nell'arrenderti alla conoscenza dell'Esistenza. Vedrai che i miracoli inizieranno ad accadere intorno a te.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

*Esiste una storia su Hanuman** , il dio scimmia della mitologia Indù che era un devoto discepolo di Lord Rama†.*

A Hanuman una volta fu chiesto che giorno del mese lunare fosse.

Rispose, 'Non so nulla del giorno del mese o delle posizioni delle stelle. Penso a Rama solamente.'

Quando ti stabilisci nella meraviglia della Verità, diventi talmente innocente che la tua stessa vita diventa meditativa e miracolosa. Fu Hanuman che attraversò l'oceano dall'India sino allo Sri Lanka con un solo balzo cantando il nome di Rama. Rama stesso dovette costruire un ponte per attraversarlo con il suo esercito! Tale è il potere della resa innocente all'Esistenza e a tutte le sue forme.

Quando ti stabilisci nella resa al Divino, avvengono miracoli in ogni momento. Le persone sono sempre alla ricerca di miracoli. I più grandi miracoli avvengono con la resa. Esiste una bellissima storia della vita di Shirdi Sai Baba‡, un grande maestro illuminato dell'India.

Nella moschea, Shirdi Sai Baba era solito accendere le lanterne tutti i giorni. Soleva accenderle simbolicamente per la distruzione dell'oscurità dell'ignoranza nell'umanità. Le persone pensavano che amasse accendere le lanterne.

Baba soleva procurarsi l'olio dai commercianti di olio. Dopo un po', i commercianti di olio decisero di farsi pagare l'olio. Si riunirono e decisero di non dare più a Baba l'olio.

Baba, sebbene consapevole di questa decisione, finse di non conoscerla e il giorno successivo si recò a prendere l'olio. I mercanti si rifiutarono di darglielo.

Baba ritornò alla moschea sorridendo.

Gli abitanti del villaggio e i commercianti di olio erano comunque curiosi di vedere come avrebbe acceso le lanterne. Si radunarono tutti intorno a lui.

Baba riempì le lanterne con acqua e accese gli stoppini. Bruciarono con più lucentezza del solito emettendo radiosità di una dimensione differente!

I commercianti di olio erano stupefatti e scioccati. Chiesero perdono e naturalmente Baba li perdonò.

Arrendersi è permettere all'Esistenza di accadere attraverso di te. Gli esseri illuminati gustano il gioco dell'Esistenza attraverso di loro. Ne godono con la totale innocenza e stupore di un bambino. Ecco perché sono così deliziosi da osservare.

Ancora: quando ti arrendi e ti fidi, è difficile imbrogliarti. La fiducia innocente protegge sempre dall'inganno. Irradia quel tipo di energia. Nel nostro ashram, persone da ogni sentiero di vita si riuniscono per vivere assieme. Una volta entrati nell'ashram, sviluppano un senso di profonda fiducia. La stessa decisione di fare il salto dal mondo materiale a quello spirituale come *ashramite*§ genera dalla fiducia. Inoltre, quando entrano nell'ashram e iniziano a vivere lì, condividendo le cose con gli altri ricercatori, esiste una tale fiducia che nessuno si preoccupa di tenere le cose sottochiave e lucchetto!

* Hanuman – Il dio scimmia riverito dagli Indù e discepolo di Rama

† Rama – Principe del regno di Ayodhya nel poema epico Indù Ramayana.

‡ Shirdi Sai Baba – Un maestro illuminato, venerato dagli Indù e dai Mussulmani allo stesso modo. Viveva a Shirdi vicino Nasik, India

§ Ashramite – Residente dell'ashram

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La stanza può essere piena di estranei, eppure non si pensa di tenere le proprietà chiuse a chiave. Nulla va perduto. Anche se qualcosa non si trova, l'atteggiamento è tale che non ce se ne preoccupa! Questa è la bellezza di ciò.

Vi era un grande santo Sufi di nome Habib Ajami. Un giorno andò a bagnarsi nel fiume lasciando la sua giacca incustodita sulla riva del fiume. In quel momento passò di lì un uomo e vide la giacca. Pensando che qualcuno l'avesse lasciata lì incantamente e che doveva essere protetta, decise di farle la guardia sino a che il proprietario non si fosse fatto vivo.

Habib fece ritorno cercando la sua giacca. L'uomo gli chiese, 'Alla cura di chi avete lasciato la giacca quando siete andato a fare il bagno?' Avrebbero potuto rubarla!

Habib rispose, 'L'ho lasciata alla cura Colui che ti ha dato il compito di farle la guardia!'

Quando si ha fiducia con la massima comprensione, nulla può essere perduto. Nella qualità della fiducia è la sua vera essenza. Racconto sempre ai miei discepoli dei monaci che ho visto in Himalaya durante i miei peregrinaggi spirituali. I monaci si recavano nell'Himalaya per meditare, abbandonando ogni cosa. Ma lì lottavano per le loro ciotole di acqua! Solamente l'oggetto della possessività cambia, è tutto! Quando ti fidi, tutte le proprietà materiali sembrano appartenere all'Esistenza. Lo stesso atteggiamento del possedere allora viene meno.

Questo rilassa la mente. Questo è lo spazio per rilassarsi.

Nel 2004, ci recammo come piccolo gruppo sull'Himalaya. Una volta nella vita almeno, dovrete visitare l'Himalaya. Ci recammo a Gomukh* che è la sorgente del sacro fiume Gange. Il viaggio avviene a dorso di mulo e ci vogliono quasi cinque ore per salire e cinque per scendere. Se perdi l'appoggio cadi nel vorticoso fiume Gange sottostante! Una volta raggiunta Gomukh siamo rimasti lì un poco, poi il gruppo fece ritorno mentre io rimasi indietro con alcuni discepoli. Il gruppo che fece ritorno partì al tramonto. Dissi loro di non preoccuparsi, che l'Esistenza se ne sarebbe presa cura. Attraverso una oscurità come pece, senza sapere se il mulo stava curvando per la montagna o andando dritto nell'oscurità, il gruppo fece ritorno al completo.

Il giorno seguente, chiesi loro com'era stata l'esperienza. Uno di loro disse, 'Swamiji, abbiamo provato cosa significa fiducia cieca? Se questi momenti di fiducia potessero essere estesi, potrebbero essere la vera essenza della tua vita. Allora, puoi semplicemente fare, lasciando il risultato all'Esistenza.

Il solo vedere le montagne dell'Himalaya può far sì che la fiducia e l'abbandono si radichino in te. Le montagne chiaramente vi dicono che l'Esistenza è più potente dell'intelletto! Vi dicono che l'intelletto non può penetrare la loro maestosità. Quando si affaccia questa verità, la lotta cessa. La mente si ferma. Se girovagli per l'Himalaya per un po' di tempo, puoi sentire che la beatitudine non è per nulla un obiettivo ma il percorso stesso. Ti rendi conto che la beatitudine è nel momento e non in un qualsiasi obiettivo. Quando sei nel momento presente, sei aperto e innocente poiché non esiste nessuna mente nel presente. Perché la mente esista, vi deve essere movimento verso il passato o il futuro. Nel momento presente, non esiste passato o futuro. È semplicemente lì, è tutto

Essere fiduciosi e arrendevoli è come perdere l'io e il mio. L'ego inizia con 'il mio' e poi passa ad

* Gomukh – Sorgente del sacro fiume Gange

La mente è un conflitto diretto per l'essere. L'essere è sempre in accordo con l'Esistenza.

'io'. Ancora prima che l'identità dell'io si stabilisca, 'il mio' entra in gioco. Se presti attenzione a un bambino, ancora prima che l'io si radichi in lui, lotterà per 'il mio'. Prova solamente a portargli via dalle mani un giocattolo. Farà resistenza! È suo, non puoi portarglielo via. Ancora prima di pronunciare 'io', dirà 'mio'. La resa non è altro che fondersi con l'Esistenza, senza nessuna identità di 'io' o 'mio'.

La resa è la morte della mente, la morte dell'ego. L'ego non è altro che sentirsi come una entità separata dall'Esistenza. Questa sensazione è il risultato di un forte 'io' e 'mio'.

La mente è un conflitto diretto con l'essere. L'essere concorda sempre con l'Esistenza. La mente si intromette sempre. L'essere conosce. La mente dubita. L'essere dice sempre *sì*. La mente dice quasi sempre *no*.

L'essere è innocente ma la mente è astuta. Dire *sì* è come la morte per la mente. Di conseguenza continua a dire *no*. Con la persuasione dice *sì*. Se lasciata a sé stessa, dice *no*.

Adesso ti chiederai, 'Come far tacere la mente?' Non puoi far tacere la mente attraverso la mente. È come aspettarsi che il sospettato si arrenda! Non accadrà mai. Devi solo capire che la mente non è una realtà. È solo un mito. Ti stai aggrappando a qualcosa di irreali, tentando di zittirla. Se apporti consapevolezza a questo processo che avviene in te, sarai in grado di vedere *dove* la mente dice *no*. Allora sarai in grado di metterla a riposo affinché il *sì* dell'essere sia udito. La consapevolezza è la chiave di ogni cosa. Apporta solo consapevolezza. La resistenza della mente quindi cadrà. Ti rilasserai nell'essere. L'innocenza inizia ad esprimersi da qui.

Se non vi è innocenza, non vi è neanche intimità. L'intimità è il linguaggio dell'Esistenza. La mente non conosce l'intimità. Solo l'essere la conosce. Con l'intimità vi è apertura e puoi dire e fare tutto quello che senti sinceramente e seriamente. Vi sarà autenticità nelle tue parole e azioni. Irradierai energia che incita gli altri intorno a te ad essere innocenti e aperti. Allora la vera bellezza dell'Esistenza può essere provata.

Se non vi è innocenza non vi è neanche intimità. Solo l'Essere la conosce.

La spiritualità – la via all'ubbidienza innocente

Esiste un famoso detto, 'Se ti preoccupi, allora non hai pregato. Se hai pregato, allora non preoccuparti.'

La spiritualità è un percorso diretto per abbandonare le preoccupazioni ed essere liberi. È un sollievo tremendo per l'uomo moderno. È una scienza provata. Nel mondo attuale di scienza e conoscenza, il richiamo dell'essere deve essere affrontato con compassione e immediatamente. La spiritualità è la via. La spiritualità ristabilisce il cosmo con la sua santità e misticismo. Rammenta all'uomo che non è la più grande creatura del pianeta. Gli rammenta la potente energia Esistenziale che pervade l'universo. Crea nella mente una resa innocente ed un non-conoscere.

La spiritualità non è un rituale. È la scienza di fondersi con l'Esistenza. Da tempo immemore, la prima cosa che tutte le religioni del mondo hanno fatto è stato di creare uno spazio per il Divino che diventasse una parte della vita. Un tempio è uno spazio per riconnettersi con l'energia cosmica e trovare riposo in essa. Questo è lo scopo essenziale di tutte le religioni del mondo. Quando la

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

connessione si approfondisce, diventa uno spazio di beatitudine dentro di sé. La religione è un chiaro trampolino verso la spiritualità.

Da tempo immemore, sin dal tempo in cui gli esseri umani vivevano assieme in tribù o gruppi, questi riservavano aree diverse dei luoghi dove vivevano, per scopi differenti. Quasi in tutte le culture questi gruppi creavano dei posti speciali che utilizzavano per il culto. I ricercatori hanno scoperto che anche gli animali fanno la stessa cosa. Riservano uno spazio in cui non fanno nulla e riposano soltanto. Questo spazio non è utilizzato per nessun'altra attività. Naturalmente, non conoscono nulla chiamato culto o preghiera. Questo è il motivo per cui lo usano solo per riposare. Se avessero saputo, lo avrebbero utilizzato per il culto.

Quello spazio era per riconnettersi e rilassarsi nel grembo dell'Esistenza. Quello che l'uomo potrebbe perdersi a causa del ritmo della sua vita, gli animali fanno con meticolosità e naturalezza! Se guardi negli occhi gli animali, puoi vedere una profonda innocenza poiché vivono in totale resa all'Esistenza.

Quando l'uomo persegue la scienza da solo, diventa troppo sapiente perché le sue invenzioni e scoperte sembrano essere le sue scoperte. Ogni cosa sembra cadere sotto la portata del suo intelletto. La spiritualità, invece, mantiene vivo il mistero del cosmo. Crea un'umile obbedienza verso una forza vitale che è più potente dell'intelletto. Questo è il motivo per cui la spiritualità può ripristinare l'innocenza. Crea un bisogno impellente di portare obbedienza alla forza cosmica e calmare l'intelletto. Con l'obbedienza viene l'intelligenza pura che vede la coscienza cosmica come il nucleo centrale di qualsiasi attività. Allora, l'uomo non avrà più paura del cosmo imperscrutabile. Semplicemente cadrà in sintonia con esso, con profonda devozione, amore ed estasi.

I più grandi santi dell'India che avevano il potere di volere che il cosmo rispondesse amorevolmente, raggiunsero questo potere per mezzo della spiritualità.

Vi era un uomo di nome Muruganar che era un devoto ardente di Shiva.

Tutti i giorni prima dell'alba faceva il bagno nelle acque fresche del fiume, raccoglieva dei fiori dagli alberi, dai campi, nel fiume e dalle piante rampicanti e faceva ghirlande per il dio Shiva nel tempio.

Camminava tutti i giorni sino al tempio facendo attenzione a non disturbare i fiori nella loro disposizione nella ghirlanda! Dopo averli offerti alla divinità, cantava per lunghe ore versi sacri.

Si dice che raggiunse l'illuminazione soltanto con questa innocente adorazione.

*Oggigiorno viene adorato come uno dei 63 santi detti Nayanmar** che raggiunsero l'illuminazione con la innocente devozione a Dio.*

Coloro che rifiutano la spiritualità sono quelli che non hanno assaporato la sua trasformante dolcezza. Sono quelli che pensano che la spiritualità sia serietà. No! Dio è sempre un'incarnazione della beatitudine, come può allora la spiritualità essere serietà? L'uomo l'ha resa seria riducendola a riti mondani.

I nostri maestri hanno anche specificato i momenti nei quali connettersi ai regni più profondi del nostro essere, con la preghiera. Hanno detto che è bene pregare al mattino presto. Qual è la ragione di ciò?

* Nayanmars – Santi Tamil devoti del maestro illuminato Shiva, 63 in numero, le cui vite sono raccontate nel libro Periya Puranam.

**L'innocenza stessa
è la più grande
preghiera a Dio.**

L'intelletto ha riposato bene nella notte e non ha ancora iniziato a funzionare al mattino. Quando la spiritualità è praticata in questo periodo, l'impatto sulla mente è più grande. L'impatto si produce mentre la mente è ancora fresca e innocente, mentre la mente non ha ancora iniziato a masticare l'intelletto. Non per niente i grandi maestri ci hanno donato la

spiritualità. Quando si comprende lo scopo, la spiritualità diventa una via diretta per ripristinare l'innocenza e la fiducia.

Una breve storia:

Una sera, un contadino sulla strada di ritorno dal mercato scoprì di non avere il suo libro delle preghiere. La ruota del suo carro si staccò proprio nel mezzo del bosco e si rattristò pensando che il giorno sarebbe passato senza aver detto le sue preghiere.

Inventò così una preghiera a Dio. La recitò a voce alta, 'O Dio, ho fatto qualcosa di molto sciocco. Oggi ho dimenticato il mio libro delle preghiere. E la mia memoria è talmente corta che non riesco a recitare nemmeno una preghiera senza il mio libro. Quindi questo è quello che farò. Reciterò le lettere dell'alfabeto per cinque volte molto lentamente e tu, che conosci tutte le preghiere, metti per favore le lettere assieme per formare le preghiere che non riesco a ricordare.'

Quel giorno Dio disse ai suoi angeli, 'Di tutte le preghiere che ho udito oggi, questa è indubbiamente la migliore, perché è venuta da un cuore che era semplice e sincero.'

La spiritualità è un aprirsi per esprimere innocenza nella sua forma più pura. L'innocenza stessa è un'offerta a Dio. L'innocenza stessa è la più grande preghiera a Dio.

**La spiritualità
praticata con
innocenza ti fa
restare bambino.**

La religione di per sé non consiste in alcun credo, così come si pensa. Ogni religione è il risultato della profonda esperienza spirituale del grande maestro che l'ha fondata. Quello di cui hanno fatto esperienza, l'hanno consegnato come una religione all'umanità, attraverso la quale l'umanità può avere la stessa esperienza. Non c'era nessun altro intento. Se viene compreso ciò, chiunque può praticare una qualsiasi religione. Questa è la bellezza di tutte le religioni originarie.

Lo stesso è vero quando sei nei dintorni di un maestro. Sii in una predisposizione di innocente abbandono. Quando sei innocente e devoto, il silenzio del maestro penetra il tuo essere. La religione del silenzio è la più grande religione. È la religione dei grandi maestri e discepoli. Questa è anche la vera spiritualità.

La spiritualità quando è praticata con innocenza ti rende come un bambino. Se osservi l'arte pittorica Tanjore** che raffigura temi dei poemi epici Indù, vedrai che i volti degli uomini, delle donne, dei saggi e degli dei nei dipinti sono sempre giovani e innocenti. La ragione è che la vera spiritualità preserva giovane l'essenza della vita, perché riguarda il 'sentimento', non il 'conoscere'. Quando sei nella testa, invecchi velocemente. Quando nel cuore, rimani fresco e giovane per tutto il tempo.

*Arte pittorica Tanjore – Dipinti devozionali tipici del Sud dell'India che utilizzano pietre semipreziose e oro come ornamento.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Con la spiritualità viene una profonda devozione verso il Tutto. È una devozione dell'essere. La devozione è un'effusione che rimuove tutte le difese e ti rende vulnerabile, affinché l'Esistenza possa penetrarti. Ci sono storie incantevoli di grandi devoti nella mitologia Hindu che compirono miracoli solo grazie alla loro pura devozione.

Tale è la profondità dell'adorazione innocente. Il devoto innocente continua a pregare anche dopo che il culto è finito. La preghiera è un'espressione dell'umile innocenza e gratitudine verso il Tutto, cosicché non conosce ragioni. Semplicemente continua.

Abbandona la furbizia e sii spontaneo

Quando raccontai la storia di Satyakama a un gruppo di persone, una mi chiese, "Forse queste tecniche sono per anime altamente evolute. In questa storia, il discepolo raggiunge l'illuminazione quando il maestro semplicemente lo benedice. Deve essere stata un'anima altamente evoluta perché ciò sia accaduto".

Risposi a quella persona, "No, non è per anime altamente evolute. È per anime altamente innocenti!" Comprendi questo. Le persone altamente evolute non necessitano di tecniche. È come dicevo l'altro giorno. Negli insegnamenti del saggio Patanjali sull'Ashtanga yoga, le otto tecniche descritte devono essere praticate tutte insieme. Se finisci di usare la prima tecnica non sei avanti di un passo e sei pronto per passare alla seconda tecnica. No! La prima tecnica è talmente potente che se sei in grado di padroneggiarla e passi alla seconda, non hai nemmeno bisogno della seconda perché hai già fatto tutto! Il primo passo è *yama**, che riguarda i codici di comportamento. Se sei in grado di padroneggiare solo questa tecnica, allora non hai bisogno dei passi successivi. Non hai necessità di praticare altro yoga o il controllo del respiro! Comprendi ciò. Tutte otto le tecniche soddisfano ciascuna il ricercatore sincero. Non sono passi sequenziali

Allo stesso modo, le tecniche come quelle date a Satyakama sono date a persone innocenti che sono stanche di essere furbe. Comprendi queste parole, "stanche di essere furbe".

Che cos'è la furbizia? È l'opposto dell'intelligenza. Puoi essere furbo o intelligente, mai entrambi contemporaneamente. La furbizia è anche l'opposto della vulnerabilità. Quando sei furbo, non puoi essere vulnerabile. Quando sei vulnerabile, sei puro come un bambino. Un bambino può essere intelligente e nel contempo innocente. Nel tempo la sua intelligenza si sviluppa ma l'innocenza invariabilmente tende a trasformarsi in furbizia. Allora non è più puro come un bambino. I condizionamenti sociali fanno sì che l'innocenza nell'intelligenza tenda a volgersi in furbizia. Se i bambini sono lasciati a loro stessi rimangono innocenti. Tuttavia, insegniamo loro talmente tante cose che diventano animali sociali. Abbiamo una grande responsabilità nell'educare i bambini affinché non diventino furbi.

Il poeta Khalil Gibran* dice cose meravigliose sui bambini:

* Khalil Gibran – Poeta Americano Libanese, ben noto per il suo 'Il Profeta'.

*Potete dar lor amore ma non i vostri pensieri,
Poiché hanno i loro pensieri.
Potete ospitare i loro corpi ma non le loro anime, Poiché
le loro anime dimorano nella casa di domani, che non
potete visitare, nemmeno nei vostri sogni.
Potete sforzarvi di essere come loro, ma cercate di non renderli come te.
Poiché la vita non va all'indietro né indugia con ieri.
Siete gli archi dai quali i vostri figli come frecce viventi sono scagliati.
L'arciere vede il segno sul sentiero dell'infinito,
e vi flette con la Sua forza affinché le Sue frecce possano andare veloci e lontano. Possa la
vostra flessione nella mano dell'Archiere essere per la gioia;
Giacché anche se Lui ama la freccia che vola, allo
stesso modo Lui ama l'arco che è stabile.*

**La furbizia
è divisione.
È un
calcolo
continuo.**

Il problema è che sappiamo solo dividere e osservare. Non siamo capaci di osservare per intero. Se osservi un neonato, guarderà ogni suo giocattolo nella sua interezza. Cercherà di metterselo in bocca tutto intero! A volte spingerà la parte più grossa del giocattolo in bocca dove non entra nemmeno. Non di che giocattolo si tratti o quali siano le sue parti o se sia appropriato metterlo in bocca. I suoi occhi sanno vedere solo l'interezza, non suddividono mai. Nel momento in cui gli insegni a suddividere e a osservare, semini in lui la furbizia.

La furbizia è divisione. È un calcolo continuo. Impedisce l'espressione libera e innocente. Sa esprimersi solo attraverso il calcolo. Il calcolo va bene per l'aritmetica, non per l'essere. Calcoliamo per le ragioni sbagliate. Calcoliamo mai le nostre benedizioni? No, mai! Sono semplicemente date per scontate.

La furbizia inizia con la divisione dell'interezza. L'innocenza è perduta quando si insegna alla mente a dividere. Una volta che la mente si è abituata, continua così e si allontana dalla sua innocenza originaria.

Due bambini piccoli si trovavano in un centro commerciale, seduti l'uno vicino all'altro nei loro passeggini.

Uno dei due si voltò verso l'altro e domandò, "Sei una bambina o un bambino?"

"Non lo so," rispose l'altro.

La furbizia è un gioco a nascondino che fai con te stesso.

Il primo disse: "Posso dirtelo io. " Si tuffò sotto i vestiti e uscì dicendo: "Sei una bambina e io sono un bambino." La bambina era sorpresa e domandò: "Come hai fatto a saperlo?"

Precisa arrivò la risposta: "E' facile. Tu indossi le scarpine rosa, io blu!"

A cominciare da una fase molto precoce, al bambino viene insegnato a suddividere le persone, che a loro volta stanno lottando con la furbizia. Il bambino inconsciamente scambia la sua innocenza con la furbizia.

Il pericolo rappresentato dalla furbizia è che essa mette radici in molte direzioni e si consolida come se fosse la natura stessa dell'individuo. La persona non saprà nemmeno di essere furba. Non saprà nemmeno che la lotta con sé stessa è dovuta alla sua furbizia.

Una persona venne da me e iniziò a dirmi, "*Swamiji*, ho una relazione extraconiugale." Chiesi, "Ritieni che sia sbagliato?" Disse, "Sì, so che è sbagliato e sono chiaramente consapevole di fare qualcosa di sbagliato." Gli dissi, "Allora metti fine alla relazione." Rispose, "No, solo tu puoi chiuderla." Gli dissi, 'Ehi, non sono io quello che ha una relazione da chiudere! Sei tu che hai la relazione, quindi sei tu che devi decidere di chiuderla!" Rimase in silenzio. Gli domandai, "Cosa intendi quando dici che dovrei essere io a chiuderla? Vuoi dire che dovrei prenderti le chiavi della macchina e impedirti di andare là? Cosa intendi quando dici che dovrei essere io a chiuderla?"

Questa è furbizia. Mi disse, "No. Mi sono affidato a te, quindi sei tu che dovrei occuparti di questa cosa." Gli dissi che era proprio una bella storia! Poi gli dissi, "Mi hai appena detto che hai affidato a me ogni cosa. Bene allora, siediti qui e medita." Domandò, "Cosa stai dicendo, *Swamiji*?" Gli dissi, "Sei tu che hai appena detto che hai affidato tutto a me! Allora fai semplicemente quello che dico. Non muoverti da qui, siediti e basta." Non era disposto a farlo!

Una breve storia:

Un giorno i fiumi si riunirono e si lamentarono con il mare. Chiesero al mare: "Perché quando entriamo nelle tue acque siamo freschi e pronti per essere bevuti e tu ci rendi salati e imbevibili?"

Il mare sentendosi accusato rispose: "Non venite. Così non diventerete salati."

Se non sei pronto per questa semplice soluzione, allora sia ben chiaro che stai giocando un gioco di furbizia! Se non sei stanco di essere furbo, non puoi essere aiutato. Nessuna tecnica può aiutarti perché la tua furbizia sa come sfuggire ad ogni singola tecnica. Le persone vengono e mi dicono, "Tutto quello che dici è corretto, ma" Comprendi, nel momento in cui dici "ma", è finita. Con la tua furbizia stai tentando di sfuggire.

Alcune persone mi dicono, "Qualunque cosa dici è giusta ma, per favore, fammi fare tutto quello che dici." Cosa intendi? Dovrei sempre avere due o tre persone che ti tengono d'occhio per farti fare le cose? Smetti di fare il tuo gioco di furbizia e automaticamente inizierai a fare quello che dico. La furbizia è un semplice gioco a nascondino che fai con te stesso. Non puoi farlo con me. So subito dove ti stai nascondendo. Non ho bisogno di venire da te per trovarti. Comprendi quindi che stai giocando con te stesso. Prendi semplicemente la decisione drastica di essere totalmente sincero e

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

autentico con te stesso. Solo allora puoi lasciar andare la tua furbizia.

Quando la furbizia si dissolve, si manifestano autenticità e sincerità e diventerai illuminato velocemente. Inoltre, con l'autenticità non indulgerai in alcun genere di pettegolezzo. Il pettegolezzo è una pura espressione di furbizia. Quando sei così furbo da non riuscire a dire niente in faccia a una persona, gli parli alle spalle.

Quando dico alle persone che devono stancarsi della furbizia per uscirne, mi chiedono, "Come mai lo so e tuttavia non lo so? Come mai non riesco a smettere di essere furbo? Non riesci a fermarti perché segretamente la stai alimentando. È la tua creatura. Non perdi mai un'occasione per alimentarla. Questo è il motivo per cui fingi di volere smettere e mi solleciti a fermarla per te. Puoi svegliare una persona che dorme ma non puoi svegliare una persona che finge di dormire. Fino a quando fai solo finta di dormire, non sentirai mai il bisogno ardente di svegliarti. Smetti subito di cooperare con essa, è tutto.

Questa è l'unica strada, ed è così diretta. Se sai che il fuoco brucia, mi implori di impedirti di toccarlo? No! Allora se sai che sei furbo, perché semplicemente non lasci perdere la furbizia?

Quando lasci andare la furbizia, fiorisce la spontaneità. La spontaneità è l'opposto del calcolo. L'intelligenza sommata all'innocenza dà la spontaneità. L'intelligenza sommata alla furbizia dà il calcolo. La spontaneità non è altro che un'espressione fluida della tua innocenza. È uno stato mentale che non fa calcoli. È detto *sahaja*^{**}, essere sé stessi senza pesi. Il peso è quello del continuo calcolo.

Comprendi, con la furbizia puoi pensare di ottenere un sacco di cose, ma la verità è che stai perdendo la tua innocenza. Perdere la tua innocenza è come perdere la tua vita intera. Puoi permetterti di perdere qualsiasi cosa ma non la tua innocenza.

Con la furbizia perdi il tuo stato di *sahaja*, la spontaneità che ti appartiene. Facendo il furbo cerchi continuamente di essere qualcun altro. Quando fingi di essere qualcun altro non solo stai imbrogliando te stesso ma corri anche il pericolo di perdere la tua stessa fragranza. Come tutte le altre creature dell'Esistenza possiedi una tua meravigliosa fragranza. È la fragranza di *sahaja*, il tuo stato naturale spontaneo che è unicamente tuo.

Quando sei spontaneo, sei senza conclusioni. Non esiste nessuna necessità di agire sempre a partire da determinate conclusioni. L'intelligenza è fluida e creativa. Appartiene al momento presente. Le conclusioni sono una cosa prevedibile. Riguardano il passato. Con le conclusioni l'essenza della spontaneità è perduta. La società ci ha insegnato ad arrivare sempre a delle conclusioni. Esistono conclusioni standard, che velocemente tentiamo di adattare a tutto ciò che vediamo. Abbiamo paura di lasciar andare le nostre conclusioni e di essere aperti, perché la mente si trova sempre a proprio agio nel ripetere degli schemi. In questo trova sicurezza.

L'Esistenza non ripete mai degli schemi. Ogni giorno è diverso. Ogni notte è diversa. Qualcuno potrebbe dire che ci sia un giorno identico a un altro o una notte identica a un'altra? No. È qualcosa che accade tutti i giorni e tuttavia non è mai lo stesso. Questa è la vera e propria bellezza dell'Esistenza. Perché allora *noi* dobbiamo cercare degli schemi? Non ve ne è alcuna necessità. La vera gioia del vivere spontaneamente può essere sperimentata molto facilmente. I bambini sono

* *Sahaja*: gioia divina spontanea

aperti e spontanei fino all'età di sette anni. La società inizia poi a creare un'impronta su di loro.

Una donna si fermò e domandò a un ragazzino che fumava in strada: "Figliolo, tua madre sa che fumi in strada?" Il ragazzo la guardò e domandò: "Vostro marito sa che vi fermate a parlare in strada con giovanotti sconosciuti?"

I bambini sono così! Non si preoccupano. Sono semplicemente spontanei.

Un insegnante domandò in classe: "Che cos'è una cometa?"

Un ragazzo si alzò e disse: "Una stella con la coda." L'insegnante domandò: 'Puoi nominarne una?'

Il ragazzo rispose: "Topolino."

I bambini non hanno paura. Si esprimono semplicemente. È tutto! Nessuno può predire quello che dirà un bambino dopo un istante. Questa è la sua specialità! Il problema è che siamo disposti a gestire la spontaneità dei bambini ma non siamo disposti a gestirle quella degli adulti. A un bambino concediamo mentalmente lo spazio perché *accettiamo* che sia su di un piano diverso. Gli adulti li percepiamo sul nostro stesso piano e di conseguenza non riusciamo a tollerare la loro spontaneità.

I bambini la passano liscia molte volte persino quando ti picchiano. In realtà ti divertiti! Riesci a immaginarti di sentirti allo stesso modo se a picchiarti fosse un adulto? L'innocenza del bambino rende anche l'atto del picchiare meraviglioso. L'energia innocente di un bambino è all'origine assoluta della sua azione. In un adulto all'origine dell'azione c'è la mente. Questa è la differenza.

Un insegnante stava parlando a un meeting quando un critico urlò: "Ascoltatelo! Suo padre guidava un carro trainato da un asino."

L'insegnante rispose: "È vero. Oggi mio padre e il carro non ci sono più, ma vedo che abbiamo ancora l'asino tra noi."

Puoi immaginare come si è sentito il critico!

Innocenza, totalità, maturità

Il Dhammapada* dice:

Accendi la lampada interiore; sforzati duramente per raggiungere la saggezza. Diventa puro e innocente, e vivi nel mondo della luce.

Quando sei venuto al mondo, sei venuto come un infante innocente. Irradiavi la bellezza della tua innocenza fino a quando la società non ti ha dato una mente. Adesso, vuoi liberarti della tua mente e tornare a essere innocente. L'innocenza riconquistata si chiama maturità. È possibile riconquistarla. Non dubitare che una volta eri innocente.

*Dhammapada – scritti sacri contenenti insegnamenti di Buddha.

L'energia innocente del bambino è completamente dietro la sua azione. In un adulto, la mente è dietro l'azione.

La maturità è far sì che il tuo Sé naturale sia la tua vera natura.

Fidati, c'è ancora innocenza in te. È quindi possibile ricominciare a irradiarla. Questa presa di coscienza riavvierà il processo.

La maturità ci fa vivere in pienezza. La pienezza agisce a partire da un'immensa innocenza e dall'abbandono totale al momento. In te non c'è nessuna opinione, nessun giudizio, nessun frammento. È presente solo un intenso entusiasmo per il momento. L'apertura al momento è

l'innocenza. Una sola cosa è necessaria per ritornare a essere innocente. Non nasconderti dietro false conoscenze. Osserva dove ti stai nascondendo e vienine fuori per rivelare il tuo vero Sé. Allora sei pienamente aperto. Questo è l'atteggiamento giusto per giungere all'illuminazione. Il primo passo è riconoscere che ti stai nascondendo. Il passo successivo è prendere la ferma decisione di uscire da questo schema. Allora scoprirai che l'innocenza e la maturità iniziano a compiersi.

Per maturare devi prima andare *dentro*, poiché la maturità non è altro che sentirsi a proprio agio con la propria natura senza alcuna pretesa. Rendere il tuo sé naturale la tua vera natura è maturità. Il miglior modo per diventare il tuo Sé naturale è quello di mantenere a suo agio il tuo nucleo. Fai in modo che il tuo nucleo sia a proprio agio sempre, indipendentemente da dove sei o da cosa stai facendo. In tal modo puoi conservare la tua purezza. Percepisci sempre il tuo Sé naturale nel tuo nucleo senza tensioni, senza sforzi né pretese.

Il problema della falsità sorge poiché la società ti insegna che devi essere sempre una persona speciale. Non esiste nessuna necessità di essere sempre una persona speciale. È un'idea immatura essere sempre qualcuno di speciale. Una volta che rinunci a questa idea, la mente si rilassa. Non percepisce più nessuna pressione. Questo rilassamento dà luogo all'innocenza.

In questo momento lotti per trovare l'innocenza perché non sei in grado di calmare la mente. Se cooperi, rendendoti conto che la tua mente ti sta impedendo di riacquisire l'innocenza, la lotta ha fine. D'altra parte, se resisti a prenderne coscienza, allora lotti. La lotta è con il tuo ego. L'ego resiste a qualunque presa di coscienza che lo scuota.

Quando lasci andare la mente, ti immergi nel momento presente. Per tenere la mente al sicuro devi viaggiare nel passato o nel futuro. Un bambino è sempre nel momento presente. Non cerca di trattenere il passato nella sua memoria. Non gli è affatto utile. A lui interessa gioire del momento presente. Non c'è necessità di stare aggrappati al passato. Quando ricordiamo qualcosa, non ricordiamo i giorni, ricordiamo solo i momenti, non è vero? Allora perché non rendere ogni momento degno di essere ricordato? Perché andare continuamente nel passato o nel futuro? È una cosa semplicemente logica!

La maturità è integrare sé stessi con onestà.

Per sentire il desiderio di riacquisire la tua innocenza potresti dover perderti, poiché quando ti perdi e ne affronti le conseguenze inizia l'introspezione. L'introspezione innesca la necessità di riacquisire l'innocenza. Non colpevolizzarti per esserti perso. Semplicemente dai spazio alla consapevolezza per immetterti per sempre nella giusta via. Se in

questo modo si realizzerà la maturità, ne vale sicuramente la pena.

La maturità è prendere la decisione drastica di non deludere più se stessi più. È risvegliarsi alla consapevolezza interiore. È integrare sé stessi con onestà. Quando questo avviene, incominci a ridiventare bambino. Da bambino eri innocente, ma senza consapevolezza. Ad un certo punto della tua crescita hai perso l'innocenza. Ora la stai riacquisendo. La nuova innocenza sarà accompagnata

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

da una piena consapevolezza, ed è la vera innocenza.

Quando riacquisisci l'innocenza, fiorisci con la presa di coscienza che niente è più inestimabile che diventare nuovamente bambino. Questo è il processo dell'illuminazione.

Questo è il motivo per cui l'innocenza di un bambino deve essere coltivata con estrema cura. Per ogni osservazione innocente che un bambino fa, se riusciamo a stare senza imporre la nostra conoscenza, il bambino crescerà preservando la sua innocenza. Per esempio, se il bambino domanda: "Perché a volte il cielo è blu e altre volte bianco?", dategli semplicemente che a volte il cielo è blu e altre volte bianco. Lo scoprirà comunque alle lezioni a scuola. Se sai dirgli che le cose sono come sono, capirà subito la spontaneità della natura. Non cercherà di saperne di più per sentirsi soddisfatto. Le università si occupano comunque di questo.

A casa, quando sei ancora la persona più influente della sua vita, se gli fai capire che questo è il modo con cui le cose sono, che non vi è alcuna necessità di sapere tutto attraverso la conoscenza, l'innocenza in lui sopravvive. Il bambino non prende l'abitudine di giudicare la natura. Impara a vedere senza aggiungere le parole. Impara semplicemente a vedere e ad essere. Nel momento in cui vengono introdotte le parole, l'innocenza è perduta. Non ci sarà più il vedere. Diventerà l'osservare. Così tutta la bellezza è perduta.

Crescere è sempre considerata una cosa seria. Se cresci nella serietà invecchi. Se cresci nella spensieratezza rimani giovane! È una buona cosa osservare cosa fanno a volte i bambini, gli animali e le altre creature, perché vivono tutti con innocenza e spensieratezza. Ti aiuterà a capire e a riconnetterti con l'innocenza.

Una breve storia:

Un leone camminava nella giungla raccogliendo opinioni per stabilire chi fosse il più grande tra tutti gli animali. Incontrò un rinoceronte e domandò: "Chi è il re della giungla?"

Il rinoceronte rispose: "Naturalmente sei tu!"

Il leone ne fu felice e andò avanti. Poi, incontrò una zebra. Domandò alla zebra: "Dimmi, che è il re della giungla?"

La zebra immediatamente rispose: "Sei tu, o re!"

Il leone continuò a camminare tutto orgoglioso e vide un elefante. Domandò all'elefante: "Dimmi, chi è il re della giungla?"

L'elefante lo sollevò con la sua proboscide e lo scagliò contro un grosso albero. Il leone rimbalzò giù dall'albero, cadde a terra e disse: "Non ti devi arrabbiare così solo perché non sai la risposta giusta!"

L'innocenza è il modo per affrontare la vita! Nel momento in cui ti rendi conto che devi riacquisire la tua innocenza, sei pronto per la trasformazione. Il metro per comprendere quanto riacquisti in innocenza è osservare la tua reazione alle piccole cose della vita. L'innocenza vede tutte le piccole cose con reverenza e meraviglia. Questo è il motivo per cui i bambini sono sempre così colmi di meraviglia. Puoi vederla nei loro occhi spalancati. Se riesci a vedere le cose con meraviglia, allora l'innocenza ha iniziato realizzarsi in te. È possibile che con tutta la conoscenza del mondo tu possa

Decidi di non fermarti ancora avere occhi puri e innocenti. Sono gli occhi del saggio.

**sino al de-
condizionamento
totale.**

L'innocenza che hanno i bambini scopre molte cose ma non è in grado di capire gran parte di esse. Ne gioisce al livello di innocenza, è tutto. Mentre l'innocenza riacquisita non solo scopre cose nuove, ma anche le comprende tutte. Questa è la differenza.

L'innocenza che hanno i bambini è meravigliosa ma non è sufficiente. Deve essere perduta e riacquisita con piena consapevolezza e maturità.

Si dice che un folle e un mistico si assomiglino. Entrambi sono eccentrici nei loro modi, ridono all'improvviso e fanno cose incomprensibili. In realtà sono ai due estremi opposti dello stesso spettro! Gli opposti si assomigliano sempre. Esteriormente sembrano eguali, è tutto. Allo stesso modo, un bambino e un santo possono sembrare simili nella loro innocenza, ma in realtà sono agli estremi opposti dello stesso spettro. Il bambino non ha nemmeno iniziato a compiere la riacquisizione dell'innocenza, mentre il santo l'ha finita.

L'innocenza del bambino è ancora l'innocenza data da Dio con cui è nato, non è l'innocenza che ha riacquisito attraverso la vita. L'innocenza di un bambino può essere disturbata con facilità, mentre l'innocenza di un saggio non potrà mai essere disturbata. Avere l'innocenza disturbata e impegnarsi continuamente a riacquisirla, questo è il processo di maturità. Questo è il viaggio verso l'altro estremo dello spettro nel diventare santi.

Se un bambino è cresciuto nell'amore, la sua innocenza è preservata. Allora si muove con il cuore, non con la testa. Può usare la testa come strumento, ma funziona dal cuore. Ciò non significa che il bambino diventerà una persona inutile. No. La sua innocenza non sarà corrotta dalla conoscenza, tutto qui. Sarà centrato sull'amore anziché sulla conoscenza, tutto qui. La conoscenza in sé stessa non è il problema. Il problema è l'atteggiamento con cui viene portata.

Con l'innocenza riacquisita, sarai nuovamente in grado di guardare gli altri negli occhi. La tua innocenza non solo ti rende vulnerabile, ti rende anche integro. Con la conoscenza, sei interiormente frammentato. Riacquisita l'innocenza, sei integro e onesto verso te stesso e con gli altri. L'onestà si irradianza dai tuoi occhi e toccherà gli altri. Quell'onestà è maturità.

Il solo desiderio di divenire di nuovo innocente è sufficiente. Inizierà a distruggere tutto quello che dentro di te non è *te*. Dopotutto, non sono che strati di condizionamento. Ma è importante che tu mantenga la tua volontà ferma fin tanto che il processo non sia completato. Questa volontà è un continuo promemoria per essere sincero e onesto senza furbizia. Decidi di non fermarti sino al de-condizionamento totale.

La bellezza della maturità è che ti permette di agire come una persona matura quando richiesto e come un bambino tutte le altre volte. Ti permette di fluire con facilità da una parte all'altra in modo che tu sia in perfetta armonia con il Tutto.

Quando riacquisisci la tua innocenza, sei chiamato *dvija*^{**}, rinato, maturo. La chiave è non mollare nel tuo sforzo per riacquisire la tua innocenza. A volte il viaggio può essere frustrante, poiché ci

* Dvija – Nato due volte. Si riferisce allo stato di risveglio della [CoscienzaConsapevolezza](#).

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

vuole tempo e non si compie. È perché la società ti ha condizionato con molti strati. La cipolla deve essere sbucciata strato dopo strato sino al centro. La frustrazione è una preconditione per spalancarsi alla trasformazione.

Quindi non rilassarti, è sufficiente. Accadrà. Ricorda, l'innocenza è già in te. Non è un obiettivo finale al di fuori di te. Anche solo ricordarsi di ciò ti consentirà di essere rilassato dopo ogni frustrazione.

Tutti i giorni siediti per qualche minuto, siediti da solo e con calma vai nella tua innocenza. Senti l'innocenza che è in te. Senti la purezza che è in te. Senti come trabocca da dentro di te. Lascia che si diffonda nel tuo corpo, nella mente e nell'essere. Senti quanto meraviglioso sei nella tua innocenza.

Fai questo tutti i giorni. Presto vedrai che ti risveglierai ad essa come la tua vera natura. Tutto ciò che non è te stesso sarà bruciato e il vero *te* emergerà.

L'innocenza possiede una specifica pienezza. Questa pienezza è detta grazia. Questo è il motivo per cui i maestri illuminati hanno sempre un aspetto così aggraziato e bello. L'innocenza si manifesta sotto forma di sorprendente bellezza agli occhi dell'osservatore. È così totale che anche la mente più furba non può negarla. Sconfigge semplicemente tutta la logica e ti tocca.

Essere innocente è come funzionare a partire esattamente dalla tua consapevolezza. È consapevolezza senza pensiero. Fino a quel momento hai funzionato a partire dalla mente. Se ti siediti e stai semplicemente a osservare la fonte di ogni pensiero che sorge in te, presto abbandonerai ogni pensiero e tornerai alla consapevolezza senza pensieri che avevi da bambino.

La consapevolezza senza pensieri è innocenza. Ma questa volta sarà l'innocenza della maturità perché sei passato attraverso il processo di maturazione. La consapevolezza senza pensieri non aggiunge nulla alle tue conoscenze. Approfondisce semplicemente la tua innocenza e ti permette di vedere l'universo con più reverenza e meraviglia. L'innocenza non vede gli opposti, semplicemente *vede*, questo è tutto. La sua bellezza consiste nel vedere senza giudicare.

Un uomo andò a trovare la sua ragazza dopo molto tempo.

Sfortunatamente quando arrivò il fratello più giovane della ragazza, il quale era molto più giovane di lei, era in casa a guardare la televisione e stava facendo uno spuntino.

Si sedette accanto al ragazzo e gli disse: "Sai una cosa? Se vai a sederti in terrazza di sopra e osservi la strada, per ogni uomo con un cappello rosso che passa ti darò cinquanta centesimi"

Il ragazzino si entusiasmò, corse su per le scale e si sistemò nella terrazza. L'uomo si sedette vicino alla sua ragazza. Dieci minuti più tardi, proprio quando stava entrando in intimità con lei, il ragazzo entrò di corsa nella stanza.

L'uomo ne fu sensibilmente seccato e urlò: "Non ti avevo detto di guardare la strada e contare gli uomini con il cappello rosso?"

Il ragazzo rispose ansimando: "Lo so! È passata una parata e a cinquanta centesimi a testa, mi dovette mille duecento dollari!"

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Pensiamo sempre che i bambini siano immaturi. Pensiamo che gli adulti che piangono siano immaturi. Siamo stati condizionati a credere che l'espressione di qualsiasi emozione sia un comportamento immaturo. Esprimere le emozioni in modo non filtrato è un segno di innocenza. I furbi sottopongono a revisione anche le loro emozioni.

Ogni tanto fa bene piangere davanti agli altri. Cosa c'è di sbagliato? Cosa cerchi di nascondere? Piangendo non fai che esprimere i tuoi veri sentimenti. Cosa c'è da nascondere? Il problema è che la società ci ha sempre insegnato a nascondere la nostra vera natura e a mostrare solamente la nostra personalità preordinata. Questo è il motivo per cui con il tempo dimentichiamo quale sia la nostra natura. Ci dimentichiamo di come essere innocenti.

Un insegnante disse un genitore durante l'incontro tra genitori e insegnanti: "Sua figlia è molto brava in tutte le attività. È solo un po' immatura dal punto di vista emotivo. Ma le passerà."

Il genitore lo guardò disorientata e domandò: "A tre anni come si aspetta che sia?"

Solo stando con i bambini come loro amici, come loro compagni di gioco, è possibile tornare in contatto con l'innocenza. Quando stai con loro non fingere di essere come un bambino. Prendi la cosa seriamente e *diventa* bambino! È il più grande favore che puoi fare a te stesso.

Il problema è che abbiamo paura di perdere quello che la società ci ha insegnato. Abbiamo imparato dalla società a costruire la nostra personalità. Ma il nostro carattere è diverso dalla nostra personalità.

Il carattere è reale. La personalità è un'immagine costruita. Se lavoriamo per consolidare il carattere, stiamo lavorando nel campo della realtà. Se lavoriamo per consolidare la personalità, stiamo lavorando nel campo dei sogni.

Avrai notato che quando sei a tavola e mangi con i tuoi figli, questi prendono le patatine e ammirano la forma di ogni patatina prima di mangiarla. Posseggono l'abilità di rimanere incantati dalle meraviglie e dai misteri eterni della vita. Questa è la loro più grande benedizione. Non pensano, semplicemente gioiscono, questo è tutto.

Quando il bambino attira la nostra attenzione sulla patatina, gli diciamo di mangiarla velocemente! Ci lasciamo sfuggire l'occasione di essere condotti nei misteri della vita. Ci lasciamo sfuggire l'occasione di imbatteci nella nostra stessa innocenza.

Esistono innumerevoli modi per riscoprire il bambino che si nasconde in te. Gioca a nascondino con i bambini o impara a fare i biscotti o guarda i cartoni animati di Tom e Jerry o mangia caramelle di colori diversi o fai bamboline di creta!

Tutto questo tira fuori il bambino che c'è in te. La tua solida identità si dissolverà. Diventerai fluido come un fiume e scorrerai. Il peso della tua serietà sparirà e diventerai leggero e beato.

La serietà è ego. Quando temi di essere ferito, di perdere il controllo o il tuo potere, diventi serio.

Questo succede quando sei troppo centrato su te stesso. Quando ti lasci andare e giochi ed entri in

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

contatto nuovamente con la tua innocenza, all'improvviso godrai di una pausa da te stesso. Questa pausa è la perdita della tua serietà. In quell'intervallo ti renderai conto che non vi è nulla a cui aggrapparsi. Esiste solo lo spirito libero.

Quando diventerai consapevole di questo, potrai lavorarci consapevolmente e diventare via via del tutto innocente e sincero.

L'innocenza è mantenere la consapevolezza al livello del cuore, impedendogli di stabilirsi nella testa.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**SEI PARTE DELLA CONSAPEVOLEZZA
COLLETTIVA**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Adesso ci spostiamo ad un argomento leggermente più complesso. Si tratta del rapporto che abbiamo con il mondo che ci circonda. Perché vediamo ciò che vediamo? Come vediamo ciò che vediamo? Come ci adattiamo allo schema dell'Esistenza?

Materia, energia e oltre

Di cosa è fatto questo mondo? I nostri cinque sensi- la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto e il tatto-sono i portali attraverso i quali percepiamo questo mondo. Ci rivelano che questo mondo è fatto di materia ovvero di oggetti in stati, forme, colori e qualità diversi.

Viviamo in un mondo tridimensionale composto fondamentalmente da cinque elementi base – terra, acqua, fuoco, aria e spazio. Tutti gli oggetti in questo mondo subiscono dei cambiamenti nel tempo. Essi sono sottoposti alla creazione, al mantenimento e alla dissoluzione con il passare del tempo.

La fisica classica ci dice che la materia è governata da leggi della fisica come, ad esempio, le tre leggi del moto, la legge della gravità, le leggi della fluidodinamica e così via. Tutti gli oggetti si ritiene siano composti da molecole formate da atomi, che a loro volta sono composti da tre tipi di particelle – protoni, neutroni ed elettroni.

Abbiamo imparato tutte queste cose fondamentali a scuola.

Tuttavia, secondo la scienza moderna, il mondo non è composto principalmente di materia. Le particelle fondamentali non sono i protoni, i neutroni e gli elettroni. La scienza moderna dice che la materia stessa è in realtà energia!

La famosa equazione dello scienziato Albert Einstein, $E = mc^2$ (dove E è l'energia, m la massa dell'oggetto e c la velocità della luce) dimostra l'equivalenza tra materia e energia. Leggevo un articolo molto recente*, pubblicato anche in una rivista scientifica USA, su di una ricerca che ha dimostrato l'equazione di Einstein. Le particelle fondamentali nel nucleo stesso sono considerate composte di particelle più piccole chiamate quark, legate da gluoni. La cosa sorprendente è che la massa del gluone è nulla e la massa dei quark è solo il cinque per cento. Lo studio dice che il restante 95% viene dall'energia di movimento e dall'interazione dei quark con i gluoni. Di conseguenza, l'energia e la massa sono equivalenti.

Questa verità scoperta dalla scienza alcune decadi fa, è stata prima esposta dai *rishi* Orientali nelle *Upanishad*, l'essenza della conoscenza *vedica*. La prima riga della Isa Vasya Upanishad†, scritta migliaia di anni fa, dichiara, *Isa vasyam idam sarvam*, ovvero tutto ciò che esiste è energia!

Il mondo quantico

Oggi, siamo nell'epoca del mondo quantico. Parliamo di fisica quantistica, salto quantistico e pensiero quantico. Cosa realmente significa la parola 'quantistico'?

* <http://www.physorg.com/news146415074.html>

† Isa Vasya Upanishad – Una delle scritture *vediche* più importanti e antiche.

Field Code Changed

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quantistico significa semplicemente un salto da uno stato ad un altro stato senza passare attraverso nessuno degli stati intermedi. Oggi, nessuno ha il tempo di passare attraverso stati intermedi. Vogliamo risultati immediati in ogni cosa. Vogliamo risultati quantici!

Una breve storia:

Un uomo che non riusciva a dormire andò dal suo dottore. Pregò il dottore di prescrivergli un medicinale molto forte. Il dottore gli disse, 'Non è necessario. Prenda solo metà di questa pillola e dormirà benissimo.'

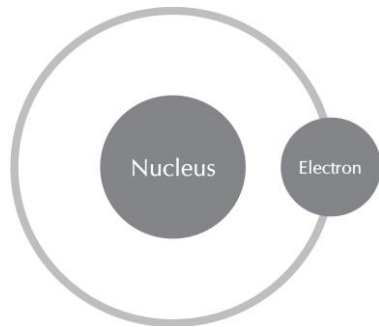
L'uomo andò a casa e tirò fuori la pillola. Ingoiò la pillola intera per essere certo di dormire bene. L'indomani, al suo risveglio, si sentiva completamente riposato e allegro.

Si preparò e si recò in ufficio. Andò dal suo capo e disse, 'Sono pronto a fare qualsiasi cosa oggi! Ho dormito come un ghio e mi sono svegliato stamattina sentendomi come un bambino!'

Il capo rispose, 'E' una bella notizia, ma ieri dov'eri?'

Vogliamo risultati quantici in ogni cosa. Ritornando all'argomento in questione, abbiamo imparato dalla fisica che un atomo è composto di un nucleo con gli elettroni che gli orbitano intorno a distanze precise dal nucleo.

Abbiamo imparato che gli elettroni solitamente rimangono nelle loro orbite (il loro percorso circolare di moto). Ma se l'atomo è eccitato con il calore o con qualche reazione chimica, assorbe l'energia e salta all'orbita superiore. Se rilascia energia, salta all'orbita inferiore. Il punto importante da sottolineare è che quando l'elettrone salta da un'orbita all'altra, fa il salto senza muoversi attraverso lo spazio che si trova tra le due orbite. Ad un certo punto si trova in un'orbita, e l'istante successivo si trova in un'altra orbita! Questo è ciò che si intende per salto quantico. Un salto quantico è un cambiamento da uno stato a un altro senza passare prima attraverso gli stadi intermedi.



Rappresentazione atomica dell'atomo di idrogeno

La materia è energia che vibra

La materia è in realtà energia che vibra a varie frequenze che si manifesta in varie forme. Non siamo in grado di vedere questa vibrazione con i nostri occhi perché le frequenze di vibrazione sono troppo elevate. È come quando il movimento è troppo veloce, l'occhio non riesce a percepire gli oggetti in movimento come fotogrammi indipendenti. L'occhio vede gli oggetti che si fondono l'uno nell'altro continuamente.

Allo stesso modo, la vibrazione di energia non può essere percepita dall'occhio. Appare come materia solida! L'energia in forma grossolana è materia. La materia in forma sottile è energia. Il corpo è la manifestazione grossolana della mente sottile. La mente è la manifestazione sottile del corpo grossolano. Una cosa importante da comprendere qui è che la percezione del mondo varia da persona a persona perché il funzionamento della mente varia da persona a persona!

Anche l'interazione tra le persone è solo energia di interazione. Ad esempio, un atomo che consiste di un nucleo con una nuvola di elettroni che lo circonda può essere paragonato a un campo di calcio. Il nucleo è grande quanto una nocciolina al centro del campo di calcio e la nuvola di elettroni è grande quanto lo spazio restante nel campo.

Un altro esempio che ho trovato è che, se dovessimo rimuovere tutto lo spazio tra tutti gli atomi sul pianeta terra, la materia restante avrebbe solamente la dimensione di una zolletta di zucchero!

Ciò che percepiamo come materia solida, come il campo da football in questo esempio, in realtà sono le nubi di elettroni o gli enormi spazi vuoti che interagiscono tra di loro. Allo stesso modo, le nostre interazioni e contatti con le altre persone e oggetti sono anch'essi solamente interazioni di energie. Vi è uno scambio di energia. Tu dai un po' della tua energia e ricevi energia da quella persona o oggetto!

Il mondo di infinite possibilità

Ora, qual è l'origine della materia e dell'energia? Qual è l'origine del corpo e della mente? Da dove proviene l'energia in tutti gli oggetti? Qual è quindi la realtà dietro questo mondo che percepiamo? Se non siamo in grado di vedere la realtà così com'è attraverso i sensi, qual è la vera natura della realtà?

Questa domanda viene posta negli Shiva Sutra, un'antica scrittura *vedica* sulla scienza dell'illuminazione. Devi, la consorte di Shiva gli chiede, 'Qual è la natura di questo mondo pieno di meraviglie?' Come risposta, Shiva consegna 112 tecniche di illuminazione che, quando praticate, forniscono la risposta come esperienza diretta!

Questa domanda sulla realtà ci conduce a un mondo oltre la materia e l'energia, oltre le limitazioni dello spazio e del tempo. Questo è il mondo dove tutte le possibilità esistono come seme. È l'essenza e l'origine degli eventi nel mondo materiale.

L'intera Esistenza e tutti i suoi eventi accadono come buon auspicio senza causa.

In questo mondo-oltre, la logica ordinaria non esiste. Le relazioni di causa ed effetto non esistono. L'accadimento di un evento non *causa* un altro evento, ma è *correlato* ad un altro evento che accade. Questa correlazione è indipendente dallo spazio e dal tempo. Quindi ciò che noi chiamiamo seme è l'oceano delle infinite possibilità dalle quali le onde degli eventi sorgono.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Questa intera Esistenza e tutti gli eventi, accadono per buon auspicio, senza una causa, come onde che sorgono in un oceano. L'Esistenza è un oceano di beatitudine e di estasi. Dall'estasi traboccante e senza causa sorge l'onda della creazione nell'oceano dell'Esistenza! Questo è come avvengono le cose. Il Divino, che gioca con le sue infinite manifestazioni in innumerevoli universi è chiamato mantenimento. Abbandonare il gioco e rilassarsi in sé stessi è chiamato dissoluzione. La dissoluzione è il ritorno all'Assoluto o stato di Parabrahma*. Poi, senza alcuna ragione logica, il gioco inizia di nuovo ...! Continua. Quello che vediamo come risultato sono gli infiniti accadimenti nell'universo.

Lo stesso atto di osservare trasforma la possibilità in una particolare realtà

La vera natura

Vediamo questo gioco estatico e senza causa dell'Esistenza attraverso la nostra percezione individuale! La nostra stessa percezione riduce il meraviglioso accadimento a una realtà localizzata. Ogni individuo 'condensa' il meraviglioso accadimento nella propria realtà individuale.

Mi è stato chiesto, 'Vedo questo tavolo qui. Tutte le persone in questa stanza vedono questo stesso tavolo. Allora, come puoi dire che questo tavolo non è una realtà?' Comprendi che quello che vedi come questo tavolo qui non è lo stesso che vedono le altre persone! Ogni persona in questa stanza vede questo tavolo in modo differente! Questa è la verità. Questo è quello che sto tentando di spiegarti.

Finché la mente tenta di percepire, quello che viene percepito non è la realtà ultima. Solamente un essere infinito riesce a percepire la realtà esattamente come accade. Egli non riesce a esprimerla a parole, perché queste non riescono a descrivere ciò che è oltre lo spazio e il tempo.

Può solo dirti di aspettare che diventi una tua esperienza personale! Questo è il motivo per cui Shiva risponde non con filosofia ma con delle tecniche. Dà direttamente delle tecniche a Devi per sperimentare la realtà, la natura dell'universo.

Lasciami spiegare questo concetto basato sull'idea dell'energia-materia. Abbiamo visto che la materia è in realtà energia. La fisica classica dice che l'elettrone è una particella. Tuttavia, la fisica quantistica dice che è un'onda. In effetti, l'elettrone mostra le proprietà sia di una particella che di un'onda a seconda delle situazioni. I fisici hanno concluso ora che l'elettrone possiede una duplice natura di 'particella-onda'!

L'atto di osservare collassa la possibilità in realtà

Poiché l'elettrone è una particella, qual è la posizione dell'elettrone? Poiché l'elettrone è un'onda, qual è l'impulso dell'onda? Le risposte a queste domande ci conducono a una scoperta molto sorprendente che la particella-onda può essere e una particella o un'onda o *anche entrambe* allo stesso tempo. Non puoi determinare sia la posizione che l'impulso dell'elettrone allo stesso tempo, poiché l'atto stesso

* *Parabrahma – Essenza Suprema.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

di osservare la posizione dell'elettrone altererà il suo moto, e l'atto stesso di determinarne il moto ne cambierà la posizione! Questo è quello che è chiamato il principio di Indeterminazione di Heisenberg.

La particella-onda è una particella e un'onda allo stesso tempo sino a che non entra in gioco l'atto di osservazione. Tale atto di osservazione può ora essere collegato al nostro atto di osservare gli avvenimenti senza causa dell'Esistenza. Quando osserviamo, lo facciamo attraverso il nostro set di condizionamenti, quelli che noi chiamiamo engrammi o memorie preconcepite, profondamente incise e conclusioni. Ogni atto di osservazione individuale è influenzato dai propri condizionamenti o engrammi. Basandosi su ciò, l'individuo riduce l'avvenimento in modo che si adatti alla propria esperienza della realtà!

Nel caso della particella-onda, l'atto stesso di osservare 'collassa' la particella-onda a una particella o un'onda. Questo è quanto il fisico Erwin Schrödinger ha dimostrato nel suo esperimento ipotetico del gatto.

Supponiamo di mettere un gatto e una fiala di veleno in una stanza e sigilliamo il tutto. In nessun modo l'osservatore esterno può stabilire se il gatto è vivo o morto. Poiché non lo possiamo sapere, il gatto è sia morto che vivo. È un calcolo delle probabilità che include la probabilità di stati di morte come di vita.

Quando apri la stanza per determinare la condizione del gatto, l'atto stesso di aprire la stanza potrebbe potenzialmente cambiare lo stato del gatto. Il gatto potrebbe essere ucciso dalla fiala di acido che si rompe a seguito dell'apertura della stanza. Di conseguenza, non si potrà mai sapere quale sarebbe stato l'esito se non osservato nel suo vero accadimento.

Questo fatto ci conduce a una profonda comprensione che entrambe le possibilità esistono contemporaneamente, che è l'atto stesso di osservare che trasforma la possibilità in una particolare realtà.

Permettimi di descriverti un altro esperimento scientifico che evidenzia come l'atto stesso di misurazione distorce la meravigliosa realtà. Puoi aver sentito parlare dell'esperimento della doppia fenditura con la luce.

In questo esperimento, un fascio di luce viene puntato contro una barriera con due fenditure verticali. Dalla parte opposta della barriera è posta una lastra fotografica che è usata per registrare la luce quando quest'ultima arriva su di essa dopo aver oltrepassato la barriera. Se solo una fenditura è lasciata aperta, lo schema (pattern) sulla lastra fotografica è quello atteso, una singola linea di luce allineata con la fenditura.

Se entrambe le fenditure sono aperte, ci aspetteremo due linee di luce allineate con le fenditure, ma quello che si osserva sono linee multiple di luce e oscurità in vari gradi. Questo è il principio di interferenza in cui i fasci di luce si comportano come onde che interferiscono tra loro.

Ora, se il fascio di luce è rallentato abbastanza in modo tale da avere un singolo fotone che colpisce la lastra *individualmente* al posto di un flusso di particelle di luce o fotoni, allora non vi dovrebbe essere interferenza e la lastra dovrebbe mostrare uno schema (pattern) allineato con la fenditura. Tuttavia, il pattern risultante mostra ancora interferenza.

Ciascun fotone si muove simultaneamente su un certo numero di traiettorie. Il tentativo di misurare le traiettorie fa sì che esso collassi in una singola traiettoria.

Com'è possibile? C'è solo questo singolo fotone, con cosa può interferire...oltre che con sé stesso? La conclusione è che ogni fotone non solo attraversa entrambe le fenditure, ma nello stesso tempo prende ogni possibile percorso verso il bersaglio!

Per osservare come questo avvenga, sono stati fatti esperimenti con lo scopo di tracciare le traiettorie del singolo fotone. Quello che è successo è che la misurazione in un qualche modo ha interrotto le traiettorie dei fotoni.

Ogniquale volta veniva fatto un tentativo di osservare, si vedevano solo due linee luminose sulla lastra fotografica allineate con le fenditure! Se non tentavano una misurazione, di nuovo il pattern diventava di linee multiple di luce e oscurità!

Ciascun fotone si muove simultaneamente su un certo numero di traiettorie. Il tentativo di misurare le traiettorie fa sì che esso collassi in una singola traiettoria! Allo stesso modo, i nostri stessi sforzi di percepire l'infinito moto dell'oceano dell'Esistenza fanno sì che esso appaia così come la nostra mente limitata lo percepisce!

Una volta uno studente chiese a un maestro Zen, 'Qual è il sentiero?' Il maestro rispose, 'La vita di tutti i giorni è il sentiero.' Lo studente chiese, 'Può essere studiato?'

Il maestro disse, 'Se provi a studiarlo, ti allontanerai da esso.' Lo studente chiese, 'Se non lo studio, come posso sapere che è il sentiero?'

Il maestro disse, 'Il sentiero non appartiene alla percezione del mondo. Non appartiene nemmeno alla non-percezione del mondo. La percezione è un'illusione e la non-percezione è senza senso. Se vuoi raggiungere il vero sentiero oltre ogni dubbio, mettili nella stessa libertà del cielo. Non lo chiami né buono né non-buono.'

Fisiologia della percezione

Iniziamo con quello che avviene realmente a livello fisico quando percepiamo le cose.

Quando c'è percezione di una realtà fisica, le varie parti del cervello mostrano un cambiamento nell'attività neuronale poiché i neuroni, che sono i mattoni base del sistema nervoso, si attivano in sincronicità.

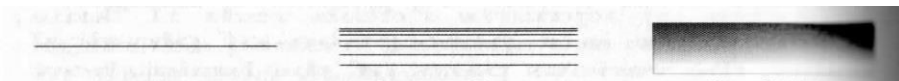
Questo si traduce in pattern visivi casuali di luce che sono percepiti come sagome e forme specifiche. Questo è come l'input da ciascuno dei nostri sensi viene percepito come una esperienza di un particolare suono, tocco, odore, gusto o visione.

Se ora fai un passo indietro e osservi, puoi vedere che prima dell'osservazione o della percezione, sia il mondo che te, cioè l'osservato e l'osservatore, esistevano in uno stato di attività dinamico e caotico.

L'atto di percezione trasforma lo stato caotico in una sorta di ordine che diventa sia l'osservato nel mondo esterno che il processo di osservare nell'osservatore (come l'attività nel sistema nervoso) allo stesso tempo. Nel momento dell'osservazione, la probabilità di quello che è osservato collassa in una forma specifica.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Allo stesso modo, se una superficie o un piano si muovono in una direzione non contenuta in quella in cui si trovano, tracciano un solido, un oggetto a tre dimensioni.



Linea

Linea che genera un Piano

Piano-oggetto 2D

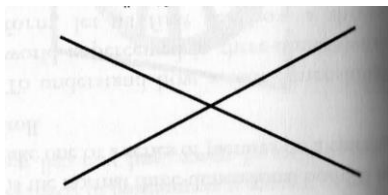
Quindi, una linea è un numero infinito di punti. Una superficie un infinito numero di linee. Un solido un numero infinito di superfici. Allo stesso modo, possiamo immaginare uno spazio a quattro dimensioni come un numero infinito di spazi a tre dimensioni.



Il piano traccia un Oggetto solido a 3D

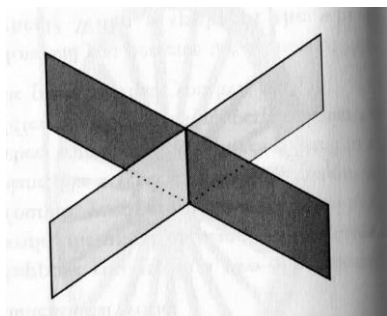
Ora, appena sviluppiamo queste dimensioni più elevate da dimensioni inferiori, possiamo anche vedere le dimensioni inferiori come parti o sezioni di uno spazio a dimensione più elevata.

Per esempio, un punto è l'intersezione di due linee. Di conseguenza, un punto è una sezione di una linea.



Punto – Intersezione di due linee

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

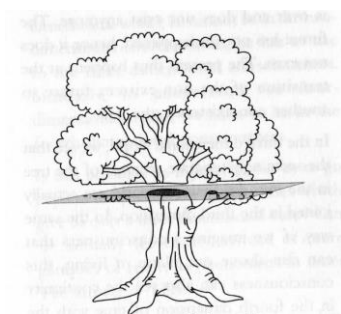


Linea – Intersezione di due piani

Una linea è una sezione di una superficie. Una superficie è una sezione di un solido.

Estendendo ciò, possiamo dire che un solido è una sezione di un corpo a quattro dimensioni. Il nostro spazio a tre dimensioni è una sezione di uno spazio a quattro dimensioni. P.D. Ouspensky*, nel suo libro *Tertium Organum*, lo spiega molto bene. Egli arriva a dire, per estensione, che molti corpi tridimensionali distinti, come gli umani per esempio, possono in realtà essere le sezioni o parti di un corpo quadridimensionale!

Spiega ciò con un semplice esempio. Supponiamo che un piano orizzontale intersechi la cima di un albero, parallelamente alla superficie della terra. Ora, su questo piano, le sezioni dei rami sembrano essere tutte separate, disconnesse tra di loro. Ma, dallo spazio tridimensionale, possiamo vedere che queste sono tutte sezioni dei rami di un singolo albero.



Un albero 3D visto in un piano 2D appare come cerchi separati

* P.D. Ouspensky – Filosofo Russo, matematico e studente del maestro illuminato George Gurdjieff

Il mondo a quattro dimensioni dello spazio-tempo

Nel nostro mondo a quattro dimensioni, le dimensioni massime nello spazio possono essere solamente tre. La quarta dimensione la possiamo chiamare tempo. Di conseguenza, il mondo a quattro dimensioni può essere considerato come un continuum spazio-tempo. Si può dire che il tempo è la quarta dimensione dello spazio.

Conosciamo il tempo sotto tre forme – passato, presente e futuro. Pensiamo che il passato sia concluso e che non esista più. Il futuro non è ancora avvenuto, di conseguenza non esiste. Il presente avviene quindi nel punto di confluenza tra il futuro che non esiste e un'altra non-esistenza, il passato.

Nel mondo a tre dimensioni, vediamo che le sezioni apparentemente separate dell'albero, nel mondo a due dimensioni, sono in realtà collegate nella terza dimensione. Allo stesso modo, se immaginiamo una coscienza che può ergersi al di sopra del nostro piano di esistenza, questa stessa coscienza può anche vedere nella quarta dimensione la continuità del tempo con il passato, il presente e il futuro che esistono tutti contemporaneamente. Questa coscienza vede l'accadimento simultaneo degli eventi, che la coscienza ordinaria vede come eventi distinti separati da periodi di tempo.

Un corpo tridimensionale, che si muove nel tempo, traccia un corpo a quattro dimensioni. Nel tempo, possiamo vedere il moto mentre cresciamo da bambino a giovane, a adulto e a persona anziana. Tuttavia, non siamo in grado di vedere o percepire questo 'corpo a quattro dimensioni' a causa della nostra limitata percezione. Essendo nello stesso mondo a tre dimensioni, vediamo solo la sezione del corpo a quattro dimensioni, cioè il normale corpo tridimensionale. È come una sequenza di immagini su una pellicola del cinema.

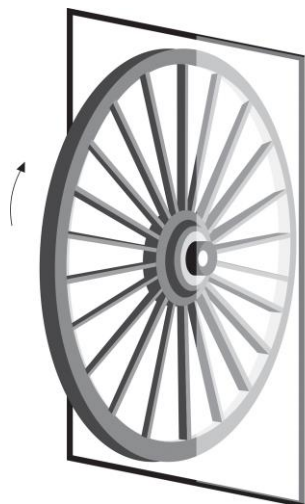
Per capire come un mondo a quattro dimensioni è percepito in forma tridimensionale, vediamo prima come un avvenimento tridimensionale è visto in un mondo bidimensionale.

Supponi di essere in un mondo bidimensionale, il mondo dei piani e delle superfici. La tua vita, la tua percezione è ristretta a un piano, come un muro verticale. Adesso, immagina che una ruota con ogni raggio dipinto in un colore differente ruoti perpendicolare al piano in cui vivi.

Come percepireste il moto di questa ruota? Quando un raggio della ruota interseca il piano, vedrai una linea di un determinato colore all'intersezione della ruota con il piano. Quindi, dopo che è passato un raggio, vi sarà un intervallo in cui non vedrai nulla. Poi, il raggio successivo di un colore diverso passerà sul piano. Di conseguenza, percepirai il moto della ruota come linee di colori diversi che avvengono a intervalli regolari di *tempo*.

Quello che succede è questo, la percezione limitata in un mondo dimensionale inferiore modifica la percezione dello spazio trasformandolo in un fenomeno nel *tempo*! Poiché puoi vedere solo due delle tre dimensioni dello spazio, vedrai la terza dimensione solamente quando diviene manifesta sul tuo piano nel tempo. Di conseguenza, la vedrai come non correlata alle tue due dimensioni dello spazio e la chiamerai un fenomeno nel tempo.

**La percezione
limitata in un mondo
a più bassa
dimensione modifica
la percezione dello
spazio a un
fenomeno nel *tempo*!**



Una ruota 3D che gira, osservata in un piano 2D, appare come linee a intervalli regolari.

Adesso, immagina che quando un raggio verde attraversa il piano, nello stesso momento un altro fenomeno indipendente avviene, diciamo l'abbaiare di un cane. Nel mondo bidimensionale, sarà vista una correlazione tra la comparsa della linea verde e il suono di un cane che abbaia, quando in realtà non è così!

Non è possibile per un essere bidimensionale credere che si producano eventi al di fuori del suo piano di percezione. Questo significa che, per capire il mondo tridimensionale, non può restare nella coscienza bidimensionale, deve elevarsi a una coscienza tridimensionale. Allo stesso modo, per capire il mondo a quattro dimensioni, dobbiamo essere in una coscienza quadridimensionale.

È possibile? È per noi possibile andare oltre la percezione dei sensi che ci danno solamente un punto di vista tridimensionale? Possiamo davvero vedere la realtà, invece che semplici scorci della realtà come fenomeni nel tempo? La risposta è SÌ.

Per mezzo di ricerca e sviluppo approfondito, i mistici e i saggi Orientali hanno scoperto che è possibile capire la Realtà così com'è e anche farne esperienza. Questo può accadere naturalmente nella vita, e non essere solo un accadimento dovuto al caso. Questa esperienza è avvenuta in loro.

Attraverso la meditazione per noi è possibile fare esperienza di questo stesso stato di

coscienza.

Da qualsiasi livello di consapevolezza guardiamo, quello ci appare come la nostra realtà.

Una bella storia Zen:

Una volta, due soldati stavano osservando una bandiera sventolare al vento. Uno di loro disse, 'La bandiera si muove.' Il secondo disse, 'No, è il vento che la muove.'

Un maestro Zen che passava di lì vide la discussione in corso. I soldati chiesero al maestro di aiutarli a risolvere questo problema serio.

Uno dei soldati chiese, 'Maestro, io dico che la bandiera si muove. Ma lui dice che è il vento a muoversi. Qual è l'affermazione giusta?'

Il maestro disse, 'Nessuna delle due è corretta. Solo la coscienza si muove.'

Al momento, quello che ogni giorno della nostra vita percepiamo come realtà è ancora una realtà 'virtuale'. È solo una percezione di cose che sono separate nello spazio e nel tempo. Se osservi in profondità, puoi vedere come la nostra stessa percezione del mondo sia discutibile. Da qualunque grado di consapevolezza guardiamo, *quella* appare come la nostra realtà, non la Realtà assoluta.

La realtà consiste di undici dimensioni

Pensiamo di vivere in un mondo delle tre dimensioni dello spazio e la quarta del tempo. Tuttavia, esistono in realtà undici dimensioni. Le dimensioni fondamentali sono lunghezza, larghezza, profondità, tempo e coscienza. Le dimensioni più elevate sono combinazioni di queste dimensioni fondamentali.

Per esempio, un bastoncino ha una lunghezza, larghezza e profondità. Si trova nel tempo e nello spazio. Adesso, se manteniamo la lunghezza e la larghezza e rimosciamo solamente la profondità, il bastoncino verrà visto, ma la mano attraverserà il bastoncino. Puoi anche mantenere la profondità e rimuovere la lunghezza e la larghezza. Allora non si vedrà nulla, ma la mano urterà qualcosa se provi a farla passare in mezzo.

In questo modo, esistono varie combinazioni che ci portano alle undici dimensioni che costituiscono l'universo. Quando ti trovi in un piano sopra lo spazio-tempo quadrimensionale, puoi in quel momento percepire, puoi vedere queste undici dimensioni, puoi vedere la Realtà come la vedono gli esseri illuminati.

Caos è ordine – ordine è caos

Sia che si tratti dell'energia nell'atomo o dell'energia nel cosmo, vi è un grande caos nel gioco energetico. All'interno di quel caos, vi è un ordine che non puoi nemmeno immaginare.

Quando il caos si muove in un certo ordine, crea quello che è chiamata coscienza o intelligenza.

Il Caos è energia

Ogni cosa nel caos è selvaggia e piena di energia. Ogni cosa che abbia un ordine è apatica. Nella nostra vita lo possiamo vedere: ogni cosa nel caos, ogni cosa spontanea, irradia energia. Possiamo vedere che quando ai bambini è permesso di essere liberi, sono così scatenati. Irradiano così tanta energia. Nelle nostre stesse vite, se ci viene permesso di infrangere qualche regola, sentiamo tanta gioia. Irradiamo così tanta energia. Il caos è direttamente correlato con l'energia. La libertà del caos e il non essere legati da regole, è la ragione per cui ci sentiamo così energetici mentre danziamo liberamente, senza passi predefiniti.

Nel momento in cui sappiamo che siamo legati, ci sentiamo spenti. L'apatia entrerà automaticamente in noi, anche se non ci influenza fisicamente in modo diretto. Per esempio, se sei seduto in una sala e sai che questa è aperta e che puoi andartene in un qualsiasi momento, ti sentirai vivo, raggianti e gioioso.

All'improvviso, se vieni informato che la sala è chiusa e che non puoi andartene, sarai in grado di rimanere seduto tranquillamente? No!

Qualsiasi regola limita la libertà, riduce l'energia. Qualsiasi regolamento abbassa l'energia. Anche nella tua casa, se qualcuno ti dice, 'Non sederti in quel posto', vorrai solo sederti lì. Ma sino a che non viene fatta quella regola, non l'importa proprio di sederti lì!

Anche le abitudini, come il fumo, sono mantenute per la sottile soddisfazione mentale di sentirti libero, non confinato. Se osservi te stesso con [consapevolezza](#), capirai che quasi tutta la tua felicità viene solo quando infrangi qualche regola, quando sei caotico!

Il caos è ordine

L'intera Esistenza è caos. Nell'universo, si muovono tanti pianeti. Non esistono segnali stradali o poliziotti o insegne! Eppure, i pianeti si muovono in modo meraviglioso con ordine. Allo stesso modo, nella fisica quantistica, gli elementi più piccoli non sono nemmeno particelle. Sono sia particelle che onde e una moltitudine di probabilità! Ma esiste un ordine in quel caos.

Se l'universo fosse caos senza alcun ordine si dirigerebbe verso la distruzione, 'Il caos ordinato' è ciò che chiamo 'intelligenza cosmica'.

Prendi il pianeta terra sul quale viviamo. Anche se venisse a mancare una singola cosa, che sia la temperatura o l'acqua o l'aria o il fuoco, se qualcosa viene a mancare, non saremmo in grado di vivere su questo pianeta terra come lo facciamo adesso. Di conseguenza, tutto ciò non è solo una casualità. L'intero caos ha un certo ordine.

La scienza non è ancora in grado di provare che esiste un ordine nel caos dell'universo, che esiste un ordine nell'atomo, poiché quella comprensione ci richiede di andare oltre l'intelletto. I *rishi*, gli scienziati *vedici* sono molto chiari sul fatto che esiste un ordine nel caos. Questo è quello che chiamano 'intelligenza cosmica'.

Il Caos ordinato è intelligenza cosmica!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ho avuto l'occasione di incontrare il Dott. Charles Townes*, insignito del Nobel e fisico ben noto per il suo lavoro sui dispositivi laser e maser. Mi disse in maniera molto bella, 'Sento che l'intero universo è qualcosa di speciale, l'intero universo è un essere spirituale. Possiede una intelligenza propria. Anche se non sono in grado di provarlo in modo specifico con semplici parole, sento che è un essere intelligente e spirituale.'

Comprendi per favore, l'intero universo possiede un'intelligenza propria. Non è solo potere. È anche energia. Questa è la differenza tra potere ed energia. Potere più intelligenza è energia. Energia senza intelligenza è potere. Il cosmo non è solo una forza. È 'forza più intelligenza'. Risponde ai tuoi pensieri, alle tue preghiere, al tuo essere poiché è intelligenza.

Una volta fu chiesto a Buddha, 'Chi è il creatore dell'universo?' Buddha rispose, 'L'universo stesso è il suo creatore.'

Se il creatore e il creato fossero due entità separate, significherebbe che solo il creatore è intelligente e il creato non lo è. Il cosmo stesso è il creatore poiché possiede un'intelligenza propria. Il cosmo è energia vivente. Sei seduto all'interno di un'energia vivente.

Le Upanishad Taittreya †dicono in modo meraviglioso, 'Dalla ~~Coscienza~~Coscienza, o Dio, o ~~Coscienza~~Coscienza Suprema, venne l'etere, lo spazio. Dall'etere venne l'aria. Dall'aria venne il fuoco. Dal fuoco venne l'acqua. Dall'acqua venne la terra. Dalla terra venne il cibo. Questo è il modo in cui l'esistenza è avvenuta.' Di conseguenza, i mistici enfatizzano ancora ed ancora che noi proveniamo dalla Coscienza, che non proveniamo da Dio.

La creazione stessa è il creatore, è semplicemente intelligenza che esprime sé stessa. Fintanto che credi che quello che vedi come universo sia materiale, meccanico, senza alcuna intelligenza, non avrai nulla a cui ambire nella vita. 'La legge del più forte' sarà la legge determinante.

Credere che il mondo sia solo materia è l'errore di base. Questa credenza è la radice di tutto il terrorismo e violenza sul pianeta terra. Sino a che crediamo che l'universo sia solo materia morta, creeremo sempre più sete di potere. Se sentiamo che il mondo intero è caos, allora semplicemente penseremo, 'Se tutto è caos, tanto vale afferrare quanto più possibile e vivere il più a lungo possibile.' Saremo stimolati a vivere con l'idea della 'legge del più forte'.

Sempre più, l'intelligenza cosmica ti dà la prova che risponde ai tuoi pensieri. Esistono centinaia di esperimenti, non solo con le piante e gli animali, ma anche con le pietre, il fuoco e l'acqua. Tutte queste cose rispondono ai nostri pensieri. Gli esperimenti eseguiti dallo scienziato giapponese Dott. Masaru Emoto provano che l'acqua risponde in modo molto bello ai nostri pensieri e come cambi la sua struttura reale a seconda dei pensieri cui viene esposta.

Solo quando ci rendiamo conto che l'universo possiede una sua propria intelligenza, quando ci rendiamo conto che l'universo è un essere spirituale, il seme della pace è seminato. Solo quando

* Dr. Charles Townes – Premio Nobel per la fisica per il lavoro sui maser e laser.

† Taittreya Upanishad – Una delle principali Upanishad o scritture che spiega i concetti dei cinque elementi e i cinque koshas o guaine di energia.

comprendiamo che i nostri pensieri ricevono risposta, che il nostro modo di vivere è ricompensato, che le nostre preghiere hanno risposta, che esiste una forza intelligente viva e che esiste un ordine nel caos, solo allora possiamo comprendere e lavorare per la pace, la beatitudine e la spiritualità. Allora, invece di tentare di possedere o espandere i nostri confini e limiti, proveremo a espandere la nostra consapevolezza. Nel momento in cui iniziamo ad aver fiducia o a credere che l'universo è 'intelligente', possiamo semplicemente rilassarci, fidandoci di Lui.

**Quando ti
accorgerai del
caos nell'ordine,
diventerai un
essere
compassionevole.**

L'ordine è caos

C'è una bellissima storia Zen:

Un discepolo si reca da un maestro Zen e chiede, 'Maestro, spiegatemi come avete iniziato, come avete percorso il sentiero, come avete raggiunto l'esperienza suprema.'

Il maestro disse, 'Quando iniziai, la montagna era montagna, il fiume era fiume e l'albero era albero. Mentre percorrevo il sentiero la montagna non era una montagna, il fiume non era un fiume e l'albero non era un albero. Ancora, quando raggiunsi l'esperienza suprema la montagna è una montagna, il fiume è un fiume e l'albero è un albero.'

All'inizio, anche se pensi di essere straordinario, sei ordinario. Dopo, anche se sei straordinario, capisci che sei ordinario.

Esiste un meraviglioso caos in quello che chiami come 'ordine', il tuo corpo, mente ed essere. Quando ne fai l'esperienza e realizzi che esiste un ordine nel caos del cosmo, il macrocosmo (*brahmanda*), noti che vi è un caos nell'ordine del microcosmo, il corpo (*pindanda*).

Non sei solo un corpo semplice. Non sei solo un microcosmo. Sei il macrocosmo in forma miniaturizzata. Ti rendi conto di essere il supremo oceano senza fine dell'energia potenziale proprio come l'universo. Fai l'esperienza di essere qualcosa al di là, qualcosa in più di ciò che pensi.

Solo quando ti renderai conto della consapevolezza cosmica nel tuo corpo, del macrocosmo nel tuo microcosmo, diventerai veramente ordinato, imparerai veramente come essere ordinato senza ridurre la tua energia. Finché cerchi di diventare ordinato, sopprimi solamente la tua energia, e sopprimi anche tutti gli altri.

Primo, quando realizzerai l'ordine nel caos, diventerai un essere spirituale, farai l'esperienza di amore e beatitudine. Quando realizzerai il caos nell'ordine, diventerai un essere compassionevole. Quando realizzerai l'ordine nel caos, farai l'esperienza della parte di esperienza dell'amore, la beatitudine. Quando realizzerai il caos nell'ordine, esprimerai la parte di espressione dell'amore, che è la compassione.

Colui che vede- Ciò che è visto- Il vedere

Vi sono due cose nel processo del 'vedere', colui che vede e l'oggetto visto. In realtà, cosa succede nel processo del vedere? (Sebbene qui venga riportato l'esempio degli occhi, può essere applicato a tutti i sensi).

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Da colui che vede, la consapevolezza balza di continuo a ciò che è visto, poiché non è in grado di rilassarsi in colui che vede medesimo. A causa di questa agitazione, dà vita a quel che è visto.

Il salto continuo che avviene tra colui che vede al visto – da colui che vede al visto, dal visto a colui che vede, di nuovo da colui che vede al visto e ancora dal visto a colui che vede – è ciò che è il VEDERE.

Quando colui che vede non è completamente nella beatitudine con sé stesso, inizia ad agitarsi e a mettere in atto quel salto. Quando salta, dà vita al visto. Poiché dà vita al visto, il processo del saltare diviene il VEDERE.



Il Visto



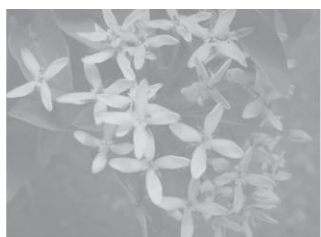
Vedere



Colui che vede

Vi sono due modi per abbandonare questo processo del vedere. O colui che vede, o il visto, devono interrompere l'azione perché il processo del vedere finisca.

Quando il visto rinuncia perde il suo potere su colui che vede. Non ha senso mettere in azione il salto poiché non vi è nulla da vedere. Quando non vi è alcun luogo per cui attivare il salto, colui che vede si rilassa nello stesso che è colui che vede, allora il vedere non avviene. Quando il vedere non è lì, colui che vede è illuminato.



Il visto si dissolve



Colui che vede si rilassa in Colui che vede

Quando l'identità di colui che vede cade, si dissolve nel visto e avviene una profonda devozione all'Esistenza!

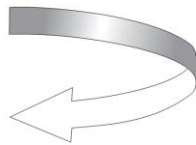
Una persona che interrompe questo saltare abbandonando il 'visto' è un rinunciante, un *sannyasi*. Rimuove tutti i suoi desideri di vedere le cose, di credere che qualsiasi oggetto dei sensi abbia valore per lui. Il visto diventa non eccitante e il saltare si ferma. Costui diventa illuminato attraverso la rinuncia. Questa è la vera auto-conoscenza – *jnana***.

Nei sentieri di *jnana*, colui che vede prova distacco e una testimonianza completa della vita. In questo modo tenta di scoprire la Realtà. L'obiettivo principale è lo sviluppo di un'intelligenza acuta e pura per mezzo della quale si possa fare l'esperienza della Realtà. Adi Shankara, il grande santo illuminato dell'India, percorse il sentiero di *jnana* e raggiunse l'illuminazione. Creò le scritture più profonde e chiare sulla auto-conoscenza mai scritte.

D'altra parte, quando colui che vede stesso abbandona, quello che rimane è il veduto, e di nuovo il saltare tra colui che vede e il veduto si interrompe. La Realtà è vista. Colui che vede diviene illuminato per mezzo della devozione o *bhakti*†.



Il Visto



Colui che vede si dissolve nel visto

Quando l'identità di colui che vede cade, si dissolve nel visto e avviene una grande devozione all'Esistenza! Tutto diventa per lui una manifestazione eccitante dell'Esistenza! La sua identità non è più lì. Si fonde nell'Esistenza stessa. Questo è il motivo per cui i santi illuminati come Meerabai ‡dell'India, che percorse il sentiero di Di conseguenza, in qualche modo, o colui che vede o il visto devono abbandonare. Solo allora quel salto tra colui che vede e il visto si fermerà. Quando il salto si ferma, il processo di vedere si ferma anch'esso.

Se sei fermo in ciò che è colui che vede o nel visto, fermati completamente e sarai illuminato! Se sei in quel salto tra il colui che vede e il visto, non sei rilassato in entrambi, sei sotto l'illusione di una esistenza separata di colui che vede e il visto. Questo balzare è ciò che si manifesta come vedere individuale.

Quando la frequenza del visto è maggiore di colui che vede, colui che vede può essere cambiato o manipolato dal visto. Quando la frequenza di colui che vede è maggiore del visto, il visto può essere

* *Jnana* - Conoscenza

† *Bhakti* - Devozione

‡ Meerabai – Principessa di Chittor, devota di Krishna, poetessa mistica e cantante che fu maltrattata da suo marito per la sua devozione a Krishna.

cambiato o manipolato da colui che vede.

La trasformazione della consapevolezza in 'colui che vede e il visto'

Come detto in precedenza, senza causa, come estasi straripante, l'onda della Creazione sorge nell'oceano dell'Esistenza. Il Divino, che gioca con le sue innumerevoli manifestazioni nei molteplici universi, è detto sostentamento. Abbandonare il gioco e rilassarsi in sé stessi è detto dissoluzione. Questo è il ritorno allo stato Assoluto. Poi, senza alcuna ragione logica, il gioco ricomincia. In questo modo, la [Consapevolezza](#) universale assume innumerevoli forme, creando così infiniti colui che vedono e visti. Questa è l'origine del mondo fisico.

La [Consapevolezza](#) collettiva

Non siamo isole sconnesse e separate come pensiamo. Forse nello strato fisico, sembriamo tutti delle isole individuali. Che ci piaccia o no, che lo accettiamo o no, che lo vogliamo o no, siamo tutti interconnessi dalla [consapevolezza](#) collettiva.

È così: se il cibo è avvelenato, solo la persona che lo mangia ne soffrirà, non tutti. In questo senso, puoi pensare di te stesso come a un individuo. Ma quando ti sposti verso livelli più sottili dell'Esistenza, puoi più chiaramente vedere la nostra interconnessione. Per esempio, se l'aria è avvelenata, chiunque la respiri ne soffrirà, anche se sei molto distante. Questa connessione è a livello del respiro. Ciò significa che negli strati di energia più sottili, la distanza tra noi è ridotta.

Ancora di più del livello fisico e del respiro, siamo connessi più da vicino a livello mentale. Quando dico livello mentale intendo il livello dei pensieri. I nostri pensieri influenzano non solo noi ma anche ogni persona che ci sta intorno e oltre. I tuoi pensieri sono più infettivi del tuo raffreddore. Infatti, le persone possono sfuggire al tuo raffreddore ma non possono sfuggire ai tuoi pensieri.

Consideriamo per esempio di dover andare domenica all'incontro di football della scuola. Quando entri nello stadio, puoi vedere l'aria carica di emozioni. Anche tu sei influenzato immediatamente dall'umore di sostegno che prevale in quel posto! Allo stesso modo, se avviene violenza di gruppo, come le guerre in nome della religione oppure come il dolore collettivo, come l'avvento della morte in una casa, l'umore ti influenza al di là del tuo controllo. (Il capitolo sull'Intelligenza contiene maggiori dettagli in merito).

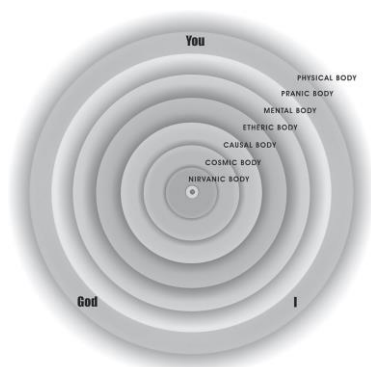
Se ti prendi un raffreddore da qualcuno, potrai soffrire fisicamente per alcuni giorni ma poi alla fine finisce. Quando prendi dei pensieri dalle persone, soffrirai mentalmente con loro. Allo stesso modo, qualsiasi cosa *tu* pensi, influenza le persone intorno a te. Se la mente di un individuo è inquinata, non solo l'individuo stesso ma un gruppo molto più grande ne soffre. Per esempio, se una persona che ha una mente disturbata siede come capo di una città, la città intera sarà influenzata dalle decisioni che prende! Il suo pensiero disturbato avrà come conseguenza delle decisioni sbagliate e quindi sarà dannoso per la città intera. Andando ancora un po' più avanti, se la visualizzazione corrotta di una persona conduce a una particolare azione, l'azione può avere un tremendo impatto su una vasta popolazione, non solo su quella persona.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Per esempio, prendiamo il caso della bomba atomica. Non è altro che una 'visualizzazione' della teoria nucleare! La base della bomba atomica la si può trovare nella famosa formula $E = mc^2$, scoperta dal famoso fisico Albert Einstein. Una visualizzazione corrotta di questa formula ha portato al turbamento dell'intero pianeta terra. Adesso siamo tutti minacciati da questa teoria, da questa invenzione. Oggi il pianeta terra ha abbastanza armi nucleari per bruciare 700 volte, ancora e ancora.

I semi della violenza sono creati ogni volta che sentiamo che siamo individui, non connessi o non correlati con gli altri. Diventiamo egoisti, dogmatici e violenti. Quando viviamo con la sola [consapevolezza](#) individuale, dissezioniamo, tagliamo le cose a pezzi e le analizziamo. Questa logica è distruttiva. Invece, sintonizzandosi con la [consapevolezza](#) collettiva, unifichiamo.

Comprendi: non solo a livello mentale, anche ai livelli più profondi coscienti, più in profondità vai, più profondamente sarai connesso. Osserva il diagramma qui riportato. Cercherò di spiegare la verità sulla base di questo diagramma.



Questi sette cerchi rappresentano i sette strati di energia in noi. Il primo strato è il corpo fisico, il corpo che puoi sentire come le tue mani, gambe, etc. Il secondo strato è il corpo *pranico*, il corpo nel quale il tuo *prana* o energia vitale o respiro circola. Come questo, esistono sette strati energetici che formano il corpo totale, in cui il corpo fisico è solo uno di questi strati.

Adesso, nello strato fisico, te, Dio e io possiamo essere rappresentati come tre punti differenti nel cerchio. Al livello fisico, la distanza tra noi è grande.

Se procedi un poco verso l'interno sino al livello *pranico*, la distanza tra di noi si riduce. Se vai in profondità sino al livello mentale, le distanze sono ulteriormente ridotte. Quando vai sempre più in profondità, alla fine ci si fonde in un uno. Puoi vedere che nel punto più interno di tutti questi strati, Dio, te e io siamo uno. Non vi è distanza. Questa è la Verità anche a livello grossolano! È solo la tua percezione che ti fa pensare che sei un'entità separata.

Non sei un'entità separata come pensi. Quando ami qualcuno intimamente, il suo amore e la sua sofferenza ti toccano (influenzano). Entrano ed escono dal tuo essere. È perché, nei livelli più profondi, non possiedi un'entità individuale, sei una parte della [consapevolezza](#) collettiva. Non vuoi soffrire ma in qualche modo non sei in grado di sfuggire a ciò. Sempre di più, che sia dolore

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Nell'Esistenza, non esiste una identità separata, individuale.

fisico o sofferenza mentale o schiavitù spirituale, continui a farne l'esperienza. Questo perché non sei consapevole che fai parte della consapevolezza collettiva. Una volta consapevole e che ti rendi conto di essere parte della consapevolezza collettiva, che non hai una identità individuale e che non hai un ego separato, non soffrirai.

Nell'Esistenza, non esiste nulla come una identità separata, individuale. Una volta che provi questo, vai oltre il dolore, la sofferenza, la depressione e la malattia. Comprendi che sino a che hai un tuo set di concetti personali, rimani come consapevolezza individuale e continui a soffrire allo stesso modo.

Perché pensi continuamente di resistere a quegli aspetti della natura come il calore e il freddo? Qualsiasi cosa la natura ti offre, tu fai resistenza. Esiste un bellissimo detto:

L'uomo alla base è sciocco. Quando fa caldo, vorrebbe il freddo. Quando fa freddo, vorrebbe il calore. Vuole sempre ciò che non ha!

Quando fa freddo, tu lo resisti. Questo avviene perché pensi di essere diverso dall'Esistenza. Io stesso ho vissuto nel freddo estremo delle montagne dell'Himalaya, con il minimo abbigliamento indispensabile. Il corpo non ne fu mai turbato. Non ho mai avuto un problema. Il motivo è che non ho mai pensato di essere diverso dall'atmosfera. Non ho mai avuto una sensazione di separazione dalla natura. Ho visto molti *sannyasi* nell'Himalaya che facevano la stessa cosa.

È solo quando inizi a pensare di essere diverso dall'atmosfera che inizi a resistere. Esiste una pratica molto semplice che puoi iniziare in questo momento. Se senti freddo, rilassati semplicemente in te stesso. Identifica l'area dove senti freddo. Concentrati su quell'area. In quell'area non resistere all'atmosfera. Non resistere l'aria. Non resistere la temperatura. Di semplicemente a te stesso, 'Non oppongo resistenza alla natura. Non resisterò alla temperatura. Non resisterò all'Esistenza. Lascia che io mi rilassi.' Prendi una decisione cosciente. Vedrai il corpo rilassarsi e l'idea di freddo scomparire! Ti sentirai completamente a tuo agio.

Quando dico queste cose, le persone mi chiedono, 'Va bene metterlo in pratica qui, ma cosa ne dici in condizioni estreme reali?' La mente ama sempre pensare agli estremi, anche se non succederanno mai. Sia comunque chiaro che anche agli estremi puoi farlo, ce la metti tutta. Il problema proprio adesso è che non hai abbastanza totalità e chiarezza. Se riesci ad entrare in sintonia con la natura completamente, è chiaro che potrai sentirti a tuo agio anche in condizioni estreme. Esistono molti esseri umani che lo fanno e anche tu puoi farlo.

Nell'aria, inoltre, sono presenti tutti i virus e i batteri possibili. In un qualsiasi momento un singolo virus o un batterio può causare una malattia. Ma se sei in totale sintonia con la natura, allora anche se il virus o batterio entra in te non ne verrai disturbato! L'istante in cui inizi a pensare che sei qualcuno, un individuo separato dall'Esistenza, allora l'intera Esistenza diventa il tuo nemico. L'Esistenza non è qui per ucciderti o per distruggerti. È solo il tuo fidato padre, madre, amico e insegnante.

Quando sei in sintonia con la consapevolezza collettiva, quando diventi parte della consapevolezza collettiva, la natura è con te. La natura diventa tua amica e ti protegge.

Quando sei in sintonia con la consapevolezza collettiva, la Natura di protegge!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ovunque tu voglia raggiungere il successo sul piano economico o sociale, solo quando ti senti in sintonia con l'intero gruppo, solo quando ti sintonizzi con la consapevolezza collettiva, sarai in grado di conseguire quello che vuoi conseguire. Se senti di essere un individuo, se desideri sentirti separato, se ti aggrappi all'idea di essere 'qualcuno', una 'identità', sia molto chiaro, resisterai e farai resistenza. In ufficio o a casa o in vacanza, questo accadrà. Se scompari nella consapevolezza collettiva, sarai sempre più protetto ed accudito. Otterrai un successo completo, non solo socialmente ed economicamente ma lo proverai anche come una sensazione di completezza. La sensazione sarà inspiegabile. Nel momento in cui inizi a resistere, inizi a realizzarne l'inferno.

Una breve storia:

Un gruppo di persone aveva detto a un uomo che sua moglie era caduta nel fiume e che doveva sbrigarci e salvarla. Immediatamente balzò dentro il fiume e iniziò a nuotare controcorrente.

Tutti erano sorpresi e gli urlavano, 'Ehi! Perché nuoti controcorrente? Ovviamente tua moglie è andata in giù verso il basso, con la corrente.'

Lui rispose, 'Ragazzi non conoscete mia moglie. Anche se cade nel fiume, lo contrasterà come fa con ogni altra cosa! Si sposterà solo controcorrente!'

Fintanto che resisti la corrente, che sia al lavoro o a casa o alla tua ditta o qualsiasi altro posto, e non sparisci nella consapevolezza collettiva, creerai continuamente l'inferno per te stesso e per gli altri. Anche nello strato fisico, se pensi di essere qualcosa di separato, sia ben chiaro, inviterai le malattie.

Nello strato mentale, se ti vedi come un individuo separato, sempre più stai seminando i semi della violenza. I semi della violenza saranno creati quando ti percepisci come un individuo. Con la consapevolezza collettiva ti unifici, ma con la consapevolezza individuale dissezioni tutto, spezzetti tutto. La logica divide sempre. L'intuizione unisce sempre.

Nel momento in cui capisci che sei profondamente connesso, totalmente connesso, intensamente connesso al gruppo intero, all'intero universo, non solo inizierai a provare la beatitudine, inizierai anche a vivere. Inizierai a spalancare molte dimensioni del tuo essere.

Proprio in questo momento sei sotto stress, disturbato continuamente, devi pensare troppo. Con questo unico corpo, devi pensare troppo. Puoi divertirti così tanto. Se sparisci in questa consapevolezza collettiva, avrai talmente tante dimensioni, talmente tante possibilità che neanche puoi immaginare! Vedi, adesso con quest'unico corpo, c'è una sensazione di felicità e sei in grado di gioirne tanto. Immagina cosa potresti fare se avessi due corpi? Immagina solo cosa potresti sentire se avessi più corpi! Questa è l'esperienza che riceverai quando ti sarai reso conto di far parte della consapevolezza collettiva.

Quando proverai la sensazione di unicità o consapevolezza collettiva, dimenticherai tutte le differenze del tuo nome, benessere, stato sociale e prestigio. Qualunque cosa tu pensi di essere, semplicemente scomparirà.

Quello che veramente sei sarà svelato.

Coincidenza di pensiero

Se hai osservato dei pesci nuotare o uno stormo di uccelli che volano assieme, vedrai una fugace sincronicità nel loro moto. Ci possono essere centinaia di uccelli che volano assieme in formazione a forma di V ma, quando devono cambiare direzione, lo faranno tutti nello stesso momento senza nessuna confusione o ritardo! Gli scienziati hanno tentato di comprendere come sia possibile. Anche gli studi sugli insetti e animali hanno mostrato che quando devono affrontare delle minacce, la loro reazione è così veloce che non può essere spiegata dai normali metodi di comunicazione.

Un esperimento interessante fu fatto per studiare il potere del pensiero sui cani. Fu chiesto ai proprietari di cani di uscire di casa senza alcuna intenzione di andare in qualche luogo particolare. Dopo essere usciti, vennero date istruzioni di recarsi in posti specifici e quindi, in momenti casuali, venne loro chiesto di fare ritorno. Si verificò che, nel momento in cui il proprietario iniziava a ritornare a casa, quasi sempre nello stesso tempo il cane andava alla porta ad attendere il padrone.

Nel grande tsunami che travolse le isole Andamane e Nicobare dell'India, si scoprì che prima che lo tsunami colpisse le isole, tutti gli animali inclusi quelli enormi, come gli elefanti, si erano tutti spostati in zone più elevate al sicuro, lontano dall'oceano. Ci sono stati un certo numero di resoconti di animali e insetti che sono diventati consapevoli di imminenti terremoti minuti prima che il terremoto colpisse in realtà. Quale è la differenza tra questi animali e noi? È la loro connessione con la natura! Essere in sintonia con la natura permette loro di percepire i segnali della natura. Nel caso degli umani, a causa del nostro falso senso di identità e ego, abbiamo perduto il contatto con la natura e siamo diventati insensibili ai segnali diretti della natura.

Sintonizzarsi con un'intelligenza più elevata

Ci sono stati molti casi in cui la stessa scoperta è stata fatta quasi nello stesso tempo da persone in parti differenti del globo e da persone che nemmeno si conoscevano. La ragione è perché le idee fluttuano nella [consapevolezza](#) collettiva. Ad esempio: vi sono centinaia di onde elettromagnetiche nell'aria ma il tuo apparecchio televisivo raccoglie solo le onde della frequenza sulla quale sei sintonizzato. Allo stesso modo, le menti che sono pronte e in attesa delle idee fluttuanti si sintonizzeranno e convertiranno quella potenzialità in realtà!

Quando abbiamo pensieri ripetitivi, emettiamo e riceviamo quelle onde di pensiero che sono della stessa struttura. Siamo più o meno bloccati nella nostra rete di pensieri. Questo è come una persona media conduce gran parte della propria vita. Le persone intelligenti comprendono la legge del cosmo e si sintonizzano con l'intelligenza più elevata per diventare canali di creatività e innovazione.

Proprio come l'universo ci dà tanti suggerimenti della sua esistenza come un essere unico, possiamo trovare suggerimenti dalla natura sulla natura della realtà. In una serie di esperimenti negli anni 1920, si provò che non importa quale parte del cervello di un topo fosse rimossa, il topo manteneva ancora la memoria di come svolgere compiti complessi che aveva imparato prima della chirurgia. Il cervello del topo in realtà mostrava una memoria 'olografica'. Gli scienziati proposero che le memorie sono codificate non nei neuroni, ma in strutture di impulsi nervosi che si intersecano nel cervello, in modo simile a come gli ologrammi sono formati da varie strutture di luce laser che si intersecano l'un l'altra.

Le menti che sono pronte e in attesa delle idee si sintonizzeranno e convertiranno quella potenzialità in realtà!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Tale fatto potrebbe spiegare come il cervello umano può immagazzinare dieci miliardi di bit di informazioni nel cervello, che equivale a una piccola dimensione di due pugni!

L'universo è un ologramma e noi siamo parte di quell'ologramma. In un ologramma, ogni singola parte dell'ologramma, anche se divisa, riflette la totalità di quell'ologramma. Allo stesso modo, anche noi riflettiamo la totalità dell'universo. L'universo non è un assortimento di materia vivente e morta. È un enorme Tutto interconnesso. Sei molto connesso ai tuoi simili intorno a te – gli alberi, gli animali, gli uccelli e le rocce sulla terra così come i pianeti, le stelle e le galassie nell'universo. Che tu lo percepisca o meno dipende dal piano di consapevolezza dal quale percepisci ogni cosa.

Domande e risposte

D: Secondo la scienza, il vuoto è assenza di materia. Secondo te invece il vuoto è energia. La materia è manifestazione di energia. Come definisci il vuoto?

Comprendi che la scienza ha cambiato il suo modo di vedere. Di recente gli scienziati ammettono chiaramente che una cosa chiamata “vuoto” può essere creata.

Anche nello spazio, dove si dice che il vuoto esista, è presente l'etere. L'etere è la forma grossolana di energia. La scienza sta riconoscendo che anche l'etere è materia. Può essere misurato e maneggiato. La scienza si è evoluta sino al punto che può comprendere le verità spirituali sino a un certo grado. Ha iniziato a capire che il vuoto non è assenza di materia. È l'assenza di certe parti della materia. Esistono cinque elementi principali – terra, fuoco, acqua, aria e etere. Il vuoto è l'assenza di quattro di questi elementi principali – terra, acqua, fuoco, aria. È tutto. Non è l'assenza di materia, è assenza di quattro elementi.

Migliaia di anni fa i *rishi* orientali svilupparono la scienza di *Vastu Shastra*^{*}. È la scienza che insegna come utilizzare il potere dell'etere nella vita di tutti i giorni. È la tecnica di costruire le case in modo che l'energia etere sia racchiusa nello spazio della casa nel miglior modo possibile. Oggi, gli scienziati lavorano per comprendere i metodi di come usare l'etere!

Di conseguenza, secondo me e secondo la scienza, il vuoto è energia. Il vuoto non è assenza di materia.

D: Si dice che un individuo ha il controllo della sua mente. Ciò significa che menti esterne possono ancora influenzare la mente di un individuo e il processo di pensiero? Come possiamo controllare ciò ed essere liberati dalla rabbia e dalla depressione?

Bella domanda. Tu hai il controllo sulla tua mente?

Colui che pone la domanda: A volte sento che è difficile ...

Bene. Questa è la risposta che ricevo da quasi tutti. L'affermazione che un individuo abbia il controllo sulla mente, è solo detta, mai messa in pratica e mai provata. Ancora, le menti esterne *possono* influenzare la mente dell'individuo e il processo di pensiero. Sei sposata?

^{*} *Vastu Shastra* – Scienza *vedica* dello spazio, di come noi interagiamo con lo spazio che ci circonda

Colui che pone la domanda: Sì!

Allora sarai d'accordo che tuo marito può influenzare facilmente il tuo processo di pensiero. Tale influenza avviene non solo con le sue parole, ma avviene anche con altri modi!

Per esempio, diciamo che vuoi venire qui per meditare. Gli dici che vuoi venire qui per meditare. Non protesta, ma ti fa il muso lungo. Solo il ricordo del suo viso può influenzare la tua meditazione quando arrivi qui. Quando ti sarai seduta, mediterai sul suo muso lungo! Anche se per venire qui cambi città, è sufficiente il ricordo del suo muso lungo, dell'energia che ha emanato quando gli hai chiesto il suo permesso in un'altra occasione per farti cadere in un pessimo stato d'animo pessimo quando mediti.

Di conseguenza, comprendi, gli altri possono influenzare la tua mente senza esprimere i loro pensieri.

D: Come controllare queste influenze della mente in modo da evitare rabbia e depressione?

Con la meditazione!

Sei proprio come una cipolla. Se peli la cipolla strato dopo strato, cosa c'è dentro? Solo vuoto! La cipolla pensa di avere qualcosa di solido, ma quando viene aperta strato dopo strato, è vuota. Allo stesso modo, l'uomo pensa di possedere una consapevolezza individuale, ma se peliamo gli strati individuali, farà l'esperienza che è consapevolezza cosmica, la consapevolezza collettiva! Questo è il solo e unico modo di prevenire la rabbia o la depressione che viene insinuata nella tua consapevolezza dagli altri, attraverso gli altri e con gli altri.

Quando mediti, la tua consapevolezza aumenterà e incomincerai a diventare un testimone della consapevolezza individuale. Qualsiasi cosa tu osservi, si dissolverà nella consapevolezza cosmica.

D: Perché dobbiamo soffrire? Nell'infanzia, ci siamo addestrati per essere separati dagli altri. A scuola, ci insegnano a essere qualcuno. Da adulti, ci viene insegnato a competere con gli altri. Se la verità suprema è che siamo tutti uno, beatitudine, allora perché la consapevolezza di massa non può anche riflettere questa gioia, pace e amore?

Questa è una bella domanda. Risponderò passo dopo passo. Questa domanda ha un grande significato potenziale.

Le persone che hanno creato il sistema educativo attuale non sono illuminate. L'antico sistema educativo chiamato *gurukul** fu creato dai *rishi*. Sfortunatamente, non è più in vita.

Lasciami dire alcune cose inerenti al sistema educativo creato da questi maestri illuminati. In questo sistema, qualsiasi bambino che apparteneva alla nazione, apparteneva al maestro! Il maestro si prendeva cura di lui. I genitori consegnavano il bambino al maestro alcuni anni dopo la sua nascita.

In questo sistema educativo, i bambini non erano forzati a indossare abiti sino a una certa età. Non indossando abiti, i bambini non sviluppavano l'idea che erano corpi individuali! Gli si consentiva

* *Gurukul* – Istituzione educativa *vedica*.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

subito di entrare in relazione con l'Esistenza, con l'etere. Gli si consentiva di entrare in relazione con i fiori, le foreste, gli alberi e la terra. Non gli veniva data l'idea che erano qualcuno.

Ancora, non gli veniva data l'idea che erano maschi e femmine. Attualmente, i maschi sono per il 51% maschi e 49% femmine. Le femmine sono per il 51% femmine e il 49% maschi. La loro parte più piccola è soppressa dalla società e gli viene fatto pensare che sono esclusivamente maschi o femmine. Tale fatto causa delle ripercussioni nella loro consapevolezza.

Queste sono alcune cose basilari che dovresti fare quando cresci un figlio. Se devi mettergli dei vestiti, fagli indossare un abito singolo che copre sia il corpo superiore che quello inferiore, invece di fargli indossare due pezzi di vestiario che separano il corpo superiore da quello inferiore ai fianchi. Ancora, non dargli l'idea continua di essere qualcuno. Naturalmente, potrebbe essere un po' difficile per te, poiché devi mandarlo a scuola, ma almeno provaci con il tuo migliore sforzo.

Nel sistema gurukul, ai bambini veniva subito data una tecnica di meditazione. Anche se avevano l'idea di essere maschi o femmine, potevano utilizzare questa tecnica di meditazione e diluire quella sensazione acquisita. Questa tecnica di meditazione li aiutava a ripulire la sensazione e li aiutava sempre più a sintonizzarsi con la consapevolezza collettiva. Quella tecnica è quello che chiamiamo *Gayatri mantra**.

Dai sette ai quattordici anni di età, i bambini praticavano il *Gayatri*, con il quale tentavano di continuo a connettersi con la consapevolezza collettiva. Raggiunta l'età di quattordici, avrebbero avuto la percezione della consapevolezza collettiva e del progetto della consapevolezza collettiva. Dopo aver avuto lo scorcio del progetto, in modo dipendente dall'intensità di questo, gli veniva data una tecnica più profonda. All'età di 21 anni, diventavano illuminati!

Ti dico onestamente, vi era un tempo quando il 70% delle persone erano illuminate. L'altro 30% lavorava per l'illuminazione. La struttura sociale creata dai maestri illuminati era tale che le persone o erano già illuminate o lavoravano per ciò. Esistevano semplicemente persone illuminate e ricercatori. Sfortunatamente, abbiamo perduto questo sistema oggi. Questo è il motivo per cui dobbiamo condurre questi programmi di meditazione ogni settimana in tutto il mondo.

Abbiamo un sistema *gurukul* nel nostro ashram in India. Riportiamo in vita il sistema *vedico* senza disturbare l'educazione moderna, così che i bambini possano nuovamente crescere in connessione con la consapevolezza collettiva.

D: Siamo tutti parte della consapevolezza collettiva. Allora come c'entra dio in questo?

La consapevolezza collettiva è quello che chiamo dio. Il Tutto è ciò che chiamo dio. Quando sei il Tutto, sei santo.

**Gayatri mantra* – Considerato uno dei più potenti *mantra* nella tradizione *vedica*, *Gayatri* era il *mantra* di iniziazione per tutti gli studenti giovani

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

LA PACE GLOBALE INIZIA DA TE

La mia missione è di creare una società pacifica, gioiosa, beata, consapevole e illuminata.

Quando ci rendiamo conto del nostro ruolo nello schema esistenziale delle cose, non possiamo più sentirci separati da tutto quello che ci circonda. Possiamo solamente sentirci separati quando ci sentiamo ignari del nostro ruolo, quando siamo inconsapevoli.

È arrivato il momento di creare una massa critica di persone illuminate sul pianeta terra. L'influenza collettiva di negatività individuale può essere distrutta solamente creando sempre più persone che sono risvegliate, che sono illuminate. Tutte le calamità nel mondo sono create solo da esseri umani inconsapevoli. Il riscaldamento globale, l'HIV, il terrorismo religioso, il fanatismo e i mucchi di armi atomiche, sono tutte conseguenza di questa negatività. Oggi affrontiamo tanti pericoli che, se non creiamo una società pacifica, beata, gioiosa e illuminata, non ci permetteranno di preservare questo bellissimo pianeta terra.

La mia missione è di creare una società pacifica, gioiosa, beata, consapevole e illuminata.

La pace globale – un derivato della beatitudine individuale

Pensieri auto-contraddittori

Attualmente, la maggior parte di noi è impegnata a combattere contro sé stessi. Siamo presi in un groviglio di pensieri e di desideri contraddittori. I nostri pensieri e le nostre parole sono potenti, ma li usiamo solo occasionalmente.

Per esempio, se hai mal di testa, che fai? Ti dici: “Come mi piacerebbe che questo mal di testa scomparisse!” Non ti rendi conto che ognuna di queste parole porta in sé il potere del desiderio e dell'attivazione. Pronunciando queste parole, dai tale potere alla parola ‘mal di testa’ come la dai alla parola ‘scompare’. Questo è quello che intendo con pensieri contraddittori. Con il tuo stesso pensiero, contraddici il tuo desiderio originale. Anche la tua intenzione positiva viene coinvolta nella disputa, il dilemma delle nostre stesse parole e pensieri. La natura della mente è il dilemma.

Dovresti quindi chiederti: “Come riesco a disfarmi di questo mal di testa?” Devi solo dire, ‘che sia guarito!’ questo è quanto. La mente è spesso abituata a pensare solo a cose negative, questo è il problema.

I nostri pensieri contraddittori sono la causa originale di tutta la nostra sofferenza. Tutta la sofferenza viene dalla nostra ignoranza sulla verità di essere, per natura, felici. Siamo una parte dell'Esistenza, che è per natura beata. Una volta compreso ciò intellettualmente e praticamente, i nostri pensieri contraddittori saranno sostituiti in modo cosciente e forte da pensieri auto-curativi.

Quando i pensieri curativi sono infusi nel nostro sistema, diamo potere alle parole e ai pensieri positivi.

Quando infondiamo sempre più pensieri di guarigione nel nostro sistema, diamo potere alle parole e ai pensieri positivi. Vengono impressi nella nostra memoria muscolare. Di conseguenza nei momenti di umore basso e di depressione, questi pensieri affioreranno automaticamente nel nostro spazio interiore e ci tireranno fuori dall'umore basso. Da soli, possiamo sollevarci dalle nostre basse sensazioni e dal gioco negativo della mente.

La pace individuale per sua natura tocca il mondo

Una meravigliosa storia dalla vita di Buddha:

Devatta, un cugino di Buddha, si unì all'ordine dei monaci del Buddha. Era affamato di potere e prestigio. Voleva diventare il capo dell'ordine dei monaci. Ma Buddha non avrebbe permesso a una tale persona immatura, che inseguiva il prestigio al posto dell'illuminazione, di guidare la sua missione. Devatta quindi covò gelosia e cattivi sentimenti nei confronti di Buddha e mise in atto diversi tentativi per ucciderlo.

Un giorno Devatta persuase i reali guardiani degli elefanti a liberare un elefante feroce lungo il percorso di Buddha. L'elefante, drogato, venne lasciato libero lungo le strade ove Buddha era solito camminare.

L'elefante furioso corse all'impazzata. Le persone, prese dal panico, correvano in tutte le direzioni.

L'elefante arrivò dal Buddha. Buddha continuava a camminare, irraggiando la stessa pace e calma di fronte al pericolo. La sua beatitudine e pace non erano per nulla influenzate dalla minaccia dell'elefante inferocito. L'elefante arrivò di corsa infuriato. Quando raggiunse Buddha, si calmò immediatamente. La sua natura furiosa semplicemente si dissolse alla presenza illuminata del Buddha. Buddha toccò la fronte dell'elefante e lo accarezzò gentilmente. Calmato dalle carezze, l'elefante si piegò sulle ginocchia e si inchinò al Buddha.

Le persone che avevano visto l'intera scena erano semplicemente scioccate!

L'effetto della pace irradiata da una persona totalmente soddisfatta e beata in sé stessa è simile alle onde che si formano in un lago quando getti un sasso in acqua. Ogni cosa nel lago viene toccata dall'effetto della pietra. Le onde di beatitudine che si irradiano da una persona in pace toccano spontaneamente e automaticamente le persone, gli animali e le rocce influenzando ogni cosa intorno.

Per rendere il mondo intero beato e felice non devi fare nulla. Cambia solamente il tuo centro. Quando guardi un film d'orrore, il tuo mondo sarà colmo di paura. Ma se solo cambi canale, magari con una commedia, noti subito come cambia il tuo mondo interiore!

Quando avviene il risveglio interiore, avvengono le emozioni più elevate. Tutto si riduce alla fine alla tua esperienza personale di quello che succede. Se vuoi salvare il mondo tutto quello che devi fare è salvare te stesso!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ognuno di noi è una parte unica della grande orchestra dell'universo.

In questo mondo in realtà succede di tutto: grandi sessioni spirituali dove viene condivisa l'illuminazione e nello stesso tempo campi di addestramento terroristici dove viene condivisa la violenza. A seconda di ciò su cui ti sintonizzi, anche il mondo che attrarrai e vedrai apparirà. Attrarrai lo stesso tipo di persone e situazioni nella tua vita.

Anche una persona che lotta per ottenere l'illuminazione, che cerca, eleva la consapevolezza di almeno un milione di persone.

Consapevolezza collettiva

Non solo siamo tutti connessi l'un l'altro, la grande Verità è che siamo tutti parte del Tutto, la Consapevolezza Collettiva.

Non siamo isole individuali. I nostri pensieri, le nostre emozioni e i nostri sentimenti non solo ci influenzano ma influenzano anche il resto del mondo.

Siamo tutti onde nell'oceano dell'Esistenza. L'Esistenza stessa è energia pura, intelligente. Questa Esistenza affettuosa desidera che ciascuno di noi abbia successo e sperimenti appagamento/realizzazione nella vita.

Quando ce ne rendiamo conto, possiamo semplicemente lasciar andare le nostre paure, desideri, gelosie, dolori e depressioni e rilassarci nelle braccia amorevoli dell'Esistenza.

Se prendiamo atto di questa grande Verità, vedremo come ognuno di noi è una parte unica e insostituibile dell'universo, dell'Esistenza.

Guardarsi dentro

Invece di guardarci l'un l'altro come nemici, inizia a guardarti dentro, ti renderai conto che il nemico interiore è la causa di tutti i guai. Come tale, non esiste alcuna ostilità con gli altri. L'altro è solo una parte beata dell'Esistenza come te.

Pensiamo negativamente perché non siamo consapevoli. I nostri pensieri influenzano le persone intorno a noi e anche il mondo intero. Le parole dure, i sentimenti arrabbiati, le emozioni sopresse e la sofferenza, tutte direttamente contribuiscono alla creazione di instabilità nel mondo.

Lo stress individuale, l'odio e la violenza causano un aumento dello stress collettivo, dell'odio e della violenza nella società! Questo ha come conseguenza una diminuzione della consapevolezza umana generando più atti di violenza contro la natura. Dobbiamo interrompere questo ciclo, altrimenti causerà più calamità naturali e causate dall'uomo, poiché la ruota della natura non può sopportare ulteriore violenza.

Quindi la pace globale, come tale, non ha alcun significato. Sono la pace e la beatitudine interiore dell'individuo a generare direttamente la pace globale. La soddisfazione interiore dell'individuo, l'aumento di consapevolezza, la creatività e l'intelligenza ci condurranno automaticamente alla pace globale, alla prosperità e all'armonia.

Come gestire la sofferenza nel mondo

Per prima cosa dobbiamo capire che ogni decisione importante presa a livello più elevato del potere e della amministrazione, è un'espressione della positività collettiva o della negatività collettiva, poiché è la consapevolezza di massa o consapevolezza collettiva che crea i leader. Di conseguenza prima di incolpare altri come i leader, i politici o i funzionari, se riusciamo a mettere un po' di energia verso noi stessi e iniziamo ad adoperarci per creare più consapevolezza positiva nel nostro spazio interiore staremo facendo qualcosa di veramente utile.

Esistono due modi per gestire le cose. Uno è semplicemente parlare delle cose e l'altro è fare le cose realmente.

Se sei interessato solo a parlare delle cose, allora incolperai tutti coloro che ti circondano, iniziando dal tuo vicino sino al politico, i leader finanziari e mondiali. Incolpando e criticando tutti non sarà direttamente utile. Non solo questo, in realtà ridurrà la tua energia. Questo è un modo comune, ma inefficace di fare.

Il secondo modo è il seguente: se veramente non gradisci la situazione, sii sincero e fai qualcosa per cambiarla. Opererai nel creare più energia collettiva positiva, prima in te stesso e poi nel mondo.

È ora

Facciamo la nostra parte, creiamo più positività. Mettiamo più amore nelle nostre azioni.

Aumentiamo la frequenza della nostra consapevolezza individuale.

Invece di essere turbato o disturbato dalle decisioni negative, crea semplicemente energia positiva così che le persone intorno a te e nel mondo siano anch'esse influenzate da questa consapevolezza positiva. La vedrai irradiarsi anche attraverso i leader. Quando sempre più persone iniziano a trasformare sé stessi, la positività collettiva si esprime attraverso politici giusti e leader giusti.

Ti rendi conto che tutti i leader sono canali della positività o negatività collettiva creata dalle masse. Sono anche guidati dalle masse.

Esistono due modi di guardare le cose: sedere e incolpare le cose o adoperarsi per creare più energia positiva. Una persona sincera dovrebbe iniziare a lavorare per creare più energia positiva piuttosto che incolpare, criticare, arrabbiarsi o sentirsi disturbato.

Se ti arrabbi o ti senti disturbato, cosa succederà? Non accadrà nulla tranne il fatto che ti sentirai un po' più depresso, un po' più negativo. Per via di questo, tu stesso aggiungerai ulteriore negatività al mondo, aggiungerai ulteriore massa alla consapevolezza negativa.

Quindi la rivoluzione non è la via. L'evoluzione lo è.

Ogni rivoluzione prometteva la verità o la soluzione definitiva. Cosa vediamo se ci guardiamo indietro? Negli ultimi 3000 anni della storia del pianeta terra abbiamo avuto 5000 guerre documentate! I ricercatori hanno stimato che negli ultimi 3000 anni della storia del pianeta terra vi sono state almeno

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

9000 trattati di pace e la durata media di vita di questi trattati è stata solo di 8 anni!

Sembra che gli esseri umani non facciano altro che fare la guerra! La ragione è che si credeva nella rivoluzione. Adesso è il momento di credere nell'evoluzione individuale. Vedi, la rivoluzione di massa diventa sempre più un sistema. Chiunque giunga al potere è guidato di nuovo dalla negatività o positività di massa. È quindi nostra responsabilità aggiungere sempre più positività. Questa è l'unica cosa che un individuo può fare.

La pace deve essere portata nel cuore dell'individuo. Allora si irraderà come la fragranza di un fiore e trasformerà l'intero pianeta terra. Siamo onesti con il nostro essere e portiamo la pace a noi stessi e quindi al mondo intero. Contribuiremo ad aggiungere [consapevolezza](#) collettiva positiva.

Creiamo semplicemente energia positiva in modo tale che le persone intorno a noi e nel mondo siano anch'esse influenzate da questa [consapevolezza](#) positiva. Allora vedrai che si irraderà anche attraverso i leader.

Come liberarsi della sofferenza nel mondo

Molto di quello che succede intorno a noi è il risultato delle nostre azioni passate. Almeno in questo momento presente, creiamo sempre più [consapevolezza](#) ed energia positiva così che eviteremo le stesse sfide e calamità nel futuro.

Se diventiamo agitati e disturbati, allora creeremo più violenza e negatività nei nostri sforzi per tentare di fermare la violenza esistente. La violenza non può fermare la violenza. Il sangue non può lavare il sangue.

Buddha dice splendidamente che se iniziamo a pensare nel modo 'occhio per occhio' il mondo intero diventerà cieco! Se iniziamo a lavorare nella logica 'occhio per occhio', allora una persona di questo gruppo prenderà un occhio da una persona nell'altro gruppo e una persona di quel gruppo prenderà un occhio di una persona di questo gruppo. L'intero mondo diventerà quindi cieco!

L'unica cosa che puoi fare è creare un ambiente sempre più positivo e pacifico nel tuo essere e adoperarti di continuo nel creare pace e amore esternamente al tuo campo. Questa è l'unica soluzione possibile.

Decidi, 'Sì, in questo momento, con il potere che ho, farò un piccolo servizio con tutto quello che ho a disposizione per me. Invierò preghiere, pensieri di pace ed energia positiva. Qualsiasi cosa sia sotto il controllo di corpo e mente, la renderò positiva.'

Agitarsi non sarà mai produttivo in alcun modo. Sono le persone agitate che creano le guerre. Se anche noi ci agitiamo, come pensi che risolveremo i problemi? Stai solo aggiungendo più problemi. Quando ti agiti, hai già perso. L'unica soluzione è fare tutto senza agitazione.

L'unica soluzione è di essere 'qui e ora', aggiungendo sempre più gioia, beatitudine e silenzio alla [consapevolezza](#) globale.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Chiunque abbia tentato la via della rivoluzione ha creato solamente un sistema in più, una tradizione in più e un gioco di potere in più. Che si è conclusa con una guerra in più. Di conseguenza, l'unica via è quella di Buddha, la via della pace, la via del silenzio, la via di Shiva.

Lavorare su noi stessi, divenire maestri di noi stessi, fare le cose che devono essere fatte senza agitarsi, è la via giusta. Dovremmo diventare persone produttive, non persone agitate.

Dovremmo fare del nostro meglio per la pace, il silenzio e la beatitudine e aiutare le persone che sono abbandonate da guerre e conflitti.

Dovremmo tentare di portare sempre più pace nella [consapevolezza](#) dei leader attraverso il lavoro su noi stessi.

Dovremmo mostrare compassione per aiutare le persone. La cosa importante è che non dovremmo iniziare a soffrire noi stessi.

Per esempio, se una persona ricca distribuisce tutta la sua ricchezza ai poveri, cosa succederebbe?

Avremmo una persona povera in più! Poiché avrebbe dato via tutta la sua ricchezza. Non solo quello, le persone che la ricevono potrebbero inoltre non avere l'intelligenza per mantenere e aumentare la ricchezza ricevuta. Come questo, molte volte, invece di elevare l'altra persona, sei tu che in realtà inizi a soffrire. Esprimi amore e compassione ma non significa iniziare a soffrire. Se inizi a condividere il vero amore in realtà inizi a dare delle scelte migliori agli altri. Dare l'intelligenza agli altri per fare delle scelte migliori; questo è il vero aiuto che puoi dare.

Aumentare la positività collettiva per ridurre il caos

Se diminuite la temperatura di un sistema, il caos e l'agitazione di quel sistema fisico saranno ridotti. Per esempio, se riduci la temperatura, l'acqua liquida diventa ghiaccio solido. Ancora, le impurità del sistema verranno rimosse. Se ghiacci l'acqua salata, puoi vedere che il sale rimane sul fondo mentre solo l'acqua diventa ghiaccio. Allo stesso modo, quando la [consapevolezza](#) collettiva della società viene trasformata, il caos si riduce e il sistema inizia a pulirsi.

Studi degli effetti della meditazione sulla pace

Vari studi sono stati fatti per misurare gli effetti della meditazione di gruppo sulle comunità. Alcuni hanno osservato l'effetto di una massa critica di persone che meditavano usando la tecnica della Meditazione Trascendentale ^{*TM}. Questi studi hanno mostrato l'8% di diminuzione nel tasso di criminalità nelle città dove la meditazione di gruppo veniva condotta. Altri rapporti hanno mostrato un significativo 17% di riduzione negli atti di violenza e un 13% di aumento negli atti cooperativi e utili. Nelle aree colpite dalla guerra vi sono più del 50% di riduzione delle morti giornaliere e più del

*

Meditazione Trascendentale – Tecnica di meditazione resa popolare da Maharishi Mashesh Yogi.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

25% di riduzione delle ferite da guerra.

Le statistiche complessive hanno dimostrato che la meditazione di gruppo, riduce il tasso di criminalità, diminuisce il numero dei ricoveri ospedalieri e la violenza, generando un aumento della qualità complessiva della vita.

Meditazione sulla Pace Globale

Il 21 Settembre è la Giornata Internazionale della Pace. Milioni di persone in tutto il mondo si riuniscono in preghiera, meditazione, celebrazione e collaborazione per la pace mondiale e l'armonia globale.

In tale occasione ogni anno, i centri della Missione Nithyananda conducono meditazioni di gruppo collettive in tutto il mondo. La [consapevolezza](#) collettiva viene aumentata in tale modo e diventa più potente quando la meditazione è condotta in gruppo.

Quando la materia viene divisa, si riduce di dimensione. Per esempio, se una mela deve essere divisa tra quattro persone, deve essere tagliata in quattro pezzi. Si riduce di dimensione.

Riferendoci all'energia elettrica, quando la tensione è condivisa, non si riduce, rimane la stessa. Per esempio, se abbiamo 10 volt di elettricità in un filo, una persona che tocca il filo sentirà 10 volt e quattro persone che toccano lo stesso filo sentiranno anch'esse 10 volt.

Nel caso dell'energia sottile e potente della meditazione è diverso. Quando la meditazione viene fatta da un gruppo di persone, si moltiplica! Piuttosto che diminuire o rimanere la stessa, il beneficio è condiviso e amplificato tra il gruppo completo e oltre. Se una persona che medita genera 10 'volt' di energia, allora 100 persone che siedono assieme in una meditazione collettiva generano 10 x 100 o 1000 'volt' di energia.

Immagina! L'intensità dell'energia che viene generata semplicemente purificherà l'intero spazio dove la meditazione è condotta.

Questo è il motivo per cui la meditazione collettiva viene incoraggiata.

Questo può anche essere paragonato alla differenza di intensità tra una luce ordinaria e un laser. La coerenza del laser, l'effetto di gruppo, fa sì che l'intensità sia amplificata.

L'inevitabile tocco amorevole degli esseri illuminati

Una storia dalla vita del maestro illuminato Buddha:

C'era un bandito di nome Angulimala. Era solito vivere in una foresta che molte persone dovevano attraversare. Soleva fare delle imboscate alle persone e rubare i loro valori. Poi tagliava il dito mignolo della persona e faceva una ghirlanda con tutte le dita. Questo è il motivo per cui era chiamato Angulimala o ghirlanda di dita.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Un giorno in viaggio Buddha stava per attraversare la foresta. Le persone lo avvertirono del terribile Angulimala. Buddha rimase imperturbato e continuò a camminare. Nel profondo della foresta, Angulimala balzò fuori dai cespugli e urlò minacciosamente verso Buddha, 'Fermatevi!'

Buddha si fermò e rispose, 'Sono fermo. Fermatevi anche te.'

Angulimala per la prima volta nella sua vita era scosso sin nel profondo del suo essere. Qualcosa di Buddha lo aveva toccato in profondità. Non riusciva nemmeno a sforzarsi di attaccare Buddha. Le sue mani gelavano. Cadde ai piedi di Buddha piangendo e chiedendo il suo perdono!

Questa storia illustra una delle verità dell'impatto degli esseri illuminati. Senza lo sforzo dell'intenzione, un essere illuminato irradia semplicemente una pace e compassione enorme che ha il potere di trasformare semplicemente gli altri.

Questo effetto non è limitato solo agli esseri umani. Anche gli animali sono toccati dal puro amore e compassione irradiati da un essere illuminato. Tutto cambia quando viene esposto a quel campo di energia ad alta frequenza.

Questa è una storia meravigliosa dalla vita di Adi Shankara, maestro illuminato dell'antica India:

Shankara vagava nel Sud dell'India nella città di Shingeri. Un giorno, una scena strana e meravigliosa avvenne di fronte a lui: due rane sedevano su una roccia. Divenne molto caldo, e così le rane stavano per balzare nell'acqua. Proprio in quel momento un cobra si sollevò, allargò il suo cappuccio a coprire le due rane facendo loro ombra. Le rane gradirono l'ombra fresca e tornarono a sedere per un poco. Dopo un po' di tempo, si tuffarono nell'acqua. Anche il cobra ripiegò il suo cappuccio e se ne andò.

Shankara guardava ciò ed era meravigliato. Era una persona molto acuta e intellettuale. Non lasciò che l'incidente finisse lì. Il suo intelletto immediatamente ammise che, a meno che il posto non fosse santificato in qualche modo da una qualche energia più elevata, non era possibile per gli animali dimenticare la loro ostilità e co-esistere in tale meraviglioso modo. Andò in giro e chiese dettagli sul posto. Seppe che una volta nel passato, un grande saggio illuminato si era stabilito e tenne il suo asbram lì per molti anni.*

Shankara era talmente toccato dall'incidente che decise che un giorno anche lui avrebbe stabilito la sua missione in quello stesso posto. Anni più tardi quando stava passando vicino a quello stesso posto, si fermò e stabilì il suo primo asbram lì. Sino a oggi si erge come uno dei posti chiave della saggezza spirituale nel mondo!

Un essere illuminato irradia con facilità il suo spazio interiore che comprende ogni cosa, che crea un positivismo collettivo.

Come dice Patanjali negli Yoga Sutra, 'Alla presenza di un essere illuminato anche i nemici naturali perdono la loro ostilità.'

Il fuoco che è pieno di luce propria consuma ogni cosa, ma non viene contaminato da niente. Nel calore del fuoco, tutto ciò che vi viene gettato dentro è purificato ma il fuoco non è mai toccato dalle proprietà di ciò che consuma. Allo stesso modo, gli esseri illuminati non sono mai toccati dalle proprietà, buone o cattive, di ciò con cui entrano in contatto. Al contrario, la presenza di questi esseri illuminati è talmente intensa, che ogni cosa ed ogni persona che entra nella loro presenza è toccato dall'amore e dalla compassione che è la loro vera natura.

**Senza lo sforzo
dell'intenzione, un
essere illuminato
irradia
semplicemente una
pace e compassione
enorme.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La via diretta e unica verso la pace globale è di generare più di questa [Consapevolezza](#) illuminata. Questo è quello che è alla base della mia intera missione.

La Missione Nithyananda

Il mio avvento sul pianeta terra è per creare un nuovo ciclo di [consapevolezza](#) individuale che faccia sì che la [Consapevolezza](#) Collettiva entri la zona del super [conscio](#).

Per conseguire ciò, centomila persone verranno iniziate a vivere come *Jeevan Muktas* – esseri liberati che hanno l'esperienza di 'vivere l'illuminazione'

&

un miliardo di persone verranno iniziate nel Nithya Dhyaan – Meditazione della vita beata – ideata per realizzare il cambiamento positivo nella [consapevolezza](#) individuale sul pianeta terra.

La tecnica di meditazione per la Pace Globale

La via per conseguire la pace globale è creare pace individuale. La meditazione per la pace globale è una meditazione collettiva. Questa è una meditazione molto semplice ma molto potente.

Sedete in cerchio o in cerchi concentrici, tenetevi per mano così che teniate la mano della persona alla vostra destra con il palmo della mano destra rivolto verso il basso, che significa 'dare' pace e beatitudine, mentre offrite il palmo della mano sinistra rivolto verso l'alto per 'ricevere' pace e beatitudine dalla persona alla vostra sinistra. Questo circolo connesso di persone genera un ciclo di energia potente. L'energia meditativa di una persona è condivisa da tutti gli altri. Questa meditazione può essere fatta per almeno 21 minuti.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

SANNYASÈ LA SCOMESSA DEFINITIVA

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La nostra capacità di essere in sintonia con gli altri e con l'Esistenza dipende completamente dal nostro comportamento. Dipende dalle priorità che stabiliamo nella vita. Cosa succede se non scegliamo? Cosa succede se accettiamo le cose così come accadono?

È tempo di parlare della rinuncia. Rinuncia non significa fuggire dalla vita. Rinuncia è fluire con la vita senza opporle resistenza. La parola sanscrita *Sannyas* si riferisce a questo stato di fiducia con l'Esistenza che ci consente di lasciar andare tutte le altre cose nella vita.

Sannyas ...

C'è una bellissima storia tratta dalla vita di Buddha:

Dopo l'illuminazione, Buddha visitò molti posti predicando il suo Dhamma o insegnamenti e iniziando le persone nella vita spirituale.

Lungo il percorso entrò a Kapilavastu, la sua città natale. Camminò lungo le strade con i suoi discepoli, indossando la veste color zafferano. Tutti lo guardavano con grande meraviglia.

La moglie di Buddha, Yasodhara, udì il rumore in strada e chiese cosa fosse. Le sue cameriere le dissero che non era altro che suo marito, tornato come il Buddha, l'anima illuminata. Non andò a incontrarlo. Al contrario, chiamò suo figlio Rahul. Rahul nacque la notte in cui Buddha lasciò la casa alla ricerca dell'illuminazione.

Chiese a Rahul. "Vedi quella figura radiosa laggiù che tiene in mano una ciotola per l'elemosina e tuttavia sembra un re? È tuo padre. Vai e chiedigli la tua eredità."

Il giovane ragazzo corse giù e raggiunse il punto in cui si trovava Buddha. Cadde ai piedi di Buddha e coraggiosamente ripeté quello che sua madre gli aveva detto.

Buddha lo fece alzare dolcemente con un sorriso e lo guardò. Rimosse semplicemente il tessuto orlato d'oro che il ragazzo indossava e lo sostituì con uno color zafferano.

Al ragazzo, sette anni di età, fu data la sua eredità. Fu il primo e unico figlio ammesso nell'ordine monastico di Buddha.

Qualcuno mi chiese: "Se ogni cosa nella vita si evolve in modo naturale con il processo dell'evoluzione come da scimmia a uomo, dal male al bene, l'uomo non si evolverà alla fine in Dio? Dov'è allora la necessità della meditazione, *sannyas*...dov'è allora la necessità per l'ispirazione?"

Risposi: "Ci vollero cinquemila anni perché la scimmia diventasse uomo e ci vorrà altrettanto perché l'uomo diventi Dio. Se desideri aspettare così a lungo, per me va bene!"

D'altra parte, puoi decidere di vivere coscientemente con una chiara comprensione della vita, delle leggi e della struttura dell'universo e della meditazione. Puoi rivoluzionare il processo della tua evoluzione. La giusta rivoluzione porta all'evoluzione o illuminazione. Questo è il *sannyas*, la più grande rivoluzione di un individuo. È vivere come un Paramahansa, come un essere illuminato.

**La giusta
rivoluzione
porta all'
evoluzione.
Sannyas è la
più grande
rivoluzione di
un individuo.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Adi Shankara, il maestro illuminato dell'India, racconta in modo meraviglioso nel suo lavoro Vivekachoodamani*:

Per tutte le creature viventi, nascere come essere umano è una

rarietà, ancora più raro è avere un atteggiamento sattvico

(integro),

e ancora di più avere fermezza sul sentiero dell'attività spirituale come spiegato nei

Veda...

Queste parole ebbero un effetto molto potente sulla vita di Vivekananda, un maestro illuminato dell'India che visse migliaia di anni dopo Shankara. Quando Vivekananda stava preparandosi per l'esame di legge, queste parole piombarono su di lui come un fulmine. Non riuscì a leggere ulteriormente. Abbandonò i libri e iniziò a correre per strada. Correva dal suo maestro, Sri Ramakrishna Paramahansa. Mentre correva, la verità delle parole di Shankara risuonava nel suo stesso essere. Pensò tra sé, 'Ho ottenuto tutti questi tre: sono nato come essere umano, ho acquisito il desiderio della liberazione, ho un grande maestro... allora perché continuo ancora a sprecare la mia vita? Perché continuo ancora a sprecare la mia vita?'. Queste parole continuavano a perseguirlo. Vivekananda proseguì sino a quando raggiunse l'illuminazione e continuò a divulgare la missione di Ramakrishna in tutto il mondo.

Sannyas è il sentiero per coloro che vogliono vincere su loro stessi, che vogliono essere liberi per sempre dalle grinfie della gelosia, della rabbia, dello stress e della depressione. Le persone pensano che i perdenti scelgano di diventare *sannyas*. Non è vero. Certo che, a volte, coloro che non sanno cosa fare delle loro vite prendono *sannyas*.

Tuttavia, quello non è lo spirito di *sannyas*.

Sannyas è lo sforzo di diventare consapevoli per la prima volta, consapevoli del meccanismo che ti circonda in quanto essere umano. Sei parte dell'Esistenza. L'Esistenza si muove con il suo meccanismo, con la sua musica. Sintonizzarsi con essa è la scienza di *sannyas*. *Sannyas* è una relazione a livello dell'essere, essere in sintonia con l'intera Esistenza. Questo è il sentiero più breve per il successo nella vita.

Per udire il canto dell'Esistenza, devi iniziare a muoverti nello spazio giusto. Per scoprire quello spazio, devi inizialmente abbandonare ogni altra cosa che conosci e ascoltare il canto con profonda consapevolezza. Lo scoprirai. In quello spazio, la vita fluirà come un fiume che scorre verso il mare. Qualsiasi altro sentiero richiederà molto più tempo.

Quando la vita diviene un fiume che scorre, deve fondersi con il mare. Non esiste altro modo. *Sannyas* è la scienza del fluire con il corso naturale dell'Esistenza e alla fine fondersi con essa.

* Vivekachoodamani – Lavoro filosofico di Adi Shankara

Scorri come un fiume

Il fiume si dirige sempre verso il mare. Non ristagna da nessuna parte. Un *sannyasi* si dirige sempre e solo verso l'obiettivo dell'illuminazione. Non conosce distrazioni. Il fiume scorre gioiosamente, qualunque siano le cose che vengano gettate dentro lungo suo percorso. Molte cose si gettano nel fiume: fiori, rami, cibo, animali, uccelli, corpi morti, etc. Il fiume scorre, non preoccupandosi di nulla.

Allo stesso modo, un *sannyasi* si muove gioiosamente senza mai essere toccato da qualsiasi cosa incontri lungo il percorso. La corrente fa superare al fiume gli ostacoli, gorgoglia, con un suono costante, muovendosi verso il mare. L'intelligenza cosmica fa superare al *sannyasi* gli ostacoli mentre si muove verso l'obiettivo finale. Non sa quali siano gli ostacoli. Per lui, sono tutti strumenti che lo guideranno verso la beatitudine.

Durante il periodo del mio viaggio spirituale, trascorsi nove mesi tra due luoghi: sulle rive del sacro fiume Gange e sulle rive del sacro fiume Narmada* nel Nord dell'India. In questo periodo, ogni giorno, mi alzavo prima dell'alba, facevo un bagno nel fiume e sedevo sulla riva. Lo guardavo scorrere. Il sole sorgeva. Mentre guardavo il fiume scorrere, la mente si calmava, i pensieri diminuivano progressivamente e la verbalizzazione si fermava. Diventavo per ore tutt'uno con il fiume che scorreva.

Non solo, quando guardi il fiume con continuità, lasci andare la paura. Ci saranno molte cose che galleggiano nel fiume. Quando vedrai dei corpi morti galleggiare, realizzerai con chiarezza che un giorno anche tu galleggerai in quel modo. Le paure che giacciono in profondità scompariranno quando ti fondi con il fluire del fiume.

A un maestro Zen venne chiesto: "Che cos'è lo Zen?"

Rispose: "Continua a camminare"

Il Buddismo Zen dice in modo meraviglioso che la vita è come il fiume che scorre, riempie ogni forma e rompe le sue limitazioni per espandere la propria capacità. Questa è l'essenza della vita e di *sannyas*.

Il Buddismo Zen dice in modo meraviglioso che la vita è come il fiume che scorre, riempie ogni forma e rompe le sue limitazioni per espandere la propria capacità. Questa è l'essenza della vita e di *sannyas*.

* Narmada – Il quinto fiume Indiano per grandezza che nasce sulle colline di Vindhya nell'India centrale e che scorre da est verso ovest raggiungendo il Mare Arabico

**Quando la vita
diviene un fiume
che scorre, deve
fondersi con il
mare.**

Sannyas è una decisione cosciente di vivere immediatamente la verità nella tua vita.

Sannyas è imparare nell'azione mentre la vita va avanti, non filosofeggiare. È una forza, non un dogma. Per un vero *sannyas*, la vita va avanti con semplicità nella giusta direzione. L'apprendimento avviene durante il movimento, non come una cosa separata.

Una breve storia:

C'era una volta un ladro che aveva un figlio. Il figlio gli chiese di insegnargli i segreti del mestiere. Il padre acconsentì e quella notte lo portò a rubare in una grande casa. Dopo che tutti erano andati a dormire, in silenzio condusse suo figlio in una stanza in cui vi era un armadio di vestiti. Appena il figlio entrò dentro, velocemente chiuse la porta e chiuse a chiave. Si recò quindi all'esterno della casa e bussò con forza alla porta principale. L'intera abitazione si svegliò. Velocemente corse via prima che qualcuno lo vedesse.

Ore più tardi, suo figlio ritornò a casa e con rabbia gli urlò, "Perché mi avete chiuso a chiave in quell'armadio?"

Il padre sorrise e rispose, "Se non l'avessi fatto, non avresti avuto la tua prima lezione nell'arte del furto di appartamenti!"

Sannyas non è altro che praticare in modo immediato la verità in ogni momento. C'è abbastanza filosofia nel mondo ma nessuno la segue. *Sannyas* è semplicemente una decisione cosciente di vivere immediatamente la verità nella tua vita.

Un maestro Zen dice al suo discepolo in maniera splendida, 'Studiare la verità come filosofia equivale a collezionare materiale per la predica. Ricordati che a meno che tu non stia praticando in modo costante, la tua luce della verità potrebbe spegnersi.

Mettere in pratica non è altro che fluire con continuità nella giusta direzione senza ristagnare. Anche nella stagnazione, vi sarà movimento attorno ad un ostacolo, nel tentativo di ristabilire nuovamente il flusso. Non esiste ostruzione.

Un grande guerriero giapponese decise di attaccare il suo nemico. Il suo esercito era solo un decimo di quello del suo nemico, ma era sicuro di vincere. I suoi soldati, comunque, non ci credevano.

Mentre andavano in guerra, si recò in un tempio e disse ai suoi uomini, "Getterò una moneta nel tempio. Se viene testa, vinceremo. Se viene croce, perderemo. Il destino ci tiene nelle Sue mani."

I soldati furono d'accordo. Entrò nel tempio, offrì una preghiera silenziosa e gettò la moneta. Venne testa.

I suoi soldati erano talmente eccitati che andarono avanti, combatterono con tutto il loro coraggio e vinsero la battaglia.

Dopo la battaglia, uno dei suoi assistenti gli disse: "Nessuno può cambiare la mano del destino!"

Il guerriero rispose: "Suppongo di no" e gli mostrò una moneta che aveva due teste su entrambi i lati.

Un *sannyasi* si muove continuamente con l'intelligenza dell'Esistenza. Non esistono ostacoli. Vive nel momento, spontaneamente e in accordo con le necessità del momento, che è quello che si chiama fluidità.

Proprio come il fiume si è arreso al flusso dell'Esistenza, il *sannyasi* si muove con l'intelligenza dell'Esistenza, e l'Esistenza lo porta con sé, con gli uccelli e gli animali sino al mare. Quando parlo di arrendersi, non intendo inazione. Intendo azione con l'attitudine della resa. Solo allora, i risultati

Sannyas è il primo passo consapevole verso la responsabilità verso sé stessi e verso il mondo.

sono pilotati dalla legge dell'Esistenza e tu semplicemente ti lasci andare nel flusso.

Quando ti rilassi, inizi a rispondere con responsabilità nei confronti della vita e delle persone. Sino ad allora, reagisci solamente, non rispondi. La reazione è un'espressione dell'inconscio. La risposta è l'espressione della consapevolezza, che è quello che si chiama responsabilità. *Sannyas* è il primo passo consapevole verso la responsabilità verso sé stessi e verso il mondo. Questo è un fatto poco noto dei *sannyas*. Le persone pensano che i *sannyasi* abbiano trascurato le responsabilità della vita. No! Si sono assunti *più* responsabilità nella vita. La loro famiglia è virtualmente il mondo intero. Si assumono la responsabilità di ogni individuo.

Sannyas non è rinuncia

Sannyas è sempre stato erroneamente associato alla rinuncia. Non devi rinunciare a nulla. Devi solo capire che sei il custode temporaneo di alcune ricchezze, che fanno parte dell'Esistenza, come ne fai parte anche tu.

Non avrai quindi alcuna necessità di rinunciare poiché in primo luogo non hai mai posseduto nulla! Anche se devi separarti dalla ricchezza, non avrai la sensazione di distribuire o perdere i tuoi possedimenti. Il problema inizia con l'atteggiamento del possesso, la percezione del 'mio'.

Ho letto una bellissima strofa in un libro Zen. Diceva, 'Mentalmente distribuisci tutto quello che pensi ti appartenga. Così quando, un giorno, non avrai più nulla, non soffrirai.' Questa può essere utilizzata come bellissima meditazione di 10 minuti tutti i giorni. Può avere un impatto potente sull'atteggiamento del possedere.

Appena ti alzi il mattino siediti da solo. Chiudi gli occhi e visualizza come tutte le cose appartengano all'Esistenza. Nessuna di loro è tua. L'Esistenza è talmente generosa che ti ha permesso di averle. Lascia che la gratitudine nei suoi confronti incominci a fluire in te. Provaci con forza e chiarezza. Vedrai, improvvisamente, che tutto si ribalta di 180 gradi. Ti domanderai cosa in primo luogo sia in realtà tuo. *Sannyas* inizia con la gratitudine.

Un *sannyasi* non deve rinunciare al mondo e nemmeno un *samsari*^{**} deve aver paura di rinunciare. Solo la semplice comprensione che l'Esistenza dà e prende nel momento giusto è sufficiente. Allora saprai che quello che sta succedendo è la cosa giusta per il momento e che la vita fluisce come dovrebbe. Questo crea un intervallo mentale tra te e la tua ricchezza e quell'intervallo è chiamato rinuncia! È solo un intervallo nell'atteggiamento del possedere, nient'altro. È stato erroneamente utilizzato nel contesto del *sannyas*.

Una breve storia:

^{**} *Samsari* – Colui che è intrappolato nel *samsara* o ciclo di nascita e morte.

Due monaci viaggiavano assieme. Uno di loro credeva fortemente nell'acquisizione della ricchezza. Praticava la spiritualità tramite essa. L'altro seguiva con forza il sentiero della rinuncia. Discutevano sui due modi di vita. Mentre discutevano, si fece notte e raggiunsero un fiume che dovevano attraversare.

Quello che credeva nella rinuncia non aveva soldi con sé. Disse: "Non abbiamo soldi per attraversare il fiume. Passiamo la notte qui e qualcuno ci farà attraversare il fiume domani mattina"

L'altro rispose: "Non è possibile. Verremo sbranati da animali feroci se passassimo la notte qui. Ho dei soldi con me. Paghiamo il barcaiolo e attraversiamo il fiume"

Una volta attraversato il fiume in modo sicuro, chiese al compagno: "Ora capisci il valore dei soldi? Se anch'io fossi stato un uomo di rinuncia, cosa ci sarebbe successo?"

Il primo rispose: "E' stata la tua rinuncia che ci ha fatto attraversare in sicurezza. Ti sei separato dai tuoi soldi per attraversare il fiume!"

La rinuncia è 'avere' senza l'idea di avere e 'separarsi' senza l'idea di separarsi. Altrimenti, rinunciando semplicemente alla ricchezza esteriore, non ci guadagnerai nulla. Sentirai solo il dolore di sacrificare 'il mio'. *Sannyas* non è sfuggire a 'il mio'. È andare oltre 'il mio'. Questo è possibile solo con una comprensione corretta. Se rinunci in modo consapevole, va bene. Altrimenti, 'il mio' persisterà per sempre ovunque tu vada. Non solo questo, se rinunci con l'idea che stai rinunciando a 'il tuo', diventa l'azione giusta ma per la ragione sbagliata! Rinunciando semplicemente alla ricchezza esteriore, non potrai mai essere un *sannyasi*. *Sannyas* è un cambiamento nello schema mentale interiore, non un cambiamento nello schema mentale esteriore. Rinunciare alla ricchezza esteriore per essere un *sannyasi* è come fare l'azione giusta ma per la ragione sbagliata.

Una breve storia:

C'erano tre uomini in un istituto psichiatrico. Un giorno, andarono dal dottore e dissero che erano pronti per essere dimessi.

Il dottore si sorprese! Disse: "Bene, venite con me. Faremo un piccolo test per vedere se state abbastanza bene per uscire e vivere in modo sicuro nel mondo"

Li portò da una piscina in cui non c'era acqua. Disse al primo uomo di tuffarsi nella piscina e nuotare. L'uomo si tuffò e si slogò la caviglia.

Il dottore gli disse che non era pronto per essere dimesso.

Poi disse al secondo di tuffarsi. Anche questo si tuffò e si slogò il polso. Il dottore gli disse che non era pronto per essere dimesso.

Poi disse al terzo di tuffarsi. Questi rifiutò di tuffarsi, dicendo, 'No, non lo farò!'

Il dottore ne fu molto felice e dichiarò che il terzo uomo era guarito e sarebbe potuto tornare a casa. Mentre l'uomo stava firmando i documenti per uscire, il dottore, curioso, gli chiese: "Dimmi, perché hai deciso che non ti saresti tuffato?"

**La rinuncia è
"avere" senza
l'idea di avere e
"separarsi" senza
l'idea di separarsi**

**Sannyas è vivere
in eccezionale
bellezza – dentro
e fuori di te.**

L'uomo rispose: 'Come avrei potuto tuffarmi? Non so nuotare!'

Comprendi: giusta azione ma per la ragione sbagliata!

Rinunciare alla ricchezza per diventare un *sannyasi* è fare l'azione giusta ma per la ragione sbagliata.

La ricchezza e *sannyas* non si escludono a vicenda. Infatti, *sannyas* è l'arte e la scienza di creare ricchezza in modo impeccabile.

Dovresti sapere una cosa, la percentuale più elevata di oro dell'India si trova all'interno dei tempi e dei monasteri! Nel solo Sud dell'India vi sono così tanti templi con torri dorate. Pensa! Quando capirai la realtà o la verità del *sannyas*, non sfuggirai alla ricchezza, e la rispetterai con onestà. L'unica cosa è che non sarai mai sovrastato dalla ricchezza. Non la interiorizzerai mai. Non vi sarà posto per la ricchezza nel tuo spazio interiore. Di conseguenza, non soffrirai mai per la ricchezza e per causa sua.

Se hai letto le scritture *vediche* saprai che parlano sempre solo dell'abbondanza della vita. Non insegnano mai a sfuggire da essa. Insegnano ad allentare l'attaccamento al possesso, non a rinunciare o a odiarlo.

Sannyas è vedere la vasta abbondanza della vita come un tutt'uno e non essere quindi attaccati alle proprie piccole proprietà. È sapere che la ricchezza è anche una manifestazione dell'Esistenza e non l'essenza della vita stessa. Dopo di che, non è importante quanta ricchezza possiedi. Rimarrai distaccato da essa, nei tempi antichi questo distacco dalla ricchezza è stato definito come 'rinunciare'.

Il *sannyasi* che sceglie di rinunciare fisicamente alla ricchezza lo fa per sua scelta e non perché questa sia la definizione di *sannyasi*. Un vero *sannyasi* è colui che vive oltre la ricchezza. Quando andrà oltre la ricchezza, non ha importanza se ne ha o meno. Se rinuncia fisicamente a tutto, lo fa con profonda consapevolezza, non a causa di un fallimento o un impulso.

Sannyas non è un suicidio, è vita. *Sannyas* è vivere in eccezionale bellezza – dentro e fuori di te.

Il poeta mistico persiano Jalaluddin Rumi*, racconta una storia:

*Un saggio una volta uscì per arare il suo campo e vide un pavone intento a beccarsi il piumaggio distruggendosi.
Non potendo sopportare la vista di tale auto-distruzione soprattutto da parte di uno degli uccelli più belli, disse al pavone di interrompere quello che stava facendo.*

*Il pavone gli rispose: "Non mi fermerò. Il piumaggio che tu ammiri così tanto è una fonte di pericolo per il mio proprietario. I cacciatori tutte le volte mi inseguono e per causa sua il mio proprietario ha dei problemi a tenermi.
Di conseguenza, è meglio che rinnova le mie piume con il becco e mi renda sgradevole così che non mi perseguiteranno."*

La bellezza e la ricchezza esteriore non sono nemici del sentiero del *sannyas*. Sono complementari. *Sannyas* aggiunge ricchezza e bellezza interiore alla tua ricchezza e bellezza esteriore. Ti dà l'intelligenza per gestire la ricchezza e la bellezza senza nessun tipo di sofferenza a loro correlata.

* Jalaluddin Rumi – Poeta Sufi Persiano del 13° secolo.

Vivi nella realtà!

Sannyas non è un gioco di un mondo contro un altro, del mondo materiale contro il mondo spirituale.

La prima cosa che devi comprendere è che non esistono due mondi, quello materiale e quello spirituale. Esiste un solo mondo. La seconda cosa è che il *sannyas* non è una dottrina. È un atteggiamento specifico per vivere nel mondo senza soffrire. È una comprensione di come vivere nel miglior modo possibile. È una decisione cosciente di vivere una vita che si avvicina il più possibile alla realtà, poiché vivere nella realtà è vivere nel modo migliore.

Cosa significa vivere nella realtà?

Una persona mi ha chiesto: “Dici che in questo momento il nostro stato di veglia non è la realtà, è anch'esso un sogno. Come può essere? Ogni volta che ci addormentiamo e poi ritorniamo allo stato di veglia, osserviamo che le cose che ci circondano sono le stesse – la casa, gli averi, le persone, etc. Quando andiamo nello stato di sogno, le cose nel sogno non sono le stesse. Di conseguenza, ovviamente, possiamo concludere che il sogno è un sogno e che lo stato di veglia è la realtà.”

Comprendi con attenzione quello che ora sto per dirti ...

A volte, durante il sogno di una sola notte, puoi sognare un periodo della tua vita lungo da 10 a 12 anni. Giusto? Inizi sognando l'università e, nel momento in cui esci dal sonno, eri al punto di sognare il tuo matrimonio, i figli, ed il resto! Hai vissuto circa una decade in una sola notte!

Cosa significa?

Significa che hai vissuto dieci anni della tua vita in dieci ore. Giusto? Quando sogni, non percepisci che stai andando avanti così velocemente. Ti è molto chiaro che tu stia vivendo dieci anni di vita a quel ritmo. Solo quando ti svegli, all'improvviso, ti rendi conto che sono trascorse solo dieci ore di sonno!

Allo stesso modo, in qualsiasi momento, puoi svegliarti e renderti conto che non sono passati settant'anni sul pianeta terra, ma che sono passate solo sette ore!

Fammi spiegare.

Immagina che tra il 9 e il 10 Maggio tu abbia sognato una decina anni della tua vita. In dieci ore di sonno, hai sognato che stavi studiando all'università, che ti addormentavi per poche ore ogni giorno e poi ti sei svegliato. In tutti quegli anni non è possibile che tu non abbia dormito, giusto? Di conseguenza sogni che anche tu ti stai addormentando e stai vivendo una vita regolare.

Ora, comprendi una cosa importante. Sognando questi dieci anni di vita in un unico sogno, dalla notte del 9 al mattino del 10, hai vissuto dieci anni della tua vita. Molte volte ti saresti dovuto addormentare e risvegliarti come se la vita facesse parte del sogno stesso. All'interno di questo sogno, ogni volta che esci dal sogno, mantieni la stessa identità di quella che avevi prima di addormentarti. Giusto? Cioè, nel tuo sogno, se sei andato a dormire come studente universitario, ti svegliato ancora come studente universitario. È per questo che, partendo con il college, sei passato al passo

**Solo quando
ridurrai il tuo
PPS**

**comprenderai
la realtà.**

successivo...il passo successivo...il passo successivo e così via, senza alcuna confusione.

Questo cosa significa? Proprio come nello stato di veglia, ogni volta sei tornato alla stessa identità. Quindi ritornando alla stessa identità ogni volta, alle stesse cose, nello stesso luogo, ecc..., questa è la prova che si tratta di una realtà permanente! Giusto?

Cosa significa? Significa che il solo addormentarsi e ritornare per trovare lo stesso conto in banca, l'auto, la casa, la moglie non vuol dire che sei nella realtà!

Questa è una comprensione molto importante, che può guidarti ad un'analisi molto accurata della tua vita. Questa conoscenza può portarvi a una tale analisi accurata della tua vita. Otterrai la chiarezza su tante cose.

Se comprendi quest'unico concetto, che ogni cosa è *maya* o illusione, non rinuncerai a niente. Accetterai ogni cosa senza mai esserne disturbato.

Ora, proprio come questo sogno di 10 anni, che è avvenuto in 10 ore, potrebbe esistere un diverso calendario dove i tuoi 70 anni, per esempio dal 1950 al 2020, potrebbero essere solo sette ore per qualcuno che si trova in una dimensione diversa!

Se il numero di pensieri per secondo è superiore, percepirai che stai vivendo più a lungo. Per esempio, quando sei seduto con qualcuno con cui ti senti completamente in armonia, percepisci che il tempo trascorre molto velocemente poiché i tuoi pensieri per secondo in quel momento sono molto ridotti. Quando invece sei seduto con qualcuno con cui non ti senti connesso, cosa fai ogni cinque minuti? Continui a guardare l'orologio. I tuoi pensieri per secondo sono elevati. Sei irrequieto. Ti sembra che sia trascorso tanto di tempo.

Questo è il motivo per cui nella tradizione *vedica*, l'unità di tempo è chiamata *kshana*. Non è misurata come un secondo cronologico. Secondo la conoscenza Occidentale, il tempo cronologico è calcolato con l'unità del secondo. Significa che un'unità di tempo è eguale a un secondo. Nella tradizione *vedica*, l'unità di tempo è detta *kshana*. *Kshana* significa l'intervallo tra un pensiero e quello successivo. Secondo il calendario Occidentale, un tuo secondo e un mio secondo sono uguali. Secondo il calendario *vedico*, invece, un tuo *kshana* e un mio *kshana* saranno diversi! Questo è il motivo per il quale l'intervallo tra un pensiero e quello successivo per me è diverso dal tuo. In quest'ultimo caso, il tempo non è cronologico, ma è psicologico.

Ci riferiamo a Pensieri Per Secondo con l'acronimo PPS.

Ora, nello stato di sogno, hai troppi pensieri e dunque un elevato PPS. Questo è il motivo per cui ti sembra di avere vissuto per tanto tempo. Nello stato di veglia, esiste un numero medio di PPS. Di conseguenza sembra che il tempo si muova velocemente. Per gli esseri divini, il PPS è molto inferiore per cui un giorno per loro si traduce in un anno per noi! Lo puoi riscontrare nei calendari *vedici*.

Se riduci il tuo PPS di molto, puoi entrare nello stato di *samadhi* o *turiya*, fondendoti con la coscienza divina, che è la 'realtà'. Quindi solo quando ridurrai il PPS, comprenderai la realtà.

Adesso, ritorniamo ai nostri stati di sogno e veglia. Nello stato di veglia, quando il tuo PPS è più basso che nello stato di sogno, ti sei reso conto che lo stato di sogno non era la realtà. Vero? Ma quando eri

Finché ti godi il sogno, non ne uscirai mai. Finché ti godi lo stato di veglia, non comprenderai mai che è un'illusione.

nello stato di sogno, ti sei reso conto che non era reale? No! Lo sentivi come vero perché percepivi tutto come se fosse reale. Reagivi ad ogni cosa. Avevi incubi, rivivevi tutti i soliti problemi. Solo quando il tuo PPS è sceso nello stato di veglia, ti sei reso conto che lo stato di sogno era un'illusione. Ora... allo stesso modo, per capire che anche il tuo stato di veglia è un'illusione, devi ridurre ulteriormente il tuo PPS! Devi abbassarlo...entra nello stato di *turiya*.

All'improvviso, ti accorgerai che anche questo stato di veglia è una illusione!

Nello stato di sogno, se il tuo PPS era, per esempio, 1000, allora nello stato di veglia potrebbe essere stato diciamo 100. Nello stato di *samadhi*, è zero. Grazie a un PPS inferiore nello stato di veglia, capirai che lo stato di sogno è un'illusione. Allo stesso modo, solo nello stato di *samadhi*, capirai che lo stato di veglia è un'illusione! Al momento, il tuo spazio interiore è occupato da tutto quello di cui fai esperienza nello stato di veglia. Questo è il motivo per cui non entri mai nello stato di *samadhi*.

Un'ulteriore cosa di cui ti devi rendere conto è che questo è come un circolo vizioso. Finché ti godi il sogno, non ne uscirai mai. Solo quando ne uscirai ti renderai conto che è solo un sogno. Allo stesso modo, finché ti godi lo stato di veglia, non comprenderai mai che è un'illusione!

Ed è qui che Shiva ci viene in aiuto.

Ci dà una tecnica o metodo per condurci fuori dall'illusorietà dello stato di veglia. Questo è un punto molto 'sottile' e importante. Sia nello stato di sogno o nello stato di veglia o nello stato di *samadhi*, colui che sogna è la stessa persona, giusto? Indipendentemente dal fatto che tu stia vivendo un sogno con 1000 PPS o 100 PPS o con 0 PPS, colui che sogna è la stessa persona. Ma ciò che ti ha fatto svegliare dall'illusione è stato lo scostamento di attenzione da colui che è visto a colui che vede. Giusto?

Ogni volta che la tua attenzione si è spostata da colui che è visto a colui che vede, cioè dall'oggetto che stavi guardando alla persona che lo vede, sei passato allo stato successivo, ti sei svegliato! Comprendi quindi, ogni volta che la tua attenzione è distolta da colui che è visto a colui che vede ti risvegli.

Questa è la tecnica. Questa è la chiave: *rivolgì la tua consapevolezza dall'oggetto (l'osservato) al soggetto, (l'osservatore)*. Ti risveglierai!

Sannyas non è altro che centrarsi con consapevolezza sull'osservatore. Tutte le tecniche di rinuncia e di meditazione sono metodi per spostare la consapevolezza dall'oggetto al soggetto.

Una volta divento l'osservatore, inizierai a sperimentare il tuo "essere solo". Essere solo è la tua natura originale. L'hai sperimentata nel grembo di tua madre quando eri solo. Essere solo è diverso dalla solitudine. La società ci insegna ad essere sempre in compagnia, a casa o in un qualsiasi club o festa o almeno con la televisione. Ti indebolisce dandoti questi supporti. Quando questi supporti ti vengono tolti, ti senti solo. La solitudine apporta sempre sofferenza. Essere solo, d'altra parte, è la beatitudine senza causa che è sempre in te, la beatitudine di cui tutti i grandi maestri illuminati hanno da sempre parlato. Essere solo ti dà forza.

Sannyas non è altro che riscoprire quell'essere solo e rilassarsi in quello spazio.

Samsar e Sannyas

Samsar letteralmente significa il 'mondo' o il 'sentiero' Si riferisce alla vita terrena che causa cicli senza fine di nascita e morte.

Esistono due modi di muoversi su un qualsiasi percorso: con bagaglio e con compagni di viaggio o da soli. Nel primo caso, potresti dovere aspettare più a lungo. Nel secondo caso potresti raggiungere la meta anche in questo istante.

Sannyas è la decisione di non portare con sé alcun bagaglio durante il percorso. Puoi avere tutto ma non devi portarlo con te. Quando non porti nulla, l'Esistenza ti concede tutto ciò di cui hai bisogno in quel momento. Questo è il *sannyas*!

Esiste una bellissima storia tratta dalla vita di Buddha.

I discepoli di Buddha un giorno si riunirono attorno a lui e gli chiesero di insegnare l'essenza del sannyas. Buddha raccontò loro una breve storia:

Un uomo viveva su un'isola da solo. Improvvisamente ebbe la sensazione che era giunto il momento di spostarsi dall'isola. Non possedeva una barca. Ne costruì quindi una con qualsiasi materiale che riuscì a trovare – alcuni ramoscelli, rami, foglie. Fu un viaggio difficile ma, in ogni caso, attraversò e raggiunse l'altro lato. Buddha chiese ai discepoli: "Dopo aver raggiunto l'altro lato l'uomo avrebbe dovuto tenere per sé la barca o abbandonarla?". I discepoli diedero risposte diverse.

Buddha continuò. L'uomo che sceglie il sannyas abbandona la barca sapendo che gli verrà fornito il necessario in futuro. L'uomo che sceglie samsar la tiene, così che il suo sforzo non vada sprecato nel caso volesse intraprendere il viaggio di ritorno!

Durante il cammino i pensieri di un *sannyasi* sono concentrati sull'Esistenza. Un *samsari* cammina concentrandosi sul come esistere. Un *sannyasi* utilizza la barca per attraversare l'Oceano della vita. Un *samsari* continua ad usare la barca anche oltre il tempo necessario, non sapendo che può lasciarla andare. Questa è la differenza. Non esiste nulla di giusto o sbagliato in questo. Sono solo due modi diversi di vivere.

Vorrei spiegare il *sannyas* nel contesto del *Karma* poiché il *sannyas* è la scorciatoia per esaurire il *Karma*.

Il *Karma* è costituito da tutte le azioni che non hai completato nel tuo passato e che ti portano sempre ad assumere altre vite per completarle. Questa è la vera spiegazione del ciclo di nascita e morte. Rinascrai in questo mondo sino a che il tuo *Karma* sarà esaurito.

Sul suo cammino i pensieri di un *sannyasi* sono concentrati sull'esistenza. Un *samsari* cammina concentrandosi sul come esistere.

Il ritiro della mente dai cinque sensi può avvenire solo quando essa si fonde con il Sé interiore!

Esistono tre tipi di *Karma* – *sanchita*^{**}, *prarabdha*^{††} e *agamyā*^{‡‡}. Il *Karma sanchita* è il tuo intero 'saldo bancario' di azioni non completate (*Karma*) e accumulate in tante vite. Il *Karma prarabdha* è quella porzione di *sanchita* che porti con te in questa nascita per esaurirle. Ad ogni nascita, porti con te una piccola porzione di *sanchita* come tuo *prarabdha* da esaurire. Include tutti i tuoi desideri non soddisfatti, la lussuria, la rabbia, la paura e simili. Il terzo, *agamyā Karma*, è il nuovo *Karma* che crei in questa nuova vita, causato da nuove azioni che non hai completato.

In pratica, questi tre passi che seguono devono essere eseguiti in ordine per esaurire completamente tutto il *Karma*. Primo: non dovrebbe essere creato nuovo *agamyā Karma* poiché andrebbe ad aggiungersi al tuo 'saldo bancario' o *sanchita* alla fine del tuo periodo di vita. Secondo: il *prarabdha*, con il quale sei rinato, dovrebbe essere completamente esaurito, o soddisfatto, in questa vita senza lasciare traccia. Terzo: il volume del *sanchita* stesso dovrebbe, in qualche modo, essere bruciato, per fare in modo che si riduca il numero delle rinascite. Questo avviene esaurendo il *prarabdha* senza accumulare *agamyā* nel periodo di vita.

Se il *prarabdha* viene esaurito nel modo corretto, non verrà creato *agamyā*. La stessa intelligenza che esaurisce correttamente il *prarabdha* si prenderà cura di non creare nuovo *agamyā*. Il *sanchita* stesso può essere esaurito solo con la grazia di un maestro illuminato.

Ora comprendi in modo chiaro: se l'illusione del tuo *prarabdha* è più grande della tua intelligenza, allora il *samsar* (matrimonio) è il sentiero adatto a te. Se l'illusione del tuo *prarabdha* è inferiore alla tua intelligenza, allora il *sannyas* è il sentiero per te! Nel percorso del *sannyas*, la tua intelligenza vince sul tuo *prarabdha* e ti consente di controllarlo ed esaurirlo. Nel sentiero del *samsar*, la vita ti insegna in diversi modi e tu esaurisci il tuo *prarabdha* attraverso milioni di nascite.

Negli Yoga Sutra^{§§} di Patanjali, è illustrato un percorso di otto passi che portano all'illuminazione. Tutte le otto parti devono essere eseguite simultaneamente. Tre di queste parti sono *pratyahara*, *dharana* e *dhyana*. *Pratyahara* è il ritiro della mente dai 5 sensi focalizzandola verso il nostro sé interiore. Il successivo *dharana* o fusione della mente con il Sé interiore. Il terzo è *dhyana*, meditazione.

Il ritiro della mente dai 5 sensi può avvenire solo quando essa si fonde con il Sé interiore! Per esempio, puoi alzare il piede dal piolo più basso della scala solo dopo esserti stabilito sul piolo superiore, non è vero? Puoi lasciar andare il ramo inferiore dell'albero solo dopo esserti aggrappato a quello superiore. Noi tutti pensiamo che solo dopo aver rinunciato agli attaccamenti terreni, possiamo raggiungere Dio. No! La verità è che, solo dopo aver raggiunto Dio, puoi realmente abbandonare le cose terrene. Solo dopo aver sperimentato *nithyananda* o eterna beatitudine, puoi scrollarti di dosso *nithyananda* o le illusioni terrene.

Se diventi consapevole e ti attacchi più saldamente al piolo più alto, puoi con più facilità lasciar andare

* *Sanchita Karma* – Saldo del *Karma* accumulato dal quale scegliamo di portare in questa nascita alcune porzioni come il *prarabdha Karma*.

† *Prarabdha Karma* – Mentalità e desideri che portiamo in questo mondo quando nasciamo

‡ *Agamyā Karma* – Azioni che si fanno continuamente per libera scelta dopo essere nati sul pianeta terra. Queste non scaturiscono da veri desideri ma da desideri presi in prestito dalla società, o imitando gli altri.

§ Yoga Sutra – Il libro sullo yoga scritto dal maestro illuminato Patanjali

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

il piolo più basso. Questa consapevolezza è chiamata *sannyas*. È il processo di comprensione e spostamento al gradino più in alto lasciando il gradino più basso. Appena ti sposti, avviene la rinuncia come effetto collaterale. Poiché ti rendi conto che per salire più in alto non hai bisogno di nient'altro se non di te stesso! Qualsiasi cosa porti con te ti renderà solo più difficile la salita.

Una breve storia Zen:

Avendo rinunciato al suo regno, un re chiese a un maestro Zen di accettarlo come discepolo.

Il maestro gli disse: "Vi accetterò, ma sento che dovrete aspettare sino a che non avrete conseguito una maturità maggiore"

Il re era troppo impaziente per aspettare. Implorò il maestro. Il maestro alla fine acconsentì alla condizione che il re si spostasse e vivesse in un'altra foresta. Il re eseguì le parole del maestro.

Dopo alcuni giorni nella foresta, il re non riusciva a sopportare le zanzare. Comprò una zanzariera per proteggersi. Alcuni giorni più tardi sentì che sarebbe stato meglio avere un lettino su cui sedere per la meditazione, così si recò a comperarne uno.

Realizzò poi che la pioggia stava rovinando il lettino. Per proteggere il lettino dalla pioggia, costruì una piccola stanza e vi portò il lettino dentro. Poco più tardi sentì la necessità che qualcuno facesse tutti i giorni le pulizie della stanza e così si procurò un aiutante. Quindi, per tenere l'aiutante occupato portò un'altra persona.

Continuò in questo modo sino a quando alla fine creò un regno nella foresta!

Comprendi... un re crea un regno anche nella foresta.

Un *samsari* si reca nei luoghi per vedere la bellezza dell'Esistenza. Un *sannyasi* vede il tutto intorno a lui come già divino e meraviglioso. Quando il *samsari* inizia a rivolgersi al suo interno, diventa un *sannyasi*. Sino a che non ne scopre la necessità ardente, è meglio per lui continuare con quello che stava facendo. Per un *sannyasi*, la mente è felice per tutto il tempo. Quello che ottiene è quello che desidera. Vive sempre in uno stato d'animo di grata e benvenuta accettazione. Per un *samsari*, la mente è occupata da troppi conflitti.

Continua a provare ad ottenere quello che vuole. Con intelligenza, il *samsari* può risvegliarsi alla verità che ciò che ottiene è quello di cui ha bisogno in quel momento e per la sua definitiva realizzazione.

C'era un sannyasi che viveva in una zona montagnosa. Gli animali e gli uccelli gli parlavano e lui rispondeva. Trascorrevano intere giornate vicino al suo riparo e di notte ritornavano nelle loro tane. Tre volte la settimana il sannyasi si recava al mercato e predicava. Parlava molto su come condividere con gli altri quello che uno possiede senza paura di diventare poveri. Insegnava che credendo in questo, e mettendolo in pratica, l'Esistenza avrebbe ripagato in abbondanza. Un giorno tre uomini stavano avvicinandosi al suo rifugio nelle montagne. Vennero e chiesero: "Ci avete sempre detto di condividere quello che possediamo e quanto sia bello farlo. Adesso, abbiamo bisogno di soldi per gli affari, potete darci un po' di soldi che restituiremo appena gli affari si riprenderanno?"

Il sannyasi era sorpreso. Li portò nel suo rifugio e lo mostrò loro. Possedeva una stuoia, una serie di vestiti e una brocca di acqua. Disse: "Prendete ciò che vedete se lo desiderate. Non possiedo oro o argento da darvi."

Sannyas è la ricerca per rispondere alla domanda “Chi sono io?”

Gli uomini si arrabbiarono e gli urlarono, ‘ Quindi insegnate e prediccate quello che voi stesso non seguite!’

Il *samsari* è interessato alle cose materiali e a vivere la vita in modo limitato. Il *sannyasi* è interessato alla morte – la morte di tutto quello che egli non è: l’ego, la possessività, la lussuria, la rabbia, la paura, la gelosia e il malcontento. Sa che egli è qualcosa al di là di tutto questo. Tutta la sua ricerca è di trovare questo, poiché una volta trovato, ha trovato il gradino più elevato della scala e può abbandonare

il gradino più basso dove risiede il costante spingere e tirare di tutte queste emozioni e delle cose materiali.

Sannyas è la ricerca per rispondere alla domanda ‘Chi sono io?’ Un *sannyasi* mette tutta la sua energia per scoprire la risposta a questa domanda. Se le persone ti chiedono: “Chi sei?” in genere rispondi: “Sono il figlio del tal dei tali, sono un ingegnere, sono un professore”.

Queste parole descrivono chi sei in relazione al mondo. Se non esistesse il mondo, allora chi saresti?

I grandi maestri illuminati che hanno fondato le religioni mondiali hanno detto una cosa ripetutamente: *Aham Brahmasmi* o ‘Io sono Quello’ nella tradizione Indù oppure ‘Fermati e sappi che io sono Dio’ nella tradizione Cristiana o *Anal-Haq* o ‘Io sono la Verità’ nella tradizione Islamica. Fare l’esperienza che tu sei Dio è lo scopo della vita umana.

Una volta raggiunto questo scopo, la beatitudine interiore di cui tutti questi grandi maestri parlano comincia a manifestarsi. Allora capisci che il mondo esteriore è un meraviglioso palcoscenico dove avviene il gioco divino. Dalle difficoltà terrene nasce la libertà definitiva. Fai e tuttavia non fai, parli e tuttavia non parli. Piangi e tuttavia non piangi. Il tuo Sé interiore rimane intatto. Sei in ‘eterna beatitudine’ o *nithya ananda*.

Il problema è che le persone generalmente pensano che il *sannyas* sia un ostacolo alla vita terrena. Pensano che il *sannyas* sia serietà. No! *Sannyas* è una certa qualità per vivere la vita al suo meglio. La serietà non sarà mai di aiuto per vivere la vita al massimo. Solo la sincerità e le risate saranno di aiuto. Le risate sono la più grande qualità spirituale.

Un maestro sedeva con i suoi discepoli. Era di umore espansivo e i suoi discepoli decisero di chiedergli dei vari stadi che aveva attraversato per raggiungere il Divino.

Il maestro iniziò a spiegare in modo meraviglioso...

“Dio mi ha preso per mano e prima mi ha condotto nella Terra dell’Azione. Sono rimasto lì per molti anni. Poi Dio è tornato e mi ha condotto nella Terra del Dolore. Sono caduto in profonda tristezza ma alla fine sono andato oltre. Mi sentivo felice. Poi, improvvisamente ho scoperto che Dio mi ha messo nella Terra dell’Amore. Ho attraversato emozioni ardenti e mi sono ritrovato completamente pulito. Poi, mi ha condotto nella Terra del Silenzio. Lì ho imparato i misteri della vita e della morte.”

I discepoli chiesero: “Era quello lo stadio finale della vostra ricerca?”

Il maestro disse: “No. Un giorno Dio disse, Oggi ti condurrò nel mio cuore...e mi condusse nella Terra della Risata.”

Con l'energia del sannyas sei pronto per affrontare le sfide della vita. Sannyas è forza.

Comprendi quindi, il *sannyas* è la tua stessa energia. Come può essere un ostacolo a qualcuno? E non solo, con l'energia del *sannyas*, sei sempre giovane. Con l'energia del *sannyas*, sei pronto per le sfide della vita.

Sannyas è forza. È la qualità dell'auto-disciplina suprema in questo mondo illusorio.

Qualcuno chiese a Mahavira, il grande maestro illuminato Jain, "Chi è superiore fra il *samsari* e il *sannyasi*?"

Rispose: "L'auto-disciplina è la superiore! Un *samsari* può a volte essere più auto-disciplinato di un *sannyasi*." Comprendi, l'auto-disciplina non è auto tortura. È un delizioso riposo che avviene in te. Avviene da una profonda comprensione della natura della tua mente e del mondo. È solo questo. Arriva dal tuo interno.

Quando condivido questa idea, le persone mi chiedono: "Allora perché non possiamo continuare come *samsar* e vivere con la consapevolezza di un *sannyasi*?" Vedi, la natura di un uomo è tale che a meno che non venga presa una decisione *cosciente*, è difficile apportare una trasformazione nella consapevolezza. *Sannyas* è una decisione *cosciente* per trasformare la consapevolezza. *Sannyas* è una decisione cosciente. Questo è il motivo per cui il *sannyas* deve essere preso. Con una decisione cosciente, vi è consapevolezza continua. La continua consapevolezza riduce la possibilità di ricaduta. Senza di questa, non esiste nulla che ti trattiene a mantenerti sul sentiero. Diviene facile ricadere.

Con sannyas continuerai a fare ciò che stai facendo, ma in modo molto migliore

Con il *sannyas*, continuerai a fare ciò che stai facendo, anche in modo molto migliore, in modo più convinto, in modo più creativo, in un modo più vicino a Dio. La creazione è la qualità di Dio o dell'Esistenza. L'Esistenza crea di continuo. *Sannyas* è assorbire le stesse qualità dell'Esistenza e riconoscere che ogni cosa è la creazione dell'Esistenza.

Una breve storia:

Una donna stava andando dal suo villaggio a quello vicino. Mentre camminava, arrivò a un campo di zucche dorate. Vide un'enorme quercia in un angolo del campo.

Siccome era molto stanca, si sedette sotto l'albero di quercia per riposarsi un poco.

All'improvviso guardò in alto e vide delle piccole ghiande su tutti i possenti rami dell'albero di quercia. Di fronte a lei, vide anche delle grandi zucche che crescevano su minuscole piante nei campi.

Pensò tra sé: "Anche Dio fa degli errori con le sue creazioni. Avrebbe potuto mettere le piccole ghiande sulle minuscole piante e le grandi zucche sui rami del grande albero di quercia."

Dopo un po' di tempo, si allungò e decise di fare un sonnellino sotto l'albero di quercia. Si addormentò.

Soffiava un forte vento. Fu svegliata da una piccola ghianda che cadde e rimbalzò sulla sua guancia. Si strofinò la guancia e pensò: "Forse Dio ha ragione dopo tutto!"

Sannyas è vedere la meravigliosa coesistenza di ogni cosa nell'Esistenza. *Sannyas* è esistere nelle relazioni come una goccia di acqua su una foglia di loto. Se osservi una foglia di loto, vedrai la goccia di acqua sulla foglia ma è come se questa non ne fosse toccata. *Sannyas* è vivere nelle relazioni senza

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

rimanerne toccati. Un fraintendimento comune è che il *sannyas* sia rinunciare alle relazioni. No. *Sannyas* li arricchisce.

Molti dei miei discepoli che hanno abbracciato il sentiero del *sannyas* vengono e mi dicono: “*Swamiji*, dopo l’iniziazione, la consapevolezza della relazione marito-moglie è fiorita in modo così meraviglioso. Adesso viviamo realmente in sintonia tra di noi e con ogni cosa che ci circonda.”

Con *sannyas*, inizi a osservare ogni cosa. Diventi un testimone. Essendo un testimone, si crea uno spazio tra te e l'altra persona. Quello spazio viene mal interpretato come ‘rinuncia’. Se fai attenzione, tale spazio non esisteva prima. Ci si soffocava a vicenda. Ora lo spazio esiste, ma non crea distanza, è uno spazio che porta conoscenza.

La conoscenza è portare consapevolezza alla tua mente e osservare senza giudicare. È un'azione molto fine. Presto diventerà in te continua. Questo è il *sannyas*! Portare continuamente consapevolezza nel momento presente è il *sannyas*. Con la consapevolezza, le vere radici della sofferenza vengono individuate prima che si instaurino. La sofferenza viene reindirizzata poiché sei consapevole. Senza consapevolezza si è destinati a soffrire.

Il *sannyas* è anche vivere senza il fardello della donna interiore o dell'uomo interiore. Cosa si intende con donna interiore o uomo interiore? Non è nient'altro che la lussuria celata nella tua mente, le fantasie che hai creato nella tua mente. Shiva dice splendidamente nel Tantra: un uomo che ha lasciato andare la donna nella sua mente è un *sannyasi*, perfino se vive ancora in famiglia. Al contrario, se i pensieri della donna persistono nella mente del *sannyasi*, egli non può essere chiamato *sannyasi*. Questa è la misura per valutare se un uomo è un *sannyasi*.

Negli insegnamenti del Buddha, le Quattro Nobili Verità, la seconda verità tratta della causa della sofferenza. Dice in modo meraviglioso che la sofferenza dipende dal nostro essere continuamente in richiesta sulla vita. È come chiedere a un albero di banane dei manghi! Comprenderemo questa abitudine solo quando ne saremo consapevoli.

Non solo questo, quando osservi, inizi a vedere esattamente come le transazioni avvengono nei rapporti. Vedi come le aspettative conducono la cosa intera. Vedi le motivazioni celate in ogni cosa.

Ricordo un incidente che avvenne quando avevo circa dodici anni. Una delle mie nonne che aveva circa 104 anni morì. Non aveva figli. Era accudita da un mio zio. Mio zio e sua moglie non erano contenti di occuparsi di lei. Si lamentavano di lei e non se ne prendevano cura in modo appropriato. Era una persona difficile e poco piacevole. Era molto avara, anche se era molto ricca. Mi chiedeva spesso di comperarle del tabacco. Quando le chiedevo i soldi, mi diceva di chiederli a mio padre! Non dava nemmeno l'acqua del suo pozzo ai vicini in estate.

Quando morì, nessuno in famiglia pianse. Le donne in famiglia si cambiarono, indossarono dei sari[†] poco costosi, misero da parte i gioielli e furono pronte per ricevere gli amici e i vicini che arrivavano per porgere le condoglianze. Ogni volta che una nuova serie di parenti arrivava, il pianto ricominciava da capo. Ero scioccato dall'ipocrisia della situazione.

* Tantra – Tradizione antica Vedica per ottenere l'illuminazione tramite tecniche spirituali, pratiche, meditazioni e rituali

† Sari – Capo di indumento indossato dalle donne Indiane.

Un *sannyasi* si assume la responsabilità per l'intera Esistenza. Non vede alcuna differenza fra la sua famiglia e il resto del mondo.

Quando il corpo della morta si trovava ancora in casa e i parenti stavano ancora venendo, i parenti stretti si recarono nella stanza della defunta dove era conservata sotto il letto la scatola dei gioielli. Tutti fecero le loro rivendicazioni individuali sui suoi gioielli e iniziarono a negoziare e accordarsi ancora prima che il corpo fosse diventato freddo! Chiamarono un orafo per stimare il valore dei gioielli.

In quel momento, persi tutto il rispetto per la famiglia e il suo condizionamento sociale. Iniziai a ridere fragorosamente del loro comportamento. Uno zio tentò di colpirmi per interrompere le mie risa.

Trattenni la sua mano e gli dissi che se avesse tentato di colpirmi ancora, avrei detto a tutti quello che stavano facendo – e che si erano messi a saccheggiare ancora prima che il corpo fosse cremato. Mia madre mi conosceva e disse allo zio di fare attenzione. Sapeva che ero capace di fare quello che avevo minacciato di fare!

Poi i parenti iniziarono a discutere su chi avrebbe pagato le spese del funerale. Mio padre, un uomo mite e innocente che odiava le discussioni, immediatamente fu d'accordo di prendersi cura di tutte le spese.

Totalmente disgustato, presi il mio libro della *Bhagavad Gita* e iniziai a cantare i suoi versi di fronte al corpo morto.

Si dice che leggendo semplicemente la *Gita* di fronte a un corpo morto possa liberare l'anima del defunto.

Considerata la mia età, questo era il meglio che potessi fare in quella situazione. Un *sannyasi* si assume la responsabilità dell'intera Esistenza. Non conosce la differenza tra la sua famiglia e il resto del mondo. Tutti sono eguali. Desidera la liberazione di tutti quelli che incontra. D'altra parte, un *samsari* si assume la responsabilità di una famiglia e forse di alcune organizzazioni. Questo assumersi la responsabilità è sempre per una causa precisa. È per l'accumulo del credito legato al servizio, per adempiere a degli obblighi, o per una migliore coesistenza con le persone intorno a lui.

La natura della responsabilità di un *sannyasi* è completamente differente. Per lui, il mondo intero è la sua famiglia. Non esistono doveri che lo guidano. La responsabilità deriva completamente dalla qualità del suo spazio interiore. Inoltre, un *samsari* può riposare dopo aver assolto ogni compito in quello stadio della vita. Un *sannyasi* lavora di continuo, perché le persone hanno di continuo bisogno di verità nella loro vita.

Un *sannyasi* è consolidato in rapporti intensi. Le persone pensano che i *sannyasi* sfuggano le relazioni. Una giovane ragazza mi chiese mentre parlavo a un incontro universitario: "Sei diventato *sannyasi* a causa di una delusione in amore?"

Le dissi: "È stato il successo in amore che mi ha fatto diventare un *sannyasi*!" In effetti è il *sannyas* ad ammorbidirti in direzione del vero amore, l'amore non verso una sola persona ma verso l'intera Esistenza.

**Sannyas è la
regalità definitiva,
poiché è ricca senza
addobbi!**

L'amore ordinario viene per una ragione, o viene con la lussuria. Il vero amore non ha una ragione. È semplicemente una straripante energia che scorre senza ragione verso qualsiasi cosa nell'Esistenza.

In realtà, il *sannyas* è vivere come un re. Il *sannyas* è l'inizio di una vita regale, poiché quando ti sei ripulito da tutta la sofferenza hai ottenuto tutto quello che c'è da ottenere! Tu ottieni molto di più di quello che le semplici ricchezze potranno mai darti.

Quando nacqui, fu chiamato l'astrologo di famiglia per leggere il mio oroscopo come da tradizione di famiglia. L'astrologo studiò e disse che sarei diventato un *raja sannyasi*^{*}, un *sannyasi* regale. Se il *sannyas* viene adottato con lo spirito giusto, conferisce una levatura regale. *Sannyas* è la regalità definitiva, poiché è ricca senza addobbi! Un re è ricco a causa della sua ricchezza esteriore. Un *sannyasi* è ricco per la sua ricchezza interiore. Con la ricchezza esteriore, si corre il pericolo che in un qualsiasi momento si possa diventare poveri. Con la ricchezza interiore, sei ricco per sempre. Si dice che quando Buddha andava a mendicare, sembrava un re, e le persone che gli davano l'elemosina sembravano dei mendicanti! Questo è il tratto caratteristico della qualità *sannyasi*. Ovvio che in quel momento Buddha fosse illuminato. La dimensione stessa del *sannyas* ha questa qualità. Irradia semplicemente un'energia regale.

Non solo, la ricchezza interiore fa sì che ogni cosa esterna sia sperimentata con ricchezza. Un *sannyasi* riconosce l'abbondanza infinita dell'Esistenza. La sua visione è oceanica. Non è bloccato in percezioni limitate. Percepisce il tutto dell'Esistenza come uno. Si sente parte del tutto. Questo è il motivo per cui è ricco. Un uomo ricco che possiede alcuni acri di terra non è in realtà ricco. L'uomo che sente l'abbondanza dell'Esistenza è in realtà il vero ricco.

Una breve storia:

Un giorno un uomo ricco portò suo figlio con sé in un viaggio per il paese con lo scopo di mostrargli come vivevano le persone povere. Trascorsero alcuni giorni con la famiglia di un contadino. Di ritorno dal viaggio, gli chiese: "Come è stato il viaggio?"

Il figlio rispose: "E' stato molto bello, Padre."

Il padre chiese: "Hai visto come vivono le persone povere?" Il figlio rispose: "Sì, l'ho visto"

Il padre chiese: "Puoi dirmi cosa hai imparato dal viaggio?"

Il figlio rispose: "Ho visto che noi abbiamo un cane e loro ne avevano quattro. Noi abbiamo un laghetto che raggiunge metà del giardino, mentre loro hanno un fiume che non ha fine. Noi abbiamo lampade importate nel nostro giardino, mentre loro hanno le stelle di notte. Il nostro cortile raggiunge il cortile anteriore, mentre loro hanno l'intero orizzonte. Noi abbiamo piccoli lembi di terra su cui vivere mentre loro possiedono campi che si estendono oltre la nostra visuale.

Abbiamo servitori che ci servono mentre loro servono gli altri. Noi compriamo il nostro cibo mentre loro crescono il loro cibo. Abbiamo pareti intorno alle nostre proprietà per proteggerci mentre loro sono protetti dagli amici."

Il padre rimase scioccato! Il figlio alla fine disse: "Grazie, Padre, per avermi mostrato come siamo poveri."

^{*} *Raja sannyasi* – Re tra i monaci

Comprendi che la parola stessa 'ricco' è stata mal interpretata. Come può una persona che si gode alcuni bungalow essere ricca? Non può esserlo! La persona ricca è quella che gioisce di continuo di ogni cosa intorno a lui! La sua ricchezza è quella dell'intera Esistenza. Gioisce di ogni cosa senza essere attaccato a nulla.

Risvegliati alla libertà

(Questo paragrafo contiene un discorso di Nithyananda rivolto ad un piccolo gruppo di asbramiti dell'asbram di Bidadi, sede centrale spirituale della Missione di Bidadi, a Bangalore, in India.)

Con le sue parole fornisce una breve delucidazione del poema "Canto di un Sanyasin" di Vivekananda, un grande maestro illuminato dell'India. Il discorso fu breve, ma di una tale sovrabbondanza, che travolse il gruppo tanto da provocare un meravigliato silenzio. Terminò all'improvviso dicendo che avrebbe continuato più tardi. Le parti in grassetto sono parole dei versi.

Nithyananda spiegò come opera sui brahmachari e brahmacharini (giovani ragazzi e ragazze che si stanno preparando al percorso del sannyas) e di come questi possano accelerare il processo avendone una maggiore comprensione.)

Risveglia la nota!

**Il canto che è nato di lontano,
là dove mai potrà giungere l'onta del mondo
in grotte tra i monti e in radure di foreste profonde,
la cui calma nessun sospiro di lussuria, ricchezza o fama
oserà mai violare; dove scorre la corrente di conoscenza,
verità, e beatitudine che segue entrambe.
Canta con forza quella nota, Sanyasin audace! Ripeti**

"Om Tat Sat, Om"

**Sciogli le catene! I legami che ti vincolano
d'oro splendente o più scuro, o di metallo di bassa lega;
amore, odio, buono, cattivo, e tutta la moltitudine del duale,
sappi, lo schiavo è schiavo, carezzato o percosso, non è libero
poiché le catene, anche d'oro, non di meno vincolano,
allora liberatene, Sanyasin audace! Ripeti**

"Om Tat Sat, Om"

Sia che tu sia accarezzato o percosso, uno schiavo è sempre uno schiavo.

Comprendi: ora, il tuo ego si è stabilito sull'orgoglio, lussuria, rabbia, ricchezza, importanza sociale, libertà personale e cose simili. Sino a che la tua vita si baserà su queste cose, anche se riuscirai a soddisfare i tuoi desideri o non vi riuscirai, la depressione sarà la tua base. Qualsiasi manifestazione dell'ego causa depressione, in modo sottile o più manifesto. Comprendi? Penso che la discussione su questo poema serva a tutti voi!

moltitudine del duale ...carezzato o percosso

**La persona
ricca è la
persona che
gioisce
continuamen
te di ogni
cosa che lo
circonda.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Sebbene il maestro ti stia mostrando amore, o ti stia rimproverando, sino a quando la tua vita sarà basata sull'ego e così anche il tuo stile di vita, rimarrai uno schiavo.

poiché le catene, anche d'oro,

Comprendi, esiste qualcosa chiamata 'libertà immediata'. È come se tu ti svegliassi, conducessi una vita secondo il tuo sentire. Ti svegli all'ora che desideri, ti svegli, fai le cose come pensi debbano essere fatte, spendi i soldi nel modo in cui vuoi spenderli. Tutto questo è 'libertà immediata'. Solo quando farà vacillare questa libertà immediata, allora il cambiamento cognitivo avverrà in te. Le sensazioni di 'Io' e 'il mio' saranno scosse. Il cambiamento avverrà.

Se osservi quello che faccio, ti accorgerai che in ogni momento faccio semplicemente vacillare la tua libertà immediata! Nient'altro. Ad oggi, hai investito la tua completa personalità in quello che ritieni sia la tua libertà immediata. Farò semplicemente vacillare questo!

Permettimi di spiegare, in modo che tu possa capire il concetto collocandolo nel contesto della tua stessa vita.

Ora, puoi seguire la routine dell'ashram dalle cinque del mattino sino a mezzanotte. Iniziando da domani, se ti dessi dieci giorni di vacanza dicendoti di non seguire la routine dell'ashram, cosa faresti? Per i primi quattro giorni dormirai per lunghe ore, rigirandoti nel letto! Dopo cosa succederà? I tuoi desideri prenderanno il sopravvento e inizierai ad agire secondo le loro modalità.

Il programma da me stabilito per la tua giornata ha lo scopo di elevare la tua consapevolezza, ma tu lo trovi noioso. Quando ti viene concessa una pausa, per alcuni giorni ti senti libero. Poi, cosa succederà? Le erbacce in te, i tuoi desideri inconsci, ti trascineranno e prenderanno il sopravvento. Senza la tua conoscenza, ancora una volta, sarai uno schiavo, ma dei tuoi stessi desideri.

Adesso come ti senti? Ti domandi se ci sia la necessità di lavorare come uno schiavo per tutto il tempo da mattina a sera, tutti i giorni seguendo la stessa routine. Cosa farai dopo quattro giorni di libertà da quella routine? Sarai uno schiavo dei tuoi stessi desideri! Questo è quanto.

Inseguendo i tuoi desideri, semplicemente posticiperai e allenterai la tua routine. Il tuo momento di mangiare, quello di dormire, la tua routine completa saranno ridotti. Facendo ciò, uno spesso strato di depressione inizierà a svilupparsi nel tuo essere. Quando i tuoi capricci inizieranno a guidare la tua routine, senza la tua conoscenza, la depressione si svilupperà in te. Nello stile di vita che ti indico, quello spesso strato di depressione non si svilupperà. Giorno dopo giorno, oltre la tua logica, un umore sempre più leggero inizierà ad avvolgerti! Questa è la grossa differenza tra questi due sentieri.

Lascia andare l'oscurità! Il fuoco fatuo che guida

con luce intermittente per aumentare ancora più il buio nell'oscurità.

Questa sete di vita, si estingue per sempre;

trascina dalla nascita alla morte, e dalla morte alla nascita, l'anima.

Conquista tutti coloro che conquistano sé stessi. Acquisisci questa conoscenza e non cedere mai, *Sannyasin* audace! Ripeti

'Om Tat Sat, Om!'

Comprendi attentamente: nel periodo tra la morte e la nascita successiva, colui che afferma: “*Ah*, ho fatto un buon lavoro e me ne vado” quello è un *sannyasi*. Nel periodo tra la nascita e la morte, che è la vita, colui che pensa: “*Ah*, sto facendo qualcosa di grande” quello è un *samsari*. Comprendi?

È nell'intervallo tra la morte e la nascita successiva che l'anima rivede le sue azioni passate. L'anima si sente buona quando ha vissuto la vita precedente più vicina alla realtà. L'anima si sente dispiaciuta quando ha vissuto nell'illusione. Il *sannyasi* è colui che, durante questo periodo tra la morte e la nascita successiva, sente che ha fatto un buon lavoro con la sua vita e se ne va poiché ha vissuto più vicino alla realtà.

Il *samsari*, d'altra parte, è colui che, durante il periodo tra la nascita e la morte, che è la vita, si vanta di risultati illusori e conclude che sta facendo un buon lavoro! Comprendi: quando dico *samsari*, non intendo persone sposate. Intendo la 'mentalità' che è del mondo illusorio. Questo deve essere compreso con chiarezza.

sete di vita, si estingue per sempre; trascina

La sete di vita non muore mai. Succede in continuazione. Dopo aver assunto molte vite ed essersi annoiati, 'assestarsi' è quello che chiamo *anubhava*, l'esperienza suprema della vita. Il maestro illuminato è colui che, dopo aver assunto milioni di vite ed essersi annoiato, alla fine si assesta e irradia una tale energia che una persona che lo *vede*, lo tiene stretto per tutta la vita! Questa è l'impronta di un maestro illuminato. Questo è il modo in cui si instaura il rapporto tra il maestro e il discepolo. Il discepolo vede semplicemente il maestro in un modo che è oltre la sua logica e quindi si aggrappa al maestro!

Comprendi, ho vissuto tutte le esperienze che possono avvenire in molte, molte vite, e ora sono venuto qui. Sono colui che definisci 'anima senior'. Riesci a vedere una qualsiasi correlazione tra i miei 31 anni e l'anima che è qui dentro? No! Non esiste nessuna correlazione!

Il *momento* in cui riesci a vedere l'anima senior, in cui catturi quell'esperienza e ti elevi, è quello che chiami il *sannyas*! Questo è quello che Vivekananda dice. *Sannyas* è vedere la persona illuminata e attaccarsi a questa per elevarsi.

Egli conquista tutti coloro che conquistano sé stessi.

**Acquisisci questa conoscenza e non cedere mai,
Sannyasin audace! Ripeti**

'Om Tat Sat, Om!'

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

'Chi semina deve mietere' dicono, 'e la causa deve portare il sicuro effetto: bene, bene; cattivo, cattivo; e niente sfugge alla legge. Ma chi indossa così una forma

deve indossare la catena'. Troppo vero; ma ben oltre il nome e la forma sono Atman*, sempre libero.

Sappi che tu sei Quello, *Sannyasin* audace! Ripeti

'Om Tat Sat, Om!'

Non pensare di essere realmente libero, solo sfuggendo a una legge o a una situazione. Se affiora un qualsiasi problema, guarda dentro di te. Guarisciti dicendo, 'Io sono *atman*' e senti che la risposta a quel problema si manifesta in te, benché possa essere difficile. Agisci secondo quella risposta.

Solo quella è libertà. Ad oggi, quando hai un problema, cosa fai? Fuggi semplicemente da quella situazione, da quella persona o da quel posto. Giusto? Fuggendo pensi di essere libero. Questo è quello che Vivekananda qui nega!

Sia il nome che la forma sono Atman, sempre libero.

Sappi che tu sei Quello

Mettendo in pratica le profonde soluzioni di vita dentro di te, una libertà si risveglierà nel tuo essere. Quella libertà che proviene dalla tua profondità interiore è la vera libertà. Solo quella ti condurrà alla libertà suprema. Se proverai a muoverti verso la libertà in qualsiasi altro modo, sarai condotto sempre di più verso la schiavitù.

'Chi semina deve mietere' dicono, 'e la causa deve produrre l'effetto sicuro': bene, bene; cattivo, cattivo; e niente sfugge alla legge.

Ma colui che indossa così una forma deve indossare la catena. 'Troppo vero; ma ben oltre'

Vedi: nel momento in cui assumi una forma, appena nasci, qualsiasi cosa tu faccia per ottenere la libertà, sia sfuggendo o resistendo a qualcosa, la libertà non avverrà mai. Proprio come quando rimuovi una catena che ti lega, leghi un'altra catena intorno a te stesso! Se vuoi guarire una ferita, devi applicare una medicina. Puoi guarirla continuando a scavarla? No! Allo stesso modo, quando vuoi la libertà, lo sforzo che fai all'esterno ti porterà ancora più depressione. Da quella depressione, qualsiasi azione tu faccia, porterà ulteriore depressione. Qualunque cosa tu faccia che derivi dalla schiavitù ti porterà solamente ulteriore schiavitù. Lavorare interiormente è l'unica cosa che ti aiuterà.

Qualunque cosa tu faccia che derivi dalla schiavitù ti porterà solo ulteriore schiavitù. Lavorare interiormente è l'unica cosa che ti aiuterà.

Per esempio, quando fai qualcosa di sbagliato, per porvi rimedio, cambi una certa situazione o ti occupi della persona nel mondo esteriore, giusto? Semplicemente cerchi di arrangiare le cose. Agendo in questo modo la situazione può solo peggiorare. Quando arriva quel dolore, pensi: 'Cosa dirò alle persone che mi faranno domande a riguardo? Che risposta darò loro?' Il tuo ego non ti permetterà di dire che hai portato il dolore dentro di te. Quindi, che fare? Senza rivelare i propri errori, senza permettere alla sofferenza del dolore di mostrarsi, senza rivelare che vivi un profondo dolore in questo momento, ti dici: 'Ah...ho fatto tutto giusto. Basta. Ogni cosa va come dovrebbe andare.'

Ho ragione? Questo è il modo in cui la vita va oggi giorno!

Considera la vita qui nell'ashram. Quando nell'ambiente inizia la pressione, quando inizio a creare problemi all'ego, all'identità che ti sei costruito, fuggi da qui per andare nell'ashram di Pondicherry*. Quando arrivi all'ashram di Pondicherry, vi trovi un dolore ancora più grande! Fuggi da lì per andare nell'ashram di Salem. Da Salem¹⁴ corri all'ashram di Tiruvannamalai. Se nessuno di questi funziona, esci dall'organizzazione stessa! Fuggi da qualche altra parte, giusto? Comprendi che fuggendo, non farai altro che aumentare il tuo dolore. Dopo di ciò, che fai? Cerchi di salvare la faccia! Ti dici: 'Nulla è sbagliato. Va tutto bene.' Anche se sai che la sofferenza è nata perché il tuo ego non è stato capace di sopportare la pressione, ti consolerai e continuerai a fare quello che stavi facendo. Se questo ciclo continua, blocchi le possibilità di esserne liberato.

Sia il nome che la forma sono Atman, sempre libero.

Sappi che tu sei Quello

Quale è la soluzione? Ancora ed ancora, Vivekananda dice: "Sappi che 'tu sei Quello'. All'interno di te stesso, sempre di più, sollevati e sperimenta la libertà del mondo interiore con l'accettazione. Qualsiasi cosa accada nel mondo esterno, guardala come un accadimento nell'Esistenza. Conoscerai l'inevitabilità del 'momento'."

Comprendi che sei l'*atman* o l'anima. In realtà, non devi nemmeno capire. *Pensa* solo che sei l'anima; è sufficiente. Pensa solo che sei l'anima pura, non legata al corpo e alla mente. Qualsiasi cosa ti succeda nel mondo esterno vivila come un gioco divino che stia avvenendo in te. Sai che quello che vedi sono semplici riflessi. Ricordando a te stesso queste verità, una libertà si sveglierà. Questa è la vera libertà. Questa è la libertà suprema.

**Sappi che sei Quello, *Sannyasin* audace!
ripeti
'Om Tat Sat, Om!'**

Coloro che sognano sogni vuoti

* Pondicherry – Distretto di Pondicherry nel Tamilnadu, stato del sud dell'India.

¹⁴Salem – Città del Tamilnadu

come padre, madre, bambini moglie e l'amico

non conoscono la verità

Il Sé senza sesso! di chi è padre? Di chi è figlio?

Di chi è amico, di chi è nemico, è colui che è Uno?

Il Sé è tutto in tutto, niente altro esiste;

e tu sei Quello, *Sannyasin* audace!

Ripeti

'Om Tat Sat, Om!'

Sì...!

Coloro che sognano sogni vuoti come padre, madre, bambini moglie e l'amico

non conoscono la verità

Il Sé senza sesso! di chi è padre? Di chi è figlio?

Di chi è amico, di chi è nemico,

è colui che è Uno?

Migliaia di pensieri attraversano la tua mente in ogni momento. I pensieri non sono altro che sogni vuoti, illusioni create dalla tua mente. Tutti i rapporti e tutte le emozioni non sono altro che illusioni. Sei venuto in questo mondo per esaurire il tuo *Karma* e andartene come anima illuminata. Dopo essere venuto qui, sei stato catturato in sogni vuoti come i rapporti, le emozioni e cose simili. Mentre questi sogni vuoti transitano nella tua mente, all'improvviso percepisci che ti stanno capitando le cose più angosciose. Senti che non puoi più sopportarle. Comprendi, se senti questo soffocamento, significa che è venuto il momento di scuotersi di dosso le illusioni e vedere la realtà. Cosa fai? Cambi il sogno! Cambi la situazione! Poi cosa succede? Continua il sogno in chiave più mite. Perdi l'opportunità di risvegliarti e di vedere la Verità.

Quando inizio a farti sempre più pressione, quando rendo i tuoi sogni terribili, comprendi che lo sto facendo per risvegliarti! Quando la patata sta bollendo, se esce dal contenitore, cosa succede? Si butta! Allo stesso modo, quando aumento la pressione, se non te ne vai, se rimani e prendi la decisione di vedere cosa succederà, è sufficiente! Questo è diventare un *siddha*^{*}, uno che raggiunge la saggezza spirituale.

^{*}Siddha – Praticante delle tecniche spirituali.

**Quando aumento la
pressione, comprendi
che ti sto risvegliando!**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Non sanno la verità coloro che sognano sogni così vuoti come padre, madre, figli, moglie e amico.

Il Sé senza sesso! di chi è padre? Di chi è figlio? Di chi è amico, di chi è nemico, è colui che è Uno? Il Sé è tutto in tutto, nient' altro esiste;

e tu sei Quello, *Sannyasīn* audace! Ripeti

'Om Tat Sat, Om!'

Comprendi che abbandonando, prolunghi solamente il sogno. Vedi, a meno che non sia un incubo, non ti sveglierai! Se è solo un sogno tranquillo, non ti sveglierai. Se sto cambiando la tua vita in un incubo, comprendimi, ti sto risvegliando! Sto facendo il lavoro di risvegliarti. In quello stesso momento se tu gridassi: "No! Lasciami, *Swamiji!*" e cambiassi la situazione, cosa succederebbe? Diventerebbe un sogno tranquillo. Allora cosa faresti? Continueresti il sogno. Puoi continuare per molti giorni, sinché vuoi. È a tua discrezione... *mmm?*

Ce n'è uno solo: il Libero, il Conoscitore, il Sé senza un nome, senza una forma o una macchia. In Lui è maya, sognando tutto questo.

Il Testimone appare come natura, anima. Sappi che sei Quello, *Sannyasīn* audace! Ripeti

"Om Tat Sat, Om!"

Non hai casa. Quale casa ti può trattenere, amico?

Il cielo è il tuo tetto, l'erba è il tuo letto e

le possibilità che ti portino cibo - ben o mal cotto, non giudicare.

Nessun cibo o bevanda può contaminare quel nobile Sé che conosce sé stesso. Come un fiume che scorre libero, sempre tu sei, *Sannyasīn* audace! Ripeti

"Om Tat Sat, Om!"

Così giorno dopo giorno, fino a quando il potere del *Karma* passato, libera l'anima per sempre. Non c'è più nascita,

Vivekananda afferma: "Vivi ogni giorno come se fosse una possibilità per il risveglio."

Che fare? Anche se vieni da me con una forte ispirazione, dopo un po' di tempo, dimentichi che ogni giorno è per me un'opportunità per mettermi pressione e per risvegliarti. Dimentichi che ogni giorno ha lo scopo di metterti pressione. Allora che fai? Ti accontenti di un atteggiamento banale. Pensi, 'Ah,

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

tutto questo è solo business. Cosa c'è in questo? Cosa c'è in quello? Con questo sistema riproduci questi pensieri e ti perdi, inizi a prendermi per scontato.

Così giorno dopo giorno, fino a quando il potere del *Karma* passato, Non puoi creare illuminazione in un essere con l'insegnamento. Puoi solo riprodurre l'illuminazione con l'ispirazione.

libera l'anima per sempre. Non c'è più nascita,

né io, né tu, né Dio né uomo. L' "io" è diventato Tutto, il Tutto è "io" e Beatitudine Sappi che sei Quello, *Sannyasīn* audace! Recita

"Om Tat Sat, Om!"

Ascolta quindi non più come il corpo vive o va.

Il suo compito è fatto: lascia che il *Karma* fluisca.

Lascia che qualcuno indossi ghirlande, un altro prenda a calci questo istante: non importa. Nessuna lode o senso di colpa può essere dove lodatore, lodato e accusatore, accusato sono uno.

Così sii calmo, *Sannyasīn* audace!
Recita

"Om Tat Sat, Om!"

La verità non arriva mai dove la lussuria e la fama e il desiderio di guadagno risiedono. Nessun uomo, che pensa di una donna come sua moglie, potrà mai essere perfetto;

né colui che possiede il minimo di cose, né colui

la cui rabbia incatena, potrà mai passare attraverso le porte di maya. quindi, abbandona tutto, *Sannyasīn* audace! Recita

"Om Tat Sat, Om!"

Recita: "Pace a tutti. Non porterò pericolo

agli esseri viventi. A quelli che si trovano in alto, a quelli che a capo chino avanzano - Io sono il Sé in tutto! Tutta la vita, sia qui che là, rinuncio,

tutti i cieli e le terre e gli inferni, tutte le speranze e le paure".

**Non puoi creare
l'illuminazione
in un essere con
l'insegnamento.
Puoi solo
riprodurre
l'illuminazione
con l'ispirazione.**

Quindi taglia i tuoi legami, *Sannyasīn* audace!

Recita

“Om Tat Sat, Om!”

Dove cerchi? Quella libertà, amico, questo mondo nemmeno quello può dare. Nei libri e nei templi, invano

La tua ricerca. La tua è solo la mano che tiene la corda che ti trascina. Quindi cessa il lamento.

Lascia andare la tua presa, *Sannyasīn* audace!

Recita “Om Tat Sat, Om!”

Vivekananda dice, ‘I libri o i templi non vi danno la giusta saggezza. Sono le mani del Guru, che vive la Verità, che vi danno la saggezza. Afferra quelle mani. Non lasciarle andare. Dopotutto, non esiste nessun dolore per te.’

Vivekananda era un vero *sannyasī*! Ha sacrificato la sua stessa vita per raggiungere lo scopo. Visse per mostrare come un Paramahansa vive sul pianeta terra! Comprendi, questi versi sono espressioni di una grande Consapevolezza. Ti stimolano per portarti a fare chiarezza in te stesso, sempre di più, ad alzarti e prendere le giuste decisioni. Da questo, dice, emerge la libertà che cerchiamo.

Comprendi quindi, per uscire dalla depressione, non cambiare la situazione. Quando cambi la situazione, andrai solo incontro ad una ulteriore depressione. Qualsiasi decisione tu prenda quando sei depresso imposterà la prossima fase di una peggiore depressione. Immagina solo, quando sei depresso, hai mai una chiarezza sufficiente per prendere buone decisioni? No! Non ce l'hai. - Qualsiasi cosa tu faccia in quel momento sarà come aggrapparsi a quattro o cinque soluzioni e risuonare con queste. Quando un ubriaco prende una corda, inconsciamente si legherà sempre di più con questa, pensando che la sta sciogliendo! Tutte le decisioni prese durante la depressione sono così.

L'unico modo per uscire dalla depressione è fare chiarezza in te stesso. Osserva e sollevati con coraggio. Allora la vera libertà inizierà ad accadere.

***Namo Arihanta**!**

Quale è il ruolo di un maestro per il *sannyas*?

Mahavir Jain fu un grande maestro Giainista che scrisse gli insegnamenti del Giainismo conosciuti come “Jain Sutra”. Il verso inizia, ‘namo arihantana’. ‘Namo arihantana’ significa, ‘Mi inchino con reverenza agli *aribantas* che hanno realizzato le più elevate verità.’ Parla dei grandi maestri illuminati.

Questi maestri, non solo realizzano, ma irradiano talmente le verità che anche chi li avvicina è ispirato a realizzare!

**Namo arihanta* – ‘Mi inchino a Arihanta’ maestro e divinità Giainista

**Qualsiasi decisione
tu prenda quando
sei depresso
imposterà la
prossima fase di
una peggiore
depressione .**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Arihanta è la persona che irradia la verità in modo molto potente, molto forte.

Arihantana non significa insegnate. No! Arihantana è una persona che ispira. Non puoi ricreare l'illuminazione con l'insegnamento. Se si potesse, avremmo iniziato a venderla molto tempo fa! Avremmo creato negozi del tipo www.illuminazione.com. 'Visita il nostro sito web per ottenere l'illuminazione!' Avremmo creato negozi 'Illuminazione Garantita'. No! Fortunatamente o sfortunatamente non puoi creare l'illuminazione in un essere per mezzo dell'insegnamento. Puoi solo creare l'illuminazione con l'ispirazione.

Arihantana è la persona che irradia le verità in modo molto potente, molto forte. La sua presenza è talmente intensa che chiunque si avvicini, anche solo per alcuni minuti, viene ispirato. Il fuoco viene acceso. La trasmissione della luce avviene. Si comincia a percepire che questo è il miglior stato con cui vivere. Questo è il miglior spazio nel quale esistere. Questa è la miglior cosa che possa succedermi nella vita. Comprendi che se ti avvicini ad un essere illuminato, anche se stai solo per due o tre minuti accanto a lui, improvvisamente percepirai questa esperienza come la miglior cosa che ti sia successa.

Solo per questa semplice presenza, ti sentirai Dio. Diventerà una fantasia in te. Ti ispirerà molto. Occuperà talmente il tuo spazio interiore che inizierai a lavorare per conseguire quello stato o percepirai che non ne sei capace. Anche se senti che non ne sei capace, va bene. Almeno hai fatto il primo passo. Hai iniziato.

Il rispetto nei confronti di un essere illuminato è il primo passo verso l'illuminazione. Significa che ambisci ad arrivare a quello stato. Normalmente, rispetti un'ideologia solo se ne sei d'accordo. Solo se tu provassi un po' di attaccamento o un sentimento per quell'ideologia, o almeno una sottile sensazione che ti faccia rispecchiare in essa, la rispetteresti.

Per esempio, se rispetti qualcuno che è fisicamente bello o avvenente, sia ben chiaro, nasce in te un sottile desiderio di essere di essere come lui, di possedere quella qualità. Allo stesso modo, se rispetti una persona ricca, esiste in te un sottile desiderio di arricchirti. Qualsiasi cosa che rispetti indica che è penetrata nel tuo spazio interiore.

Quando dici: 'Mi inchino con reverenza davanti agli esseri illuminati', significa che stai portando rispetto all'illuminazione. In questo caso non ti stai inchinando davanti a qualcuno che ti aiuterà quando avrai paura. No. Non ti stai inchinando davanti a un re. Non ti stai inchinando davanti ad una persona ricca che ti darà dei soldi. No. Non ti stai inchinando davanti ad una persona che ti darà la logica o la filosofia, semplici parole. No. Non stai seguendo nessuna persona in questo caso. Ti stai semplicemente inchinando davanti a una persona che ispira, che getta il seme dell'illuminazione in te, che ti aiuta a conseguire l'illuminazione! Da qualche parte senti che è sufficiente stare solo con quella persona. L'illuminazione accadrà. Questa è la natura di *arihanta*!

Esiste un bel verso che dice che quando sei seduto di fronte a un *arihanta*, l'essere cosciente supremo, senza la tua conoscenza, senza nemmeno la tua comprensione cosciente, tutto il tuo essere si integra verso quell'unico obiettivo, verso l'illuminazione. Al momento non sei un essere come pensi. La tua testa ti spinge, ti porta in una direzione. I tuoi occhi ti spingono in un'altra direzione. Le tue orecchie ti spingono in una direzione diversa. Una decisione cosciente per integrare questi diversi frammenti e dirigere l'essere verso l'illuminazione è il *sannyas*! *Sannyas* è la determinazione di trasformarsi. Allora l'essere illuminato può esserti di aiuto.

Quando diventi *sannyas*, non puoi spiegarlo a nessuno! Puoi farne l'esperienza. Puoi irradiarla, verrà colta nel modo con cui cammini, nel modo con cui parli e ti muovi. Diventerai una persona che attira le folle spontaneamente. Irradierai un fascino e un'energia incomprensibili. La grazia avviene in modo

Tutto ciò che i maestri fecero fu lo sforzo per integrare sé stessi con profonda sincerità e devozione.

naturale con il *sannyas*, poiché sannyas non è altro che rivelare la tua bellezza interiore. La reale fragranza del *sannyas* è grazia e beatitudine.

Integrità – la caratteristica di un *sannyasi*!

La parola 'espiazione' non significa altro che integrare te stesso, rendere te stesso un'unica entità. Potresti chiedere: "Non siamo così ora?" Se osservi attentamente, vedrai che esistiamo come entità differenti, mai come una. Esiste ogni altra cosa nella vita, eccetto l'integrazione.

Se guardi in profondità interiormente, capirai, che esistono centinaia di voci in te che di continuo ti parlano. Nel momento in cui la mente dice: 'Facciamo questo,' il momento successivo sorgerà il pensiero, 'No. Non facciamolo!' Dopo aver pensato agli effetti collaterali e a quelli postumi, la mente inizia a vacillare.

Integrare le parti frammentate della mente è l'essenza stessa della vita. Integrare i sentimenti e la mente, integrare il tuo viso e la mente, assicurarsi che il tuo viso mostri la stessa cosa di quello che pensa la tua mente, è l'essenza della vita.

Se studi le vite dei grandi maestri e provi a ricercare un fondamento di base in tutte le loro vite, scoprirai che non è conoscenza o devozione. È integrità! Quello in cui hanno creduto, l'hanno vissuto. È tutto. La loro integrità era solida. Erano disposti anche a perdere le loro vite, ma non la loro integrità.

Chaitanya Mahaprabhu*, un grande maestro illuminato dell'India, era solito andare in giro per strada intonando canzoni devozionali. Non si preoccupò mai di quello che gli altri dicevano di lui. Quello che sentiva, lo esprimeva. Fu gettato in mare per il modo in cui camminava nelle strade, ma questo non lo fermò. Essere così richiede un profondo senso di sacrificio. Ci vuole il coraggio di sacrificare ogni cosa per vivere con integrità!

Questo è il motivo per cui ogni cosa che questi grandi maestri fecero nelle loro vite è culminata sempre in eterno buon auspicio! Ogni cosa era uno sforzo per integrare loro stessi con profonda sincerità e devozione. L'intenso sforzo per integrarsi completamente è ciò che viene chiamata 'espiazione' L'espiazione si conclude sempre con il buon auspicio. Vi saranno innumerevoli cose che avvengono nella tua vita in ogni momento. Sopportandole e intensificando la tua integrità con queste – è quello che si chiama espiazione. D'altra parte, se permetterai agli avvenimenti della vita di scuoterti, allora ti procurerai solo disgrazia. Dipende da te che direzione desideri intraprendere.

Adi Shankara era un grande maestro illuminato dell'India. Da giovane, quando voleva seguire il sentiero del sannyas, era tormentato da un dilemma. Voleva abbandonare casa con il permesso di sua madre, ma lei non voleva lasciarlo andare.

* Chaitanya Mahaprabhu – Mistico del Bengala, India. Devoto al maestro illuminato Krishna. I suoi seguaci sono conosciuti come Gaudiya Vaishnavas.

Una volta che sei integrato, sai chi sei realmente.

Un giorno, si recò al fiume per fare un bagno. All'improvviso, sua madre lo udì urlare forte chiedendo aiuto. Corse fuori e vide che un cocodrillo lo aveva preso per una gamba. Stava lottando per liberarsi.

All'improvviso, con un lampo di pensiero, urlò a sua madre, 'Madre, se mi concedete il permesso di diventare un sannyasi, verrò liberato da questo cocodrillo in questo momento per continuare la mia vita.'

La madre, sorpresa, chiese come. Lui spiegò, 'Secondo i Veda, se entri in un nuovo asrama (stadio della vita), è come se si nascesse di nuovo. Di conseguenza, se mi concedete il permesso di diventare un sannyas, allora forse Dio mi concederà una nuova prospettiva di vita!'*

La madre era completamente indifesa. Velocemente prese la decisione. Sarebbe stato meglio avere suo figlio come sannyasi che vederlo morire. Acconsentì.

Immediatamente il cocodrillo lasciò la presa! Sankara corse da sua madre con grande gioia. Aveva vissuto la verità che aveva cercato in quel momento ... e ha funzionato.

Vedi, vi sono tre cose:

Pensare la Verità

Parlare della Verità

Vivere la Verità

Le prime due sono facili da seguire. La terza, vivere la Verità in ogni momento, è difficile. È molto rara. *Sannyas* è il coraggio di vivere quello che pensiamo sia la Verità. Diamo importanza al parlare della Verità. Vivere la Verità è più importante. Se inizi a vivere la Verità, il rispetto per te stesso aumenterà. Questa è la bellezza di tutto ciò.

Quando vieni da me con un problema, a volte ti consolo e ti dico che va tutto bene. Vedi, il fatto stesso che tu venga da me con il problema mostra che non hai l'integrità di vivere con quel problema e risolverlo! Di conseguenza, devo consolarti. Qualsiasi cosa può essere perduta, ma non l'integrità. Con l'integrità aumenterai la tua autostima. Quando la tua mente inconscia inizia a crederci, è la cosa più di buon auspicio che possa avvenire nella tua vita. Le porte dei cieli allora saranno aperte!

Quando sei integrato, abbandoni l'ipocrisia. L'ipocrisia è fingere di essere quello che non sei. L'ipocrisia è nascondersi in molti posti così che le persone non possano vedere quello che sei realmente. Le tue sfaccettature si dominano a vicenda e ti rendono ipocrita. Quando lotti con le tue sfaccettature e vinci, sei un *dheera*, un coraggioso! È facile lottare con gli altri e vincere. Quando lotti con gli altri e vinci, sei un *veera*, un guerriero. Combattere con sé stessi richiede più coraggio. Non lotti sino a che non sei stanco di te stesso. Solo quando sei stanco, accetti il fatto di aver bisogno di iniziare a lottare.

Quando sei integrato, per la prima volta sai quello che sei realmente. Tutte le maschere cadono. Sei

* *Ashrama* – I quattro stadi nella vita: *brahmacharya* come studente, *grihastha* come capofamiglia sposato, *vanaprastha* alla fine di una vita matrimoniale produttiva e *sannyasi* come persona che rinuncia agli aspetti materiali nella vita.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

pronto ad esporti nei rapporti. Diventi più autentico. Ti rendi conto all'improvviso che ti stavi perdendo delle cose per causa tua! *Sannyas* non è altro che diventare più autentici. Quando dico autentico, intendo che irradierai la tua individualità invece della tua personalità. Con le sfaccettature, esalti la tua personalità. Con l'integrità, esalti la tua individualità. L'individualità è vedere la tua autenticità con i tuoi stessi occhi. La personalità è un'immagine costruita negli occhi della società. Il lavoro del maestro è di creare uno spazio in te nel quale non devi difendere la tua personalità, dove puoi essere libero, dove semplicemente con comprensione può avvenire la trasformazione.

Buddha era solito dire ai suoi discepoli: 'Contate le vostre vite solo dopo aver preso il *sannyas*.'

Mi è stato chiesto se prendere i voti di *brahmacharya** o *sannyas* conduce all'illuminazione. Se prendere i voti conduce all'illuminazione o no è secondario. Se rispetti strettamente i voti per un mese, con successo, il rispetto che hai per te stesso aumenterà enormemente. È sufficiente! Si chiama *asaadhya sadhana* – portare con successo a termine un compito apparentemente impossibile. È farti fare qualunque cosa la tua mente ti dica che non puoi fare! Appartengono a questa categoria tecniche come quella di camminare sul fuoco. Normalmente, la mente ti dirà che non puoi camminare sul fuoco. Una volta fatto, il rispetto che avrai per te stesso aumenterà! Solo allora sarai nell'integrità

L'integrità deve essere compresa in due modi.

La prima è portare all'unità le parti in lotta della mente. Vedi, la vita stessa viene sprecata nelle oscillazioni della mente. Qualsiasi percorso che seguirai ti porterà a realizzare questo concetto. Per esempio, supponiamo che vi siano due percorsi per raggiungere Bangalore. Un percorso è di 30 chilometri mentre l'altro di 30.000 chilometri. Non sai quale dei due scegliere, ma qualsiasi scelta farai ti porterà a Bangalore.

Se continuassi a vacillare durante il percorso, quindi se cambiassi idea dopo mezz'ora che cammini, scegliendo di andare sull'altro percorso, cosa succederebbe? Non raggiungerai mai Bangalore! Se decidessi per il percorso di 30.000 chilometri, raggiungeresti Bangalore, anche se impiegherai un anno! Se continuerai a oscillare tra questi due percorsi, anche se ci volessero trenta anni, non raggiungeresti mai Bangalore.

Anche se il percorso scelto è sbagliato, colui che si muove con integrità, automaticamente giunge al percorso giusto. Realizza quello che deve essere realizzato. Comprendi chiaramente: esistono solo due tipi di persone sul pianeta terra, quelli che vivono con integrità e quelli che vivono senza integrità, questo è tutto! Il metro per misurare una persona non è il percorso che ha intrapreso, ma se ha vissuto con integrità o meno.

L'integrità è la forza per vivere le tue convinzioni, qualsiasi cosa avvenga.

In secondo luogo, non essere influenzati dall'esterno è ancora integrità. È l'abilità di non alterare la nostra integrità o influenzare noi stessi a causa delle nostre confusioni interiori o dall'esterno. La persona che vive con integrità, anche se dovesse morire su una piattaforma di un treno, morirebbe con la soddisfazione di aver vissuto appieno la sua vita. La persona che vive senza integrità, anche se muore nel miglior ospedale, morirà insoddisfatto. Il metro per misurare la qualità della vita di una persona, è vedere quanto abbia vissuto in sintonia con quello che sentiva fosse per lei la vita. Per esempio, se è un ateo, se ha vissuto un forte ateismo, ed è morto come un forte ateo, non c'è nulla di

*Brahmacharya – Letteralmente significa camminare nella realtà. Il primo stadio della vita nella tradizione vedica come persona casta

Integrare la mente è l'essenza della vita. sbagliato. Ce la farà. Quella stessa forza, quando va sempre più in profondità dentro di sé e cerca, gli mostrerà la verità!

Integrare la mente è l'essenza della vita. Decidi di dire sempre e fare solo quello che senti che sia giusto. Allora, arriverai a una straordinaria chiarezza e convinzione nel mondo interiore ed esteriore.

Vivekananda racconta che nella sua vita il suo maestro, Ramakrishna Paramahansa, morì lasciandogli la responsabilità della missione. Nello stesso tempo, il padre di Vivekananda morì lasciandogli una famiglia in totale povertà. Vivekananda era l'unica speranza per la sua famiglia. Stava tra il salvare la sua famiglia e salvare il mondo. Nessuno ha accettato la missione di cui parlava. Egli dice in modo meraviglioso: "Chi simpatizzerà con le fantasie di un ragazzo?" Era, dopo tutto, un giovane ragazzo!

Descrive quei pochi giorni come un 'inferno inimmaginabile'. Era con un piccolo gruppo di ragazzi, senza soldi, aveva una sola cosa: l'integrità di vivere la vita in cui credeva, quella insegnatagli dal suo maestro. Dieci anni più tardi, ne parla in questo modo: "Dieci anni fa, non riuscivo ad avere cento persone per celebrare l'anniversario di compleanno del maestro. Oggi ce ne sono cinquemila!" *Sannyas* è prendere la decisione forte di non permettere all'inconscio di ostacolare la consapevolezza e di fissarla con fermezza sul maestro e le sue parole.

A Vivekananda fu domandato come poté abbandonare la sua famiglia in quel periodo. Vivekananda rispose in modo splendido: "Credevo che gli insegnamenti di Ramakrishna potessero portare alla ragione l'India e molte razze straniere. Con questa convinzione realizzai che sarebbe stato meglio accettare la sofferenza di alcune persone che l'estinzione del mondo. Cosa potrebbe succedere se una madre o dei fratelli morissero? È un sacrificio. Così sia. Nessuna grande cosa può essere realizzata senza sacrificio. Il cuore deve essere strappato e, sanguinante, posto sull'altare. Solo allora verranno realizzate grandi cose!"

Questa era la sua integrità.

Non solo, coloro che dissero che Vivekananda abbandonò la sua famiglia, non conoscono i fatti esattamente. Egli continuò a compiere il suo dovere fornendo loro il minimo indispensabile. Andò anche in tribunale per partecipare ad alcuni problemi legali che dovettero affrontare.

Una breve storia:

Durante la guerra civile in Giappone, gli invasori entrarono in una città e ne presero il controllo. Prima che l'esercito arrivasse in un particolare villaggio, tutti fuggirono tranne un maestro Zen.

Incuriosito da questo maestro, il generale si recò nel tempio per vedere che tipo di uomo fosse. Il maestro non riconobbe il generale. Il generale si arrabbiò molto quando non fu trattato nel solito modo rispettoso al quale era abituato.

Estrasse la spada e urlò: "Sciocco! Non ti rendi conto che sei di fronte a un uomo che potrebbe infilzarti senza battere ciglio?"

La libertà di mantenere la consapevolezza a un livello alto o basso rimane a disposizione per un periodo di 70-80 anni.

Il maestro rimase calmo e chiese: "E tu ti rendi conto di trovarti di fronte ad un uomo che può essere infilzato senza battere ciglio?"

Con la forza dell'integrità acquisisci la totale libertà e la beatitudine. Con la libertà e la beatitudine non esiste paura nel mondo interiore ed esteriore!

La vita è per l'illuminazione!

Il vero obiettivo della vita è l'illuminazione. Puoi avere altri obiettivi, ma coscientemente o inconsapevolmente, sono solo differenti nomi che diamo all'obiettivo dell'illuminazione. Allo stesso modo, qualunque altra cosa tu stia cercando, quello che in realtà cerchi è il *sannyas* stesso. Tuttavia, non lo sai. Questo è il problema!

Puoi pensare che i tuoi obiettivi siano di avere più soldi e più rapporti. La verità è che anche quello che cerca soldi, in realtà cerca solo l'illuminazione! Vedi, esistono solo due cose. Una sono i soldi e l'altra il nome e la fama. Il nome e la fama non significano altro che avere più rapporti. Qualsiasi esperienza pensi di stare per ottenere attraverso i soldi e le relazioni, la otterrai solo con l'illuminazione!

Questo è il motivo per cui l'anima riposa sino a che non avviene l'illuminazione. Nessuna somma di denaro soddisfa l'anima. Nessun rapporto soddisfa l'anima. Quando i soldi e i rapporti non danno soddisfazione, si chiama 'depressione del successo'. Questo è quello che avviene dopo aver raggiunto il picco della nostra carriera. Le persone vengono da me e dicono: "Ho ottenuto tutto quello che volevo ottenere, ma per che cosa volevo ottenere, non l'ho ottenuto. Mi sento incompleto." Comprendi che questo è il richiamo del tuo essere che non cerca altro obiettivo se non l'illuminazione. La risposta a questo è il *sannyas*.

Non comprendere adeguatamente l'obiettivo della vita è la causa radice di tutti i problemi. *Sannyas* è riconoscere l'obiettivo correttamente e integrarsi per conseguirlo. Qualsiasi obiettivo puoi perseguire nella tua vita – soldi o relazioni o qualunque cosa, il tuo obiettivo finale è solo la beatitudine. Non esiste nessun altro obiettivo separato nella vita!

Esistono solo due tipi di persone. Un gruppo conosce la parola beatitudine o illuminazione e il percorso per essa. Vivono la loro vita in accordo. L'altro gruppo non conosce la parola o il percorso, quindi gira in tondo. È tutto! Il primo è il *sannyas*, l'ultimo è il *samsari*.

Se sei in Mysore Road e decidi di andare a Bangalore, puoi prendere la scorciatoia e arrivare dopo trenta chilometri. Senza conoscere la scorciatoia, puoi girare intorno e arrivare dopo 30.000 chilometri. Le persone che non conoscono la scorciatoia continuano a girare intorno.

Qualsiasi obiettivo oltre l'illuminazione ti lascerà a metà strada durante il processo. Qualsiasi altro obiettivo non ti soddisferà completamente. Solo l'obiettivo dell'illuminazione possiede l'energia per rimanere con te sino alla fine e darti soddisfazione quando viene realizzata.

Vivrai forse per 70 o 80 anni in questo corpo. Giusto? In questi anni, puoi mantenere la tua consapevolezza in uno stato alto o basso. La libertà di mantenere la consapevolezza a un livello alto o basso sarà a tua disposizione per un periodo di 70 – 80 anni. Comprendi attentamente, se ricevi un qualsiasi altro regalo e lo sprechi, va bene. Se ricevi un regalo di consapevolezza e lo sprechi, è la più

grande perdita di sempre.

Ci sono molti pezzi di vetro. Ma solo alcuni sono posizionati in modo tale da ricevere il riflesso del sole. Allo stesso modo, esistono milioni di creature. Non tutte sono nello stato di ricevere la consapevolezza cosmica e rifletterla loro stessi. Solo l'uomo ha il potere di riflettere la consapevolezza cosmica in sé stesso come "Io"

Poiché il semplice riflesso ricade su di noi, siamo anime altamente benedette. È la possibilità più elevata sul pianeta terra.

Se la direzione del vetro cambia, o se si rompe, la possibilità non esiste più. La più grande perdita è perdere la possibilità del vetro che riflette il sole in sé stesso. L'uomo è il vetro che è stato benedetto con la capacità riflettente a cui è stato dato il giusto orientamento per ricevere il riflesso della consapevolezza cosmica. Solo la coscienza umana possiede la possibilità più elevata per sbocciare nell'illuminazione..

Generalmente non forzo o impongo nulla a nessuno. Quando vedo gli uomini sprecare la più elevata possibilità della loro nascita, mi sento male per loro. Tutti si muovono girando come delle persone che sono state portate nella foresta bendate. Ti muovi in cerchio per soddisfare l'ego di altre persone. Non corri nemmeno per soddisfare il tuo ego. Corri per soddisfare l'ego di qualcun altro! La tua stessa vita si muove in questo modo. Non sai perché corri.

Hai ricevuto un corpo umano che ti dà la più elevata possibilità di fare il balzo nella consapevolezza. Il vetro riflette già la luce del sole. Adesso tutto quello che il vetro deve fare è vedere la sorgente del riflesso. È tutto! Fondersi con quella Sorgente è quello che chiamo illuminazione, il fondersi della coscienza individuale con la coscienza cosmica.

Se questo avviene, allora l'obiettivo della vita, lo scopo per il quale il vetro è stato creato, è raggiunto. Allora, anche se il vetro si rompe, non c'è problema. Ma nel caso in cui il vetro si rompesse senza aver raggiunto questo obiettivo, sarà la più grande perdita di sempre. Non vi può essere più grande perdita del fatto che il corpo umano perisca prima di aver raggiunto l'illuminazione.

Sannyas è il mezzo per raggiungere questo risultato. *Sannyas* non è la fine della vita. È l'inizio della vita.

Sannyas si muove verso l'illuminazione, l'unico e perenne scopo della vita.

Il condizionamento è il colpevole

Se lo scopo della vita stessa è l'illuminazione, dove siamo bloccati in questo momento? In quali aree delle nostre vite ci stiamo muovendo nella direzione sbagliata? Comprendi che il problema sta nel riconoscere l'obiettivo giusto. Se l'obiettivo è giusto, lo hai raggiunto. Se il tuo obiettivo è giusto, significa che lo stai già vivendo.

Sannyas non è altro se non creare chiarezza sull'obiettivo giusto. Le persone perdono perché non hanno la chiarezza dell'obiettivo. *Jeevan mukta*, una persona che vive una vita liberata, è una persona che ha la chiarezza dell'obiettivo e riversa la sua consapevolezza solo su quell'obiettivo in ogni istante della vita.

Hai ricevuto il corpo umano che ti dà la maggiore possibilità di fare un salto nella consapevolezza.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il 'condizionamento' è la ragione per cui perdi l'obiettivo. Al momento della nascita eri come un uccello libero, *Paramahansa* o il cigno supremo, per volare ovunque beatamente e gioire dell'intera Esistenza. Dopo essere arrivato, non solo sei volato ovunque, inconsapevolmente sei anche atterrato sul pianeta terra. Questo è il problema. Vi sono troppe persone in attesa di catturare questi uccelli che atterrano! La società attende per incastrarti nello schema di nazione, religione, casta, comunità e credo.

Eri un'anima dolce quando sei atterrato sul pianeta terra. Non eri un Indù, o un ingegnere o un lavoratore. Comprendi, la società vuole ingegneri e lavoratori. Non si preoccupa della tua consapevolezza. In realtà, né i tuoi genitori né la società sono consapevoli che esiste qualcosa chiamata consapevolezza. Loro stessi non possiedono quell'intelligenza. Insegnano quello che è stato loro insegnato. È tutto. Il loro condizionamento non è un tentativo deliberato per limitarti o condizionarti.

Il condizionamento è la dote non richiesta che è stata trasmessa per generazioni e vite, di persona in persona. Prima, avviene il condizionamento dai genitori. Poi quello sociale. Basandoti su questi due, formuli da solo determinati principi. Questo è il condizionamento auto imposto, il tuo *dharma*, il tuo sentiero di rettitudine.

Creando così tanti strati di condizionamento, siamo incapaci di vedere direttamente la Verità. Non siamo capaci di percepire l'obiettivo direttamente. Non siamo capaci di vivere l'obiettivo direttamente. Rimaniamo nel condizionamento e dimentichiamo chi siamo realmente. Il condizionamento crea in noi determinate limitazioni, iniziamo a pensare che tali limitazioni siano il vero noi. Anche i vestiti che indossiamo ci condizionano a credere che siamo i vestiti!

Molti condizionamenti sono creati nella società per co-esistere pacificamente. Per esempio, per una facile comunicazione, sono insegnate molte lingue. Non vi è nulla di sbagliato nell'imparare una lingua, ma accettarlo come un condizionamento e fare della lingua la nostra vita stessa e creare dolore/dispiacere/rimpianto per noi stessi e gli altri è sbagliato. Quell'atteggiamento mentale è sbagliato. Molte persone hanno sacrificato le loro vite per amore della lingua. Se non vi fosse stato condizionamento in questo, molte morti non sarebbero avvenute! La storia stessa del genere umano sarebbe stata scritta in modo diverso. Il condizionamento è la ragione del terrorismo tra gli esseri umani. Oggi, le divisioni basate sul condizionamento sono sino al livello dell'appartenenza a specifici partiti politici!

Permettimi di dire, nel momento in cui il condizionamento è introdotto in te, in quel momento stesso, il cappio di Yama o il signore della Morte cade su di te. Non pensare che cada su di te solo nell'istante della morte. Quando il condizionamento raggiunge il suo apice, arriva come se fosse la morte definitiva del corpo, è tutto. La morte è l'apice del condizionamento. Coloro che sono presi dal condizionamento si muovono verso la morte in ogni istante delle loro vite. Coloro che sono sotto la guida di un maestro illuminato sono coloro che si muovono verso la libertà in ogni istante delle loro vite. Un gruppo va verso Yama, mentre l'altro verso Shiva! Se, giorno dopo giorno, la morsa del condizionamento si allenta, ti muovi verso Shiva. Ti liberi sempre di più dal condizionamento.

Prendendo il *sannyas*, fai il primo passo cosciente per abbandonare il passato ed entrare in un nuovo mondo. Il passato è noto e di conseguenza ti fa piacere ricordarlo. Alla mente piacciono sempre gli schemi noti. Inoltre, la società ti insegna a ricordare il passato così che possa introdurre in te il senso di colpa e paura, basate su incidenti del passato. Il passato è un bagaglio indesiderato. *Sannyas* è disconnettersi dal passato. Quando ti disconnetti dal passato e ti muovi verso un nuovo futuro, all'inizio, vi è totale insicurezza. *Sannyas* è totale insicurezza. In totale insicurezza, non esiste più nulla

Un sannyas si muove in sincronia con l'intera Esistenza e impara da essa. a cui aggrapparsi quindi troverai Dio!

Perché pensi che ti dia un nome spirituale? Te lo do per aiutarti a disconnetterti con più facilità dal passato. Quando qualcuno chiama il tuo nome, immediatamente la tua consapevolezza ti attanaglia e rispondi. Questo è quanto profondamente il tuo nome è integrato nel tuo inconscio. Il tuo nome porta consapevolezza immediata in te. Se sei seduto in una grande aula e all'improvviso l'insegnante ti chiama per nome, sia che tu stia sonnecchiando o ascoltando, sarai scosso da quello schema di pensiero e tornerai al presente. Sei d'accordo? Il tuo nome riveste grande importanza nel riportarti al centro.

Il nuovo nome ti ricorderà costantemente la rivoluzione psicologica che è avvenuta in te, la nuova comprensione che è avvenuta in te. Il nome indica anche il tuo percorso individuale spirituale, in accordo con la tua natura innata, che condurrà allo sbocciare definitivo della tua consapevolezza.

Un *sannyasi* si adopera per l'istante presente. Lavora per dare la sua intera vita all'Esistenza e non si preoccupa dei risultati. I risultati si prendono cura di loro stessi. Questa è la sua strada. Conosce solo l'istante presente, nient' altro. Di conseguenza, impara direttamente dall'Esistenza in ogni momento. Questo è il motivo per cui non ha alcuna dottrina, nessuna religione. Si muove in sincronia con l'intera Esistenza e impara da essa.

Esiste un detto Sufi: 'Il Sufi è il bambino del momento.' Nei testi Sufi, ogni momento è chiamato un respiro. I Sufi sono chiamati 'la gente dei respiri', perché vivono nella completa consapevolezza di ogni respiro, di ogni istante. Secondo loro, in ogni momento, un nuovo Sé arriva. Questo è lo spirito del *sannyas*, nuovo in ogni momento. Una persona del momento impara dal momento. Per lui, l'Esistenza è il suo insegnante.

Quando il grande mistico Sufi Hasan era in punto di morte, gli fu chiesto: "Hasan, chi era il vostro maestro?"

Disse: "Ho avuto molti maestri. Se vi facessi i loro nomi ci vorrebbero mesi o anche anni ed è troppo tardi adesso. Morirò in un qualsiasi momento e racconterò di tre maestri.

Il primo è stato un ladro. Una volta mi persi nel deserto e quando raggiunsi un villaggio vicino era tardi ed era tutto chiuso. Alla fine, trovai un uomo che tentava di fare un buco nella parete di una casa. Gli domandai dove potevo stare per passare la notte. Rispose: "In questo momento della notte è difficile. Se non vi importa di stare con un ladro, siete benvenuto a restare con me."

Rimasi con quest'uomo per un mese. Ogni notte mi diceva: "Adesso vado a lavorare. Riposatevi e pregate per me." Quando tornava, gli chiedevo: "Hai trovato qualcosa?" Rispondeva: "Non stanotte, domani, con il volere di Dio. Ci proverò di nuovo." Era sempre felice e fiducioso, mai in uno stato di scoraggiamento!

Per molti anni ho meditato e non succedeva nulla, molte volte venne il momento in cui ero talmente disperato, talmente senza speranza che pensavo che avrei dovuto interrompere tutto questo nonsenso. All'improvviso mi ricordavo del ladro che ogni notte avrebbe detto: "A Dio piacendo, domani accadrà."

Il mio secondo maestro è stato un cane. Un giorno, stavo andando verso un fiume per dissetarmi. Arrivò un cane, anche lui assetato. Guardò nel fiume e vide un altro cane, che era la sua immagine riflessa. Si spaventò. Abbaì e

Sannyas è la consapevolezza gioiosa che il "momento" ti conduce più vicino alla tua illuminazione.

Ti innamorati di tutto e di tutti senza alcuna ragione. Questo è sannyas.

scappò ma la sua sete era tale che ritornò. Alla fine, nonostante la sua paura, balzò nell'acqua e la sua immagine scomparve. Capì che Dio mi aveva inviato un messaggio: bisogna saltare nonostante le proprie paure.

Il terzo maestro è stato un bambino piccolo. Mi recai in una città ove un bambino portava una candela accesa. Andava alla moschea.

Chiesi al ragazzo: "Hai acceso la candela da solo?" Disse: "Sì." Poi gli chiesi: "C'è stato un momento in cui la candela era spenta e poi un altro momento in cui la candela era accesa. Puoi mostrarmi la sorgente dalla quale è venuta la luce?"

Il ragazzo rise, spense la candela e disse: "Adesso avete visto la luce andarsene. Dove è andata? Ditemelo!"

Il mio ego era a pezzi e anche la mia intera conoscenza.

È vero che non ho avuto nessun maestro. Questo non significa che non sono stato un discepolo. Ho accettato l'Esistenza intera come mio maestro. Ho avuto fiducia nelle nuvole, negli alberi. Ho imparato da ogni sorgente possibile.

Sannyas è la consapevolezza gioiosa che il 'momento' ti guida più vicino all'illuminazione. Tutto quello che devi fare è essere vulnerabile, è tutto.

Un sannyasi è completamente rilassato nel momento.

Un guerriero giapponese fu catturato dai suoi nemici e tenuto in prigione. Temeva che il giorno seguente sarebbe stato torturato, interrogato e giustiziato. Non riusciva a dormire.

All'improvviso ricordò le parole del suo maestro Zen, 'Il domani non è reale. È un'illusione. L'unica realtà è adesso.' Ricordando queste parole, il guerriero si calmò, si tranquillizzò e si addormentò.

Il domani ha la forma dell'oggi. Allora perché non focalizzarsi solo sull'oggi? Quando sei nel momento presente, non esiste nessuno spazio per il dolore o la sofferenza. Solo quando vivi nel passato o nel futuro, crei lo spazio per la sofferenza. Quando vivi nel momento, automaticamente crei uno spazio dove ogni cosa è meravigliosa. La vita stessa diventa una storia d'amore con l'Esistenza! Sei in risonanza con il tutto. Ti innamorati di tutto e tutti senza alcuna ragione. Questo è il sannyas. Così, non accumuli. Non hai paura. Non ti preoccupare. Le cose ti accadono come un bellissimo sogno.

Un sannyasi è un eterno vagabondo nello spirito. Anche se si trova in un luogo, il suo spirito vaga senza alcuno schema, toccando tante cose lontane. Non si preoccupa di accumulare qualcosa. Cede qualunque cosa gli capiti. Riceve molto più di quello che necessita. Vive come un re.

Una breve storia:

C'era un uomo ricco che possedeva una cantina dove scorreva un tanto di vino. Aveva una brocca di vino speciale che aveva protetto, non aperto.

Un giorno, il Governatore dello Stato gli fece visita. Disse a sé stesso, 'Questo vino è troppo speciale per lui. Aprirò qualche altra bottiglia.' Dopo un po' di tempo, i membri della famiglia reale gli fecero visita.

I desideri sono solo fantasie mutevoli della mente.

Pensò, 'Non penso che anche queste persone si meritino questo vino. Lo terrò per delle persone più speciali.' Servì del vino comune.

Poi ci fu un matrimonio in famiglia, non servì il vino neanche ai suoi vicini e cari. Alla fine, un giorno morì e il vino venne tirato fuori con altre brocche e servito ai

contadini del vicinato. Nessuno sapeva che era speciale.

Quando non metti da parte, fluisce. La vita è progettata per fluire. *Sannyas* è fluire con la consapevolezza che l'Esistenza è la corrente che la trascina. Questo stesso atteggiamento ti attirerà la benevolenza dell'Esistenza.

Gioisci della transitorietà!

In un determinato regno, era costume che l'elefante reale scegliesse il prossimo sovrano. L'elefante lo metteva sul suo dorso e tornava a palazzo dove all'unanimità veniva incoronato come sovrano.

In questa occasione, l'elefante iniziò a farsi strada verso la foresta. Stupite, le persone lo seguivano.

L'elefante si recò dove viveva un santo. Immediatamente lo fece salire e lo portò a palazzo! Il santo era riluttante a diventare un sovrano. Comunque, dopo molta persuasione fu d'accordo e salì sul trono.

Essendo un santo, non era guidato né dal desiderio né dalla paura. Dalla forza pura del suo stato fece prosperare il paese. I ministri e le persone venivano rimandati da dove erano venuti senza nessuna manipolazione.

Il re vicino sentì parlare del regno e decise di invaderlo. Il santo non poteva muoversi per rispondere al grido di guerra. Sedette con risolutezza, senza mobilitare l'esercito. Il re conquistatore arrivò sul campo di battaglia con il suo esercito e non vi trovò nessuno. Sorpreso e curioso, si recò nel regno per incontrare il re. Gli disse: "Voglio farvi guerra."

Il santo chiese: "Per quale motivo?"

Il re replicò: "Voglio avere il vostro regno". Il santo rispose: "Prendetevelo."

Il re era scioccato! Urlò: "Cosa intendete? Senza una battaglia?" Il santo rispose: "Naturalmente!"

Il re cadde ai suoi piedi e dichiarò: "Non sono adatto a governare nemmeno il mio regno. Per favore prendetevelo."

Sannyas è la comprensione della natura transitoria di ogni cosa. Tutti i desideri, le proprietà e le emozioni sono in movimento e cambiano. Ogni cosa è in cambiamento e in movimento. Nulla è permanente. Se analizzi i tuoi stessi desideri prima che uno di questi sia soddisfatto, sembra una montagna, un obiettivo enorme. Dopo essere stato esaudito, lo stesso desiderio sembra un cumulo di terra. Prima di essere soddisfatto, sembrerà come la tua stessa vita. Dopo aver soddisfatto un desiderio, ti muovi semplicemente al prossimo! Comprendi che il processo stesso mostra che i desideri non sono né solidi né permanenti. Sono solo fantasie mutevoli della mente.

Sannyas aiuta a vedere la natura temporanea dei desideri. Lentamente, i desideri non vengono più creati. Allora, tutta l'energia che era racchiusa nei desideri è liberamente disponibile per te. Automaticamente, il tuo potenziale farà un balzo. Sei pronto per fare qualsiasi cosa. Nonostante tu ci viva dentro, nulla del mondo materiale ti attirerà. Anche se vedessi qualcosa di meraviglioso, non

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

vorresti possederla. Ti piace e basta, vai oltre. È tutto. Questo è il *sannyas*.

Sannyas funziona come il ciocco di legno che è usato per bruciare il corpo morto e alla fine è gettato nella pira stessa. Brucia tutte le fantasie in te e alla fine si offre allo stesso fuoco. È uno strumento.

Adi Shankara dice in modo meraviglioso nel suo famoso canto, Bhaja Govindam*:

*Anche quando i giorni e le notti,
gli inverni e le primavere sono andati, e
la vita arriva quasi alla fine,
la presa del desiderio è ancora lì!*

Il desiderio ha una tale attrazione a livello inconscio, che liberarsi da esso è la più grande liberazione.

Una breve storia:

C'era una volta un tagliatore di pietre. Era insoddisfatto della sua posizione nella vita. Un giorno stava attraversando la casa di un mercante benestante. Attraversò il cancello, che era aperto, vide nella casa del mercante molte proprietà e importanti visitatori. Pensò che il mercante dovesse essere potente. Si ingelosì e desiderò di poter essere come il mercante.

Con sua grande sorpresa, il tagliatore di pietre all'improvviso divenne il mercante, godendo di lussi e potere come non aveva mai immaginato.

Un giorno, stava sulla strada quando vide passare vicino un alto ufficiale. Era trasportato su una meravigliosa poltrona, accompagnato da assistenti e scortato dai soldati che suonavano dei gong.

Ogni persona, non importa quanto ricca, doveva inchinarsi dinnanzi alla processione. Pensò, 'Com'è potente quell'ufficiale! Vorrei essere un alto ufficiale!'

Immediatamente, divenne l'alto ufficiale e fu trasportato ovunque sulla sua bellissima poltrona.

Un giorno estremamente caldo si sentiva a disagio sulla poltrona appiccicosa. Guardò su in alto verso il sole. Era così splendente e meraviglioso nel cielo. Pensò, 'Com'è potente il sole! Vorrei poter essere il sole!'

Diventò il sole! Godette della sua posizione potente su ogni cosa.

Un giorno, un'enorme nuvola nera si mise tra lui e la terra, così che la sua luce non poteva più risplendere su ogni cosa sottostante. Era sorpreso. Pensò, 'Com'è potente quella enorme nuvola nera di tempesta! Come vorrei poter essere una nuvola!'

Diventò la nuvola di tempesta, che inonda i campi e i villaggi.

* Bahja Govindam – Collezione di 32 (a volte 34) versi devozionali composti dal maestro illuminato Adi Shankara. Viene considerata l'essenza del Vedanta e Advaita, non dualità.

Un sannyasi è colui che vede con chiarezza che ogni cosa cambia continuamente, che ogni cosa è meravigliosa.

Presto scoprì che veniva sospinto via da una grande forza e realizzò che questa era il vento. Pensò, 'Com'è potente il vento! Vorrei diventare il vento!'

Diventò il vento e con potenza soffiò sopra i tetti delle case e nelle foreste.

Un giorno, si imbatté in qualcosa che non riusciva a smuovere, indipendentemente dalla potenza con cui soffiasse. Era un masso enorme e altissimo. Pensò, 'Com'è potente quel masso! Vorrei diventare il masso!'

Diventò quindi il masso, più potente di qualsiasi altra cosa sulla terra. Appena fu lì, udì il suono di un martello che colpiva uno scalpello su una superficie dura e si sentì cambiare. Pensò, 'Cosa potrebbe essere più potente di un masso?'

Guardò in basso e vide un tagliatore di pietre sotto di lui!

Questa storia illustra come la mente pensa sempre che ciò che non è ancora stato ottenuto sia più grande di ciò che è già stato ottenuto. L'erba del vicino è sempre più verde. Quando andiamo dall'altra parte, cosa succede? Sentiamo che l'erba dalla parte opposta è più verde! Saltiamo da una cosa all'altra, da un desiderio al prossimo, da un punto di vista al successivo ma siamo raramente felici.

La verità è che siamo già abbastanza per noi stessi. Dobbiamo solo risvegliarci.

È tutto. Se ci risvegliamo a quella verità, la nostra bellezza sarà incrementata. Altrimenti, sprechiamo solo del tempo muovendoci e cercando.

Un *sannyasi* è colui che vede con chiarezza che ogni cosa cambia sempre e che ogni cosa è meravigliosa così come è. Sa anche che la bellezza è negli occhi dell'osservatore. Questo è il motivo per cui per prima cosa stabilisce di pulirsi gli occhi. Gli occhi sono le finestre dell'anima, il suo compito quindi è a livello di base. Se osservi il mondo attraverso delle lenti colorate di rosso, ogni cosa ti apparirà rossa. Se osservi attraverso delle lenti verdi, ogni cosa sarà verde. Se osservi con occhi trasparenti, ogni cosa sembrerà chiara e meravigliosa. L'Esistenza è sempre stata meravigliosa ma non siamo riusciti a vederla. *Sannyas* è la decisione di vedere con occhi trasparenti.

Se la vita stessa cambia sempre, allora perché tentiamo di metterla in cornice? Buddha dice nel suo Dhammapada: "La vita è come un lampo di luce nel cielo". La vita è transitoria. Allora cosa vogliamo fare? Stiamo cercando di fare un lavoro impossibile. Il nostro compito è vedere, gioire e andare oltre. Se ogni cosa è una manifestazione passeggera dell'Esistenza, allora dov'è lo scopo per l'ego o per la paura o per il desiderio? *Sannyas*, di per sé, non cambia nulla. Ogni cosa rimane la stessa. Cambia il modo con cui *tu* vedi le cose. *Sannyas* avviene in te. *Sannyas* non ha nulla a che vedere con il mondo esteriore.

Una breve storia:

Un giorno un insegnante spirituale fece vista al re. Nessuno fermò l'insegnante ed entrò nella corte ove il re era seduto sul trono.

Il re gli chiese: "Cosa volete?" L'insegnante rispose: "Mi piacerebbe avere un posto per dormire in questo hotel."

Il re disse: "Questo è il mio palazzo, non è un hotel". L'insegnante gli chiese: "Chi era il proprietario di questo palazzo prima di te?"

Sannyas è risvegliare il cocchiere. Il corpo dell'uomo è come una carrozza e la sua consapevolezza il cocchiere.

Il re rispose: "Mio padre era il proprietario di questo palazzo, ma ora è morto."

L'insegnante disse: "Questo è un posto dove le persone vivono per un breve periodo di tempo e se ne vanno. Tuttavia, voi dite che non è un hotel!"

Sannyas è risvegliare il cocchiere. Il corpo dell'uomo è come una carrozza e la sua consapevolezza il cocchiere. Il cocchiere è profondamente addormentato e la carrozza si muove solo per i cavalli. I cinque cavalli sono i cinque sensi, ciascuno con le sue idee differenti.

Nessuno di loro è la verità. Queste sono solo verità transitorie!

Anche nei momenti difficili, un *sannyasi* rimane consapevole che la vita è un sogno passeggero! Possiede una definizione completamente diversa del successo e del fallimento. Non porta con sé successo o fallimento. Un *samsari* d'altra parte porta con sé successo e fallimento, ovunque vada. Qui inizia il problema.

Resa, amore, compassione, Sannyas

Sannyas dice 'sì' all'Esistenza. Dire 'sì' è la resa. Dire 'sì' è amore e compassione.

La mente umana è addestrata a dire sempre 'no'. Dire 'no' sostiene l'ego. 'Sì', rende l'ego vulnerabile, quindi la mente continua a dire 'no'. *Sannyas* è dire 'sì' all'Esistenza. L'Esistenza ti ha creato. Ti attende per poter esprimere il suo gioco divino attraverso te. Dicendo 'sì', consenti che il gioco divino avvenga attraverso di te. Quando il gioco divino accade, le cose avvengono esattamente secondo il flusso dell'Esistenza.

Allora, ogni cosa diviene di buon auspicio! Questo è il significato di lasciare andare la mente, divenire sensibili al flusso dell'Esistenza e agire in accordo con essa. Questa è la resa. Questa è obbedienza all'Esistenza.

Nello sforzo di dire 'sì', inizi ad ammorbidirti. *Sannyas* è diventare morbidi.

Sino a che dici 'no', rimani rigido. Quando ti sforzi per dire 'sì', inizi ad ammorbidirti. Quando prendi una decisione cosciente di dire 'sì', inizia. Qui è dove il maestro ha un ruolo. *Sannyas* è dire 'sì' al maestro senza chiedere una spiegazione. Quando inizi ad aver completamente fiducia nel maestro, *sannyas* inizia ad avvenire in te. Da qualche parte avviene lo scatto (clic) che il maestro conosce meglio di te. Allora inizi a lasciare andare la tua presa sulla tua mente e inizi a tenere le mani del maestro. Le mani del maestro sono sempre tese, ma tu non sei pronto a tenerle. Quando il 'sì' inizierà ad accadere, terrai le sue mani.

Quando l'amore inizia a nascere, si crea lo spazio. L'amore avviene solo quando tu inizi a dire 'sì'. Dicendo 'sì', non solo incominci ad amare, consenti all'altra persona di amare. Allora il tuo spazio interiore, che prima era come una roccia, inizia a diventare come il cotone! Si impregna d'amore. L'amore non è solo verso una persona o per una qualsiasi ragione. È un'energia straripante. È verso l'intera Esistenza senza alcuna ragione. Inizi ad entrare in comunione con gli alberi, con ogni cosa che ti circonda. Senti che la vita è un canto, il canto dell'Esistenza della quale fai parte. Sei in uno stato d'animo profondamente risonante con ogni cosa e ogni persona che ti circonda, incluso te stesso. Le tue azioni diventano semplicemente un'espressione della gioia e dell'estasi che sempre ti avvolge.

Il maestro avviene nella tua vita con la sola intenzione di distruggere il tuo ego e consentire all'atteggiamento di sannyas di sbocciare in te.

Il maestro ti attende per molte vite. Però devi dire "sì". Ricorda, il maestro è un gentiluomo.

Una breve storia:

Un maestro Zen arrivò al luogo dell'incontro con la Società Buddista di Cambridge. Trovò che tutte le persone stavano spolverando e pulendo il luogo in previsione della sua visita.

Si sorpresero nel vederlo perché lo aspettavano il giorno seguente.

Legò semplicemente le maniche della sua veste e si unì ai preparativi. Non potevano credere che volesse aiutarli. Chiese: "Perché non posso anch'io prendere parte alle preparazioni del gran giorno per il mio arrivo!"

Quando risuoni con l'Esistenza, gioisci di ogni cosa, incluso te stesso. Non ti vedi separato da ogni altra cosa. Non vedi nessuna ragione per ogni cosa. Vi sono persone che entrano in comunione con la natura ma falliscono miseramente quando si tratta di persone. Di conseguenza, anche la loro comunione con la natura non è una vera comunione. Il sentimento solo per la natura non è un metro con il quale misurare l'amore.

Le persone mi dicono che sono già in comunione con l'Esistenza. Gli alberi e gli animali non sono un problema per te. Questo è il motivo per cui affermi di essere in comunione con loro! Loro stanno zitti. Puoi semplicemente esprimere qualsiasi cosa. Puoi imporre loro le tue sensazioni, rimuoverle e sentirti bene, è tutto. È solamente un viaggio dell'ego. L'essenza è nell'abilità di essere sempre in comunione con l'intera Esistenza. Se puoi creare quello spazio di amore con queste condizioni, allora sei in comunione.

Una volta un poeta scrisse una canzone d'amore e la inviò ai suoi amici. Alcuni giorni più tardi, ricevette una lettera da una signora alla quale aveva inviato il poema.

Gli scrisse dicendo: "Sono così toccata dal vostro poema. Venite a casa, incontrate i miei genitori e chiedete loro se potete sposarmi."

Il poeta era sorpreso. Le scrisse in risposta: "Questo era un poema di amore dal mio cuore che volevo cantare ad alcune anime. Non era altro che questo!"

Lei rispose: "Siete un ipocrita. A causa vostra, non mi intratterò mai più con un poeta nella mia vita."

Il problema è che ogni cosa avviene con la ragione dell'intelletto. L'amore è stato ridotto a semplice lussuria per il corpo dell'altra persona. Questo è il problema. L'amore vero è una espressione dell'energia straripante che inizia ad avvenire in te quando inizi a dire 'sì' all'Esistenza.

Il famoso poeta Kabir dice che quando l'amore ti possiede, non ci pensi nemmeno due volte. Ti ci tuffi semplicemente dentro. Se inizi a pensare, è come sistemare i cuscini quando vieni colto dal sonno profondo. Dice: "Anche se la stessa testa deve essere data, perché dovresti piangere su essa!"

Il maestro ti attende da molte vite. Tu devi solo dirgli 'sì'. Ricorda: il maestro è un gentiluomo. Ti dà la libertà di rimanere nella schiavitù. Attende. Una volta che gli dici 'sì', ti prende tra le sue braccia. Il maestro è l'unico che può mostrarti il potere dell'amore.

Una breve storia:

Il maestro si muove guidato da intelligenza interiore.

*Sadashiva Brahmendra *era un grande santo del Sud dell'India. Visse semplicemente come un bambino. Non indossò mai abiti. Era sempre in estasi.*

Un giorno camminava in profonda estasi quando il Nawab†, il sovrano Musulmano di quel territorio, passò superandolo. Era in una tale profonda estasi che non notò o non portò rispetto al Nawab. Il Nawab, infuriato, gli tagliò una mano con la sua spada. Sadashiva Brahmendra continuò a camminare, senza reagire in alcun modo a quello che era accaduto.

Un suo devoto vide la scena e rimase colpito nel profondo. Iniziò a piangere, "O maestro! Avete perso la mano per non aver mostrato cortesia al Nawab!"

Era sorpreso e chiese al devoto di portargli la mano tagliata. La rimise quindi al suo posto e si ricompose con il resto del braccio. Il devoto nel vedere la scena ammutolì.

Sadashiva Brahmendra spiegò: "L'odio del Nawab ha distrutto la mia mano, il vostro amore l'ha guarita!"

L'amore e la compassione di un essere illuminato sono illimitati. *Sannyas* è vivere come un essere illuminato. È vivere l'illuminazione.

Un *sannyasi* è colui che è stabilito nell'amore e nella compassione nel mondo interiore, pur vivendo nella concentrazione e precisione nel mondo esterno. Un vero *sannyasi* ha la precisione di una spada.

Quando chiude gli occhi, il mondo esterno non esiste più. Quando apre gli occhi, la sua opera è la perfezione, non solo nel lavoro ma anche nei rapporti! È un padre, una madre, un fratello e un amico, tutti nello stesso tempo.

Si muove guidato da intelligenza interiore. Questo è il motivo per cui è sempre nel momento presente. Risponde al momento. Questo è il senso di responsabilità finale, rispondere al momento spontaneamente. Il vero amore e compassione sono le risposte spontanee al momento. Questo è perché emergono indipendentemente dalle persone o dalle situazioni.

Una breve storia:

Un uomo si recò in un monastero Zen e disse al maestro: "Maestro, vorrei praticare lo Zen per il resto della mia vita ma non sono mai rimasto a fare qualcosa per lungo tempo. Cerco sempre delle scorciatoie per ogni cosa. Esiste una scorciatoia per l'illuminazione?"

Il maestro gli disse: "Sei ammesso in questo monastero per due giorni. In questi due giorni, ti sarà insegnata la scorciatoia per l'illuminazione. C'è qualcosa in particolare che vorreste fare?"

L'uomo disse: "Poiché non rimango con qualcosa per lungo tempo, non sono in grado di dire cosa mi piacerebbe fare di più. Ma mi piace giocare a scacchi."

Il maestro chiamò un giovane discepolo che si pensava fosse un buon giocatore di scacchi. Chiese a loro due di sedere e piazzò una scacchiera tra loro. Tirò quindi fuori la spada e la mise di fronte a loro due e disse: "Entrambi dovete giocare. Nel momento in cui uno perde, al perdente verrà tagliata la testa."

Erano scioccati alle parole del maestro! Iniziarono a giocare.

* Sadashiva Brahmendra – Santo tamil del 18-esimo secolo e compositore di musica

† Nawab – Un nobile dell'impero Moghul

Sannyas non è altro che scoprire esattamente dove stai sbagliando. Il posto esatto è conosciuto come nient'altro che l'ego.

Si concentrarono sul gioco come non avevano mai fatto in precedenza.

All'inizio, il giovane monaco fece delle buone mosse e sembrava che stesse per vincere. Poi improvvisamente fece un errore. L'uomo approfittò dell'opportunità e assunse il controllo del gioco. Era chiaramente sulla strada per vincere a breve.

All'improvviso, guardò il giovane monaco e pensò con quale devozione e dedizione il monaco viveva la vita con il maestro a quella giovane età. Poi pensò alla sua vita e come l'avesse sprecata. All'improvviso decise, se qualcuno doveva morire, quello doveva essere lui. Deliberatamente fece una mossa sbagliata. Il giovane monaco lo vide e riprese il gioco.

Il maestro stava guardando l'intera scena. A quel punto, portò via la scacchiera; i pezzi caddero in aria. Disse: "Nessuno vince. Nessuno perde. Il gioco è finito. Esistono solo due cose necessarie per l'illuminazione: concentrazione e compassione. Oggi, le avete imparate entrambe. Rimanete con me e studiate nel modo con cui avete giocato a scacchi oggi. L'illuminazione sarà vostra!"

Sannyas è mettere insieme concentrazione e compassione. Con la concentrazione, non dimentichi mai lo scopo della vita, l'illuminazione. Con la compassione, sei pronto a sacrificare la tua stessa vita perché l'altro raggiunga l'obiettivo! Quando ci sono entrambe, sia te che l'altro raggiungerete l'obiettivo! Questa è la grandezza del sannyas. Questo è lo spazio del sannyas.

La più grande qualità di un sannyasi è la sua immensa fiducia nell'Esistenza. La società ci insegna a proteggerci sempre da ogni cosa. Questo è il problema. Sei formato per credere che l'Esistenza sia il nemico dal quale devi proteggere te stesso. Applica le stesse regole e ti proteggi anche dal maestro. Il maestro arriva nella tua vita con una sola intenzione – distruggere il tuo ego e consentire all'atteggiamento del sannyas di sbocciare in te.

Sannyas non è altro che scoprire esattamente dove stai sbagliando. Quel luogo esatto è conosciuto come nient'altro che l'ego. Se capisci questo, ti aprirai semplicemente al maestro e gli consentirai di colpire l'ego. Lascierai cadere semplicemente tutte le tue difese e ti aprirai. Essere chiuso alla presenza del maestro è come chiudere il naso con le dita quando soffia una brezza profumata. Quando ti apri a lui con fiducia, vedrai accadere miracoli tutto intorno a te.

Una breve storia:

C'era un uomo con alcuni discepoli. Non era illuminato. Guidava semplicemente i ragazzi. Un giorno un nuovo discepolo si unì al gruppo. Era talmente umile, puro e autentico che gli altri discepoli si ingelosirono. Sentivano che sarebbe stato il successore del maestro. Vi furono discussioni e tentarono di ucciderlo.

Un giorno gli dissero: "Se credi veramente nel maestro, puoi saltare giù dalla scarpata? Se la tua fiducia è vera, non ti potrà accadere nulla." Il discepolo prontamente saltò giù dalla scarpata. Il resto di loro corse giù, quasi tremila piedi al di sotto nella valle. Andarono con l'intenzione di raccogliere le sue ossa sparse. Ma egli sedeva lì, nella posizione del loto e sembrava molto felice.

Aprì gli occhi e disse: "Avete ragione, la fiducia salva!"

Pensarono che vi dovesse essere qualche coincidenza e ordirono un altro complotto per ucciderlo. Un giorno una casa prese fuoco e le persone tentavano di salvare quelli che erano rimasti intrappolati dentro la casa. Gli dissero: "Se ami il maestro con fiducia, entra e salva la donna e il bambino che sono rimasti intrappolati dentro."

Sannyas è muoversi un passo più vicino a Dio e Dio è il creatore supremo. La stessa energia di sannyas è la creazione.

Il discepolo corse dentro e dopo alcuni minuti uscì con la donna e il bambino.

Non si diedero per vinti. Un giorno mentre andavano da qualche parte, giunsero ad un fiume che dovevano attraversare. Gli dissero: "Non hai bisogno di prendere la barca. Hai una tale fede che puoi camminare sul fiume."

Il discepolo entrò e iniziò a camminare sul fiume! Erano semplicemente scioccati.

Questa fu la prima volta che il maestro lo vide. Non sapeva che gli era stato chiesto di saltare nella valle e di entrare nella casa in fiamme. Lo vide camminare sul fiume e gli chiese: "Cosa stai facendo? È impossibile!"

Il discepolo rispose: "Nulla è impossibile! Lo faccio grazie al tuo potere, maestro!"

Il maestro pensò: 'Se il mio nome e il mio potere possono fare questo effetto a quest'uomo ignorante, e allora immaginate cosa posso fare io!'. Si alzò e tentò di camminare sul fiume e affogò.

La fiducia ha un potere meraviglioso. Funziona oltre la logica. Ogni cosa che funziona oltre la logica è la verità diretta. Non fallisce mai. Quando hai fiducia nel maestro, quando ti arrendi a lui, gli consegni la tua responsabilità. Lui non fallisce mai! Non significa che puoi arrenderti a lui e poi fare follie. No! La prima cosa da realizzare è che quando avviene una vera resa, questa non ti indurrà mai a fare follie.

Solo la resa nel nome della resa ti condurrà a compiere cose folli. La vera resa è una consapevolezza, non un concetto da sperimentare.

Sannyas è una consapevolezza che sboccia nei gruppi di persone alla presenza del maestro. Negli anni, *sannyas* è sempre avvenuta nei gruppi. Tutti i grandi maestri hanno conferito gli ordini a gruppi di *sannyasi*. Quando un gruppo di persone inizia a dissolversi nell'amore, quando un gruppo di persone inizia a fondersi, *sannyas* incomincia ad accadere. All'improvviso, l'Esistenza appare profondamente mistica e meravigliosa. Il potere della coincidenza diviene un modo di vivere. Un'energia enorme inizia a fluire. Per nessuna ragione, la vita sembra terribilmente meravigliosa. Ogni cosa sembra essere perfetta. Vi è un'inspiegabile sensazione di sbocciare tutto intorno.

Non è quell'Esistenza che diventa più bella. L'Esistenza è sempre la stessa. Hai incominciato a risponderle, è tutto. Le tue stesse qualità umane si sono straordinariamente arricchite. Questo è *sannyas*!

Quando inizi a rispondere all'Esistenza con qualità arricchite, quando inizi a fonderti con l'Esistenza, quando inizi a desiderarla, *sannyas* inizia ad avvenire in te.

Quando *sannyas* avviene, automaticamente arricchisci l'Esistenza con più bellezza. Diventi un creatore. Le persone pensano che *sannyas* sia rinunciare alla creatività. No! *Sannyas* è muoversi un passo più vicino a Dio e Dio è il sommo creatore. L'energia stessa di *sannyas* è la creazione. Questo è un fatto poco noto del *sannyas*.

Quando avviene sannyas, il momento è giusto...

Una breve storia:

L'energia è oltre la logica. Quando prendi *sannyas*, il momento è giusto, è tutto. Anche se in seguito lo abbandoni, non rammaricartene.

Un giorno un giovane avvicinò Socrate, il grande filosofo greco, e disse: "O grande Socrate, sono venuto da te per la conoscenza." Socrate portò l'uomo al mare e affondò la sua testa nell'acqua per alcuni secondi. Quando lo rilasciò, l'uomo uscì ansimando. Socrate gli chiese di ripetere quello che voleva. L'uomo disse:

"Voglio la conoscenza."

Socrate lo mise di nuovo sott'acqua, questa volta per un periodo più lungo. Quindi lo lasciò e chiese:

"Cosa volete?" L'uomo rispose: "Conoscenza."

Socrate ripeté lo stesso gesto per alcune volte.

Dopo alcune volte, Socrate chiese nuovamente, "Cosa volete?" L'uomo rantolò: "Aria. Voglio aria!"

Socrate disse: "Bene. Quando vorrete la conoscenza con la stessa intensità con cui volete l'aria, l'avrete."

Sannyas è un desiderio profondo che sorge dentro di te. È un desiderio ardente, profondo. Anche se il desiderio non è totalmente consistente nel tempo e nello spazio, va bene. Puoi fare il salto. Potrebbe non diventare consistente. Diventare consistente non è il criterio necessario. Quando si radica, solo quello è necessario. Sei pronto. Una volta che ti butti, ogni cosa si prende cura di sé stessa.

Un uomo parlava rivolto alle montagne del Himalaia nei mesi invernali. Un anziano lo vide e chiese:

"Fa così freddo in montagna. Sei sicuro di poterlo fare?"

L'uomo rispose: "Il mio cuore è già lì. È quindi facile per il resto di me raggiungerlo."

L'iniziazione stessa innescherà il processo. Gli ornamenti esteriori del *sannyas* si prenderanno cura degli ornamenti interiori. Ecco perché, con l'iniziazione, vengono dati un nuovo nome e una veste zafferano. Questi faranno gran parte del lavoro per te. Manterranno la consapevolezza viva in ogni istante.

Se inizi ad analizzare la decisione di fare il salto, la perderai. *Sannyas* è legata alla tua energia. Proprio vedendo la tua energia, posso dirti che sei pronto per il *sannyas*! Non puoi analizzare l'energia con la logica. L'energia è oltre la logica. Quando prendi *sannyas*, il momento è giusto, è tutto. Anche se lo abbandoni in seguito, non rammaricartene. Il seme è stato seminato. *Sannyasi* una volta, *sannyasi* per sempre. Accadrà ancora una volta al momento giusto. Quel momento potrebbe essere quello buono.

Sannyas è una decisione presa da persone intelligenti. Quando la vita arriva al punto di ebollizione, a un picco di depressione, ad un punto dove senti che il mondo esterno non è di alcuna utilità, quando non c'è nient'altro che può essere fatto per aiutare la tua situazione, esistono tre scelte che puoi fare.

La prima scelta che puoi fare è il suicidio. Il suicidio appare come una libertà immediata ma in realtà crea una terribile sofferenza. Le persone pensano che per il suicidio ci voglia coraggio. Il coraggio è una parola meravigliosa usata in questo caso nel modo sbagliato. Hai bisogno di coraggio per frizionare della polvere di 'chili' sui tuoi occhi? No! È semplicemente stupidità. Allo stesso modo, non richiede coraggio suicidarsi. È semplicemente stupidità. Non vi è nulla di coraggioso in questo caso.

Comprendi la scienza dietro il suicidio. Supponi che il tuo normale periodo di vita sia novanta anni e

Sannyas ti consente di giocare un qualsiasi numero di ruoli senza identificarsi con nessuno di questi.

ti suicidi quando ne hai quarantacinque. Per i restanti quarantacinque anni, devi aspettare come spirito. Solo alla fine dei novanta anni puoi scegliere il tuo corpo successivo in cui rinascere. Questi quarantacinque anni saranno il peggior inferno che potrai mai provare, peggio della lotta che hai affrontato quando eri nel corpo. Il suicidio non è il sollievo che pensi sia.

La seconda scelta è ricorrere a una sorta di dipendenza, come la droga o l'alcool, e lentamente avvelenare il tuo sistema sino alla morte. Questo è egualmente stupido poiché stai consapevolmente abusando del corpo.

Il terzo e più intelligente percorso è guardare in te stesso. Quando il mondo esterno sembra essere finito nella tua mente, è arrivato il momento di guardare interiormente. *Sannyas* avviene quando decidi di guardare dentro e fare introspezione.

Sannyas è l'alchimia di trasformare il tuo completo sistema di vita, dirigendo tutta la tua energia verso l'illuminazione. Quando sorge il primo pensiero di guardare interiormente, quando avviene il primo pensiero di abbracciare la spiritualità, la persona intelligente fa il salto nel *sannyas*. *Sannyas* è la scorciatoia.

Una breve storia:

Uno studente dell'illuminazione di cinquanta anni avvicinò un maestro Zen e disse: "Ho seguito gli studi spirituali sin da quando ero un ragazzino. Ho imparato che anche l'erba e gli alberi diventeranno illuminati. Questa cosa mi sembra molto strana."

Il maestro chiese: "Di quale utilità è discutere come l'erba e gli alberi diventeranno illuminati? La domanda è: come tu potrai diventare illuminato? L'hai mai considerato?"

L'anziano rispose: "Questo non l'ho mai considerato"

Il maestro disse: "Allora vai a casa e pensaci".

Sannyas è un appuntamento mirato con te stesso. È un impegno consapevole con te stesso che distruggerai 'tutto quello che non sei' e ti purificherai completamente.

Una volta preso l'impegno, il tuo vedere, udire, parlare e sentire inizieranno ad essere diversi. Le stesse cose causeranno una nuova comprensione in te. Questo è quello che l'impegno del *sannyas* ti procura. Quando prendi *sannyas*, solo con la concomitanza del livello di energia, oltrepassando la tua logica, vedrai che vi sarà magia nella tua vita. *Sannyas* deve solo essere seminato, il seme piantato dentro di te. Il resto avverrà automaticamente. La sua stessa natura è la trasformazione dentro e fuori.

Sannyas sarà l'unica soluzione per il futuro, poiché è l'unica cosa che ti insegna ad essere consolidato in te stesso e tuttavia ad imparare ad agire nel mondo esteriore in un modo giocoso, gioioso ed estatico.

Sannyas ti consente di giocare qualsiasi ruolo senza identificarti in esso. Ti mantiene in continuo eccitamento ed estasi per tutto il tempo. Ti fa fare l'esperienza dell'essenza stessa di rinascere sul pianeta terra.

Ricordi di un amico di infanzia di Nithyananda

(Questo paragrafo è un estratto dai racconti di un amico di infanzia di Nithyananda. Profondamente collegato a Nithyananda prima della sua illuminazione. Sampath descrive la brama indescrivibile per l'illuminazione che vide in Nithyananda da bambino.)

Verso la fine dei suoi anni del politecnico, Swami *raggiunse uno stadio in cui sentii che c'era qualcosa che doveva essere realizzato, ma tutto ciò che stava facendo in quel momento era un dispendio di tempo in quel contesto. Allora divenne come un bambino. Se pensiamo di dover realizzare qualcosa, lasceremo tutte le altre cose e ci focalizzeremo solo su quella, proprio come un bambino ostinato. Finché non otteniamo quello che vogliamo, rifiutiamo di mangiare o di dormire. Questo è come diventò.

La nostra città natale, Tiruvannmalai, un'incubatrice spirituale, è la casa di molti mendicanti erranti. Erano ovunque, seguendo il loro sentiero in modi differenti. In quel periodo della sua vita, cominciai a implorare i *sannyasi* che ci passavano vicino. Si alzava e diceva loro: "Fai qualcosa per me. Verrò via con te. Prendimi con te."

C'era una persona che era appena arrivata a Tiruvannmalai da fuori. Se l'avessi visto, avresti notato che sembrava proprio Shiva, il dio Indù! Potrebbe aver avuto tra i 28 o 30 anni. Aveva la testa rasata, con un cordino rudraksh [†]legato nei suoi capelli. Indossava orecchini d'oro e una grande collana di rudraksh.

Sembrava proprio Shiva. Se lo avessi guardato, saresti caduti ai suoi piedi. Era così radioso. Cantava in modo meraviglioso versi di antiche tradizioni. Le persone si scioglievano in lacrime mentre cantava.

Era solo un mendicante senza assolutamente nessun altro intento di ricerca. Tuttavia, il suo aspetto esteriore, che era come Shiva, accese in Swami un profondo desiderio, incontrollabile. Vide solamente Shiva in lui! Appena vide questo mendicante, cadde ai suoi piedi e le lacrime riempirono i suoi occhi.

Lo implorò: "Swami, non sono capace di... Prendimi con te e andiamo. Prendimi con te. Verrò via con te. Fai qualcosa per me." Ero sorpreso.

Avendo raggiunto il massimo del desiderio, qualsiasi mendicante errante vedesse, iniziava a implorare: "Fai qualcosa per me. Fai qualcosa per me." Questi mendicanti si resero chiaramente conto di non essere qualificati per guidarlo in nessun modo. Compresero con chiarezza che proveniva da uno spazio del tutto differente. Gli dicevano che non erano in grado di guidarlo, e se ne andavano.

Quando vidi il suo conflitto interiore, compresi il suo stato di inesplicabile brama. Quando vidi come

* Swami – Termine onorifico usato per un *sannyasi*, un monaco

[†] Rudraksh – Seme di un albero, utilizzato nei rituali Indù e da indossare. Trattiene l'energia della meditazione

Il distacco fisico è la nascita. Il distacco supplicava singhiozzando questi mendicanti di portarlo con loro, realizzai l'entità con la quale bramava di fondersi con l'Infinito. Se cercassi di imitarlo, non sareste capaci di comprenderlo.

psicologico è sannyas. Questi pochi episodi sono profondamente scolpiti nella mia memoria. Non potrò mai dimenticarli. Mi chiedevo spesso, 'Perché piange in questo modo? Che cos'è la spiritualità? Perché si comporta così?'. Solo adesso sono in grado di capire. Devo essere stato un vero testone in quei giorni. Anche per comprendere tali cose abbiamo bisogno della grazia dei maestri. Quando condividono un'idea con noi, solo perché tale idea penetri in noi e funzioni, abbiamo bisogno della loro grazia. Ci rifletto spesso, solo perché ero con Lui sono in grado di capire tali cose.

Spesso gli chiedevo: "Perché ti comporti così?"

Rispondeva: "Non sono capace di... Non sono capace di concentrarmi. Non se sarò qui ancora per molto tempo. Il tempo è scaduto. Devo muovermi."

In quel periodo, non sapevo che esisteva una vita diversa da questa. Non sapevo che l'illuminazione è lo scopo della vita, che è il motivo per cui siamo nati.

Inoltre, lottava come se non ci fosse stato nessuno lì, a supportarlo. In quella condizione, spesso non sentivo che sarei dovuto andare con lui. Altre volte sentivo che avrei dovuto andare, ma non ero convinto o non avevo coraggio.

In quei giorni, mi coinvolgeva in ogni cosa solo perché ero suo amico. È tutto. Alla fine, un giorno mi disse: "Penso di andare via adesso". Dissi solamente: "Okay. Okay. Okay. Okay". Nulla mi stimolò neanche per avventurarmi in una discussione.

Il vero amore non interferisce

Una vera madre è colei che lascia andare il suo bambino quando il momento è giusto. Una madre troppo possessiva dovrebbe in primo luogo, probabilmente, esitare a diventare madre! Anche partorire è una forma di lasciar andare, permette al bambino di lasciare il corpo della madre! Solo una madre che è pronta e consente che avvenga il livello successivo di esplosione, una madre che è pronta a lasciar andare, una madre che è pronta a dare ispirazione solo questa può essere una vera madre.

Se sei possessivo, ti senti triste al solo pensare di separarti dal bambino, allora non dovresti mettere al mondo il bambino! Dovrai alimentarlo di continuo attraverso il tuo cordone ombelicale. Il cordone ombelicale dovrebbe continuamente essere mantenuto vivo! Proprio come il bambino cresce fisicamente solo dopo che lo hai consegnato al mondo esterno dopo nove mesi, allo stesso modo, quest'ultimo può crescere psicologicamente solo se gli permetti di separarsi da te.

Il distacco fisico è la nascita. Il distacco psicologico è *sannyas*.

A questo punto mi ritengo molto fortunato. Quando mi recai e dissi a mia madre che volevo andare via di casa per il *sannyas*, era già notte, circa le undici. Mi recai al tempio, rimasi un po' di tempo come sempre, e tornai a casa alla solita ora. Aprii la porta con la chiave ed entrai. Indossavo dei sandali di legno, normalmente indossati dagli asceti erranti. Facevano un rumore forte su quel pavimento di granito!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

L'abitudine solita di mia madre era di alzarsi, preparare il cibo che prediligeva e servirmelo nel momento in cui entravo. Se avessi avuto cenato al tempio, glielo avrei detto ed entrambi andavamo a dormire.

Quella particolare notte, si alzò per preparare il cibo. La chiamai e le dissi: "Ho deciso che lascerò casa per il *sannyas*. Puoi darmi del cibo stanotte, anche se ho già mangiato. Mangerò adesso perché domani me ne andrò."

Era un annuncio molto disinvolto da parte mia. Naturalmente, ne rimase scioccata, ma non disse nulla. Tutta la mia famiglia sapeva dall'inizio che parlare e tentare di convincermi a fare diversamente non avrebbe funzionato. Sapevano che prima di dire qualcosa ero solito chiarirmi a livello interiore. Solo dopo aver capito esattamente cosa fare, lo avrei pronunciato ad alta voce. Quando dico qualcosa, significa che sarà fatto, è tutto!

Le lacrime iniziarono a sgorgare dai suoi occhi. La guardai e chiesi: "Cosa significa questo pianto? Significa che non dovrei andare?"

Scosse la testa e disse: "No, non dico che non dovrei andare. Piango perché non riesco a controllarmi. Non riesco ad accettarlo. È tutto. Non posso dire che non puoi andare."

Sapeva da sempre che un giorno sarebbe accaduto. Un giorno o l'altro me ne sarei andato. Era stato predetto dal mio oroscopo. La bellezza di ciò era che lei non disse mai 'No!' Non solo non mi disse che non potevo andare, diede la notizia anche a mio padre. Mio padre pensava che lei mi avesse sgridato e creato dei problemi, e per questo io avessi deciso di andare. Le chiese: "Lo hai sgridato? Hai creato qualche problema? Sai com'è!"

Mia madre disse: "No, Non ho gridato né detto nulla. È venuto di sua iniziativa e me lo ha detto". Allora mio padre si calmò.

Era una dichiarazione semplice e diretta. Mio padre venne da me, si sedette e chiese: "Swami, tua madre mi ha riportato alcune cose come parole tue. Corrispondono alla verità?"

Curiosamente solevano chiamarmi 'Swami' anche in quei giorni!

Gli dissi: "Sì. Ho deciso di lasciare casa per perseguire il *sannyas* e diventare illuminato."

Fu uno shock per lui. Vide che ero molto chiaro, bilanciato, tranquillo e rilassato. Fece una sola asserzione. Disse: "Nel caso in cui ti ammalassi, faccelo sapere. Vogliamo prenderci cura di te. È tutto". Disse semplicemente: "Se mai ti ammalassi, ovunque tu sia, durante i tuoi viaggi, informaci. Vogliamo prenderci cura di te. Questa è l'unica cosa che vogliamo, nient'altro. Dopo di che, fai quello che vuoi."

I miei genitori non mi hanno mai ostacolato. Comprendi, qualsiasi rapporto, incluso quello genitoriale, è sano solo quando la persona è pronta a consentire che avvenga la fase successiva. Ho visto migliaia di giovani talmente ispirati, sufficientemente audaci e coraggiosi da intraprendere questo sentiero di ricerca.

Ma, a causa dei loro genitori non viene data loro nemmeno la possibilità di esplorare.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

I genitori vivono semplicemente nel modo regolare, vivono, cioè, per soddisfare l'ego di altre persone e così allevano i figli. Molto raramente, alcune anime ottengono l'ispirazione e il coraggio per esplorare. Comprendi, non sono qui per chiederti di formare i tuoi figli o di forzarli a diventare degli Swami. No! Dico che se sentono quel clic verso il *sannyas*, non ostacolarli. Sarai benedetto se non li ostacoli.

Abbi l'intelligenza di vedere il sentiero che il figlio ha scelto. Ha scelto il sentiero supremo. Anche se piange, lotta e diventa un fallimento, non vi è nulla di sbagliato, se questa è la tua paura. Avrei potuto essere un fallimento nelle mie precedenti dieci nascite. Questo è il motivo per cui, questa volta, ho successo! Una cosa: quando la lotta è per il *sannyas*, anche se non avviene l'illuminazione, non è un fallimento. È un grande successo, poiché hai vissuto con integrità, e anche quella, nel campo cosciente. Nel campo cosciente, l'Esistenza ti protegge completamente. Si prende cura di te ad ogni passo. Comprendi quindi che qualsiasi esplorazione, qualsiasi ricerca, qualsiasi avventura nel campo cosciente dovrebbe essere incoraggiata, permessa e supportata.

Mi sento eternamente grato ai miei genitori per non avermi ostacolato.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**L'ILLUMINAZIONE E LA CHIAVE PER
RICONQUISTARE IL TUO REGNO**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Raggiungiamo adesso lo stato Supremo, o quello che chiamo il picco dell'esperienza. La realizzazione di chi siamo e del nostro ruolo in questo universo sono la conoscenza e l'esperienza suprema che possiamo avere.

Dall'oscurità dell'ignoranza ci muoviamo alla luce della verità. Diventiamo illuminati.

Perché gli esseri illuminati avvengono sul pianeta terra

Quando vedi qualcuno nuotare, capisci tre cose. La prima è che nuotare è possibile, che un uomo può galleggiare sull'acqua. In secondo luogo, ti viene una gran voglia: "Se lo può fare lui, perché non io? Perché non posso anch'io? Anch'io posso." La terza è: "Lasciami saltarci dentro!" Ottieni l'ispirazione e il coraggio!

Allo stesso modo, anche quando vedi un essere illuminato che cammina sul pianeta terra, quando vivi intorno a lui, capirai tre cose. La prima è che l'illuminazione è possibile. Puoi vivere come Dio su questo pianeta terra. La successiva è: "Se lui può raggiungere l'illuminazione, perché non io?" Perché irradia una tale semplicità e ordinarietà molto vicina alla tua natura umana, e naturalmente acquisisci la sicurezza che è possibile anche per te. La terza cosa è il coraggio, "Lasciami saltare dentro!" Tutte queste tre cose avverranno solo se vivi vicino ad un maestro illuminato e osservi di continuo il suo linguaggio del corpo. Nient'altro può innescare questo in te.

Le cinque azioni universali

Esistono cinque azioni universali chiamate *pancha kriyas*. Sono la creazione, la protezione, la distruzione, il creare illusione o *maya* e rimuovere un'anima dall'illusione attraverso la grazia. Si dice che Dio compia queste cinque azioni.

Nataraja*, la forma danzante di Shiva, ha quattro mani. La mano destra superiore tiene un tamburo che simboleggia la Creazione. L'intera creazione si ritiene si sia evoluta dalla vibrazione del suono. I movimenti della mano inferiore destra e sinistra simboleggiano la protezione. La mano sinistra superiore tiene il fuoco che simboleggia la distruzione. Il serpente intorno al collo simboleggia l'illusione, nella quale l'uomo entra prima della liberazione. Catturato sotto i suoi piedi è il demone che simboleggia l'uscita da questa illusione. Shiva simbolicamente distrugge l'illusione sotto i suoi piedi. Compiendo tutte e cinque queste azioni simultaneamente, Shiva rimane completamente

* Nataraja – Il maestro illuminato Shiva in forma danzante nel tempio di Chidambaram nel sud dell'India.

beato e sereno!



Shiva svolge queste cinque attività mentre esegue quella che viene chiamata Shiva Tandava, la Danza Cosmica di Shiva! L'energia per compiere tutte queste cinque attività è l'energia cosmica. Shiva esegue le prime quattro azioni, creazione, protezione, distruzione e mettere qualcuno nell'illusione dal suo strato *nirvanico* o corpo di beatitudine, che è quello più interno dei sette corpi. L'energia Divina può eseguire tutte queste quattro azioni dallo strato *nirvanico* stesso. Non vi è alcuna necessità di assumere una forma fisica per eseguirle. Può essere fatto dallo stesso livello del corpo energetico.

Comunque, per eseguire la quinta azione del rimuovere le anime dall'illusione, l'energia deve assumere una forma umana! L'energia Divina non ha bisogno della tua cooperazione per eseguire le prime quattro azioni della creazione, protezione, distruzione e metterti in *maya*, ma quando giunge al farti uscire da *maya*, ha bisogno del tuo consenso e cooperazione!

La creazione non viene fatta con il tuo consenso. Nemmeno la protezione dipende da te. Allo stesso modo, la distruzione avviene senza il tuo consenso e neanche la quarta azione di metterti nell'illusione richiede il tuo supporto.

Comunque, l'energia divina ha bisogno del tuo supporto per farti uscire dall'illusione e farti illuminare. È come Dio che ti chiede di compilare una richiesta per emettere il visto per la liberazione. Devi compilarlo e firmarlo! Il problema è che puoi non completare il modulo o ritardare il processo. Per ottenere il tuo supporto confermato per la tua illuminazione, Dio assume il corpo umano e visita il pianeta terra sotto forma di un maestro illuminato.

Dio assume tutti i sette strati o corpi quando discende sulla terra sotto forma di un maestro illuminato. Durante l'esecuzione delle prime quattro azioni, aveva solamente il corpo *nirvanico*, ma quando viene per darti l'illuminazione assume tutti e sette i corpi. Quando Dio discende sotto forma del maestro, ti eleva!

Il salto quantico

Durante i programmi di meditazione le persone mi chiedono: "Durante la meditazione ho sentito una pace profonda e una forte energia.

Siamo sempre vicini all'illuminazione.

Significa che la mia illuminazione è vicina?"

Innanzitutto, voglio che capisca che siamo sempre vicini all'illuminazione. Questa è la cosa importante. Siamo sempre vicini all'illuminazione. È un'idea molto sciocca e sbagliata pensare che una persona sia più vicina all'illuminazione di un'altra. Esistono due categorie, o sei illuminato o no, è tutto. Se non sei ancora illuminato, allora sia ben chiaro, sei egualmente vicino all'illuminazione come le altre persone della tua categoria.

Anche se sei 99,9 per cento illuminato, non lo sei! L'illuminazione è un cambiamento totale e completo. È proprio come l'acqua che diventa vapore solo a 100 gradi Celsius, a 99 gradi è ancora acqua, mai vapore. Solamente al 100esimo grado diventa vapore. In qualsiasi momento, o è acqua o vapore, mai entrambi.

Anche l'acqua calda può spegnere un fuoco. Questo significa che possiede ancora la qualità dell'acqua, non del vapore. Puoi spegnere un fuoco con il vapore? No. Così anche se è acqua calda, può solamente avere la qualità dell'acqua. Allo stesso modo, in un qualsiasi momento, puoi essere illuminato o no, mai entrambe le cose e mai 'quasi'.

Comprendi, l'illuminazione non è una continuità di te stesso. Non può mai essere uno sviluppo di te stesso. È un salto quantico, non una continuità. Se percepisci qualche progresso, qualche sviluppo, chiarezza, guarigione interiore, ecc durante il processo spirituale, va bene. Tutto ciò ti dà l'indicazione che sei sulla strada giusta. È tutto. Quando vedi un segnale stradale che dice 'Los Angeles, 100 miglia', è sempre un segnale utile. Sai che sei sulla strada giusta, è tutto. Non significa che sei arrivato.

Vogliamo sempre che qualcuno ci dica parole di conforto. Cerca il loro supporto e dai loro il tuo di ritorno. Il maestro non ha bisogno del tuo supporto, di conseguenza ti dirà subito la nuda verità.

Non esiste una cosa come il 99,9 per cento di illuminazione o molto prossimi all'illuminazione o molto vicini all'illuminazione. O sei illuminato o non lo sei.

L'illuminazione è come un completo 'sì' o un completo 'no'. Non esistono stadi intermedi.

L'illuminazione stessa non è un processo graduale che avviene per fasi. L'illuminazione è come sostituire una bombola del gas, quella vecchia è completamente rimossa e una nuova viene messa al suo posto!

Dopo l'evoluzione da scimmia a essere umano, è ora il momento che facciamo il salto quantico al livello successivo, al livello supremo. Un salto quantico nella consapevolezza è lo scopo reale dell'illuminazione.

Quando sei sul sentiero, non devi fermarti e registrare il tuo passato. Fintanto che ti fermi e registri o tieni conto del tuo passato, sia ben chiaro, la svolta non è ancora avvenuta.

Un salto quantico nella consapevolezza è lo scopo reale dell'Illuminazione.

Quando avviene una svolta chiara, un salto quantico, non avrai bisogno o non sarai in grado di controllare se sei cresciuto e di quanto. Il salto sarà oltre la tua logica.

Dopo il salto quantico sarai una specie totalmente differente, un essere completamente differente. Il tuo corpo potrà sembrare umano ma il tuo intero spazio interiore sarà completamente diverso. Il tuo modo di vivere diventerà completamente diverso.

L'illuminazione è...

1. Sperimentare il continuo illimitato (continuum infinito)

Vivere con il continuo illimitato è l'illuminazione. Il continuo illimitato accadrà quando ti rilassi dalle identità che tieni per te stesso nel mondo interiore ed esteriore.

Se ti sei stabilito in quel continuo senza limiti e sei in grado di essere attivo, stai vivendo l'illuminazione. Se non sei in grado di stabilirti in ciò, ma ne hai avuto almeno un'esperienza, allora hai fatto l'esperienza di *Satori*.

2. Realizzare il Sé, il mondo e Dio

L'elemento essenziale necessario per l'illuminazione è una 'rivoluzione psicologica', una nuova chiarezza sul Sé (*jeeva*^{*}), il mondo (*jagat*[†]) e Dio (*Ishwara*[‡]).

Come pensi, perché pensi, come ti muovi, quali sono le tue aspirazioni, cosa ti motiva nella vita – questa comprensione è la chiarezza sul Sé o *jeeva*.

Come realizzare i tuoi desideri nel mondo, come evitare le paure e le altre cose che ti vengono imposte dal mondo: questa comprensione è la chiarezza sul mondo o *jagat*.

La chiarezza di *Ishwara* o Dio significa comprendere entrambe le sorgenti del Sé e del mondo. Realizzare la sorgente, conoscere tutte queste tre, è l'illuminazione.

Quando hai una chiara comprensione del perché e come pensi, questa stessa comprensione ti dà la chiara esperienza del Sé. Quando capisci come connetterti con il mondo attraverso le tue paure o desiderio, realizzando quello che vuoi ed evitando quello che non è necessario, acquisisci una chiara esperienza del mondo. La terza è fare l'esperienza di Dio, *Ishwara*, la sorgente del Sé e del mondo.

Acquisire una vera comprensione del Sé, del mondo e di Dio è l'illuminazione.

* *Jeeva* – Normalmente lo spirito imperituro che dimora in tutti gli esseri viventi.

† *Jagat* – Universo.

‡ *Ishwara* . Supremo

3. Intensa eccitazione senza alcuna ragione

**L'illuminazione
è una passione
intensa diretta
verso nessun
oggetto.**

Le persone mi chiedono: "Dopo l'illuminazione, gli esseri illuminati possono divertirsi?" Ti dico, solo dopo l'illuminazione puoi divertirti! Prima di ciò, puoi solo pensare o immaginare che ti stai divertendo.

Dopo l'illuminazione, non avrai nemmeno bisogno degli oggetti dei sensi per il tuo diletto. Ti divertirai per tutto il tempo. Ci sarà una tale eccitazione, senza alcuna ragione.

Se dovessi definire l'illuminazione con due parole, direi che è una 'intensa eccitazione' senza alcuna ragione, intensa passione diretta verso nessun oggetto. Non esiste nessun oggetto, ma c'è una passione intensa. Non esiste nessuna ragione, ma c'è un'intensa eccitazione. Questo è quello che chiamo illuminazione.

Le persone mi chiedono: "Come possiamo essere felici senza nessuna ragione?" Dico loro, gran parte di voi conosce soltanto un segreto: come essere tristi senza alcuna ragione. Siete dei maestri in questo. Avete un dottorato in questo argomento. Cambiatelo solo un poco, è tutto. Quando conosciamo *quello*, perché non possiamo imparare *questo*?

Sei vivo in ogni cellula del cosmo.

Molte volte sarai giù di morale e starai cercandone la ragione! Non sarai in grado di identificare la ragione, ma sarai triste. La tua stessa chimica è addestrata per cadere in uno stato di morale basso senza nessuna ragione, poiché tante volte ti sei allenato a cadere in uno stato di morale basso con una ragione. Dopo un po' di tempo, la tua chimica assimila questa abitudine. Allora non avrai bisogno di una ragione. Solo con la chimica, solo per mezzo del sistema incorporato, cadrai in uno stato di morale basso.

L'illuminazione non significa fuggire da qualche parte. Gustare la vita qui e ora è quello che chiamo illuminazione.

4. Vedere gli altri come vedi te stesso

Quello che chiamo illuminazione è provare la stessa intensità di vita che senti dentro te stesso, anche fuori della tua pelle. Non sei vivo solo all'interno del tuo corpo. Sei vivo anche in ogni altro individuo, albero o roccia. La tua presa sul tuo corpo fisico è trasformata in una presa sul corpo cosmico! Sei vivo in ogni cellula nel cosmo. Ogni cellula è una parte completa, realizzata del cosmo.

C'è un bellissimo verso all'inizio del canto devozionale, *Purusha Suktam*^{**}, nei Veda:

*Om sabastra sheersha purushaha sabasraaksha sabasrapaat Sa bboomim vishwato vrutva atyatishtha
dasbaangulam*

Questo verso descrive in modo meraviglioso l'intero cosmo come una bellissima forma chiamata

^{*} *Purusha Suktam* – Un canto vedico dedicato a Purusha o il Supremo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Purusha * – che ha migliaia di teste, migliaia di occhi e migliaia di piedi. La forma contiene la terra intera e la supera di dieci volte! Questa è l'esperienza dell'illuminazione.

Comprendi, sono vivo al di fuori così come lo sono dentro la mia pelle. Di conseguenza sono vivo in tutte i milioni di teste, occhi e piedi e tutti i milioni di esseri nel cosmo.

Per realizzarlo, comincia a vedere ogni cosa come se la stessi vedendo per la prima volta, senza portarti appresso i tuoi engrammi, le tue memorie profonde passate. Allora inizierai, anche all'esterno, a fare l'esperienza della stessa vita con l'intensità che sperimenti all'interno della tua pelle. Prova a farlo per dieci giorni. Una volta che ne avrai un assaggio, non lo perderai più! Vedrai che sarai in estasi senza nessuna ragione. Sarai in eccitazione senza nessuna ragione. Non darai mai più le cose per scontate. Sarai sempre nella gioia.

5. Unclutching -Essere distaccati

Ora come ora, colleghi tutte le esperienze passate della tua vita e ne fai un fascio. Tutte le tue esperienze future dipendono da come hai creato questo fascio. Dipendono da quali parole hai scelto dal passato e come hai formato il fascio. Le tue emozioni future, le reazioni, i pensieri e le parole dipendono completamente da questo fascio. Dopo l'illuminazione, la vita è molto diversa. I pensieri sorgono e se vogliono funzionare, il corpo li segue. Una volta che il lavoro è fatto, i pensieri scompaiono. La volta successiva, quando qualcosa deve essere fatta, i pensieri sorgono di nuovo e il processo continua. Tutto questo accade in modo meraviglioso da solo. Non vi è nessun fascio.

Attualmente tutti portiamo con noi una costante irritazione dal momento in cui ci alziamo dal letto sino al momento in cui torniamo a dormire.

Portiamo con noi di continuo irritazione o altro. Aspettiamo di dire di tutto alle persone. Abbiamo solo bisogno di una scusa. Dopo l'illuminazione, la paura costante o senso di colpa o desiderio o qualcosa che ci irrita di continuo, non ci sono più. Quando ti disassoci dal fascio anche per un solo momento, avrai un assaggio dell'illuminazione.

Il discostamento dal fascio avviene in una frazione di secondo. Se sei profondamente consapevole puoi afferrare quel prezioso momento quando avviene l'unclutching, la dissociazione. Tutti i nostri *tapas*, le austerità spirituali, ci preparano proprio ad afferrare questo discostamento. Che avviene molte volte. Devi solo essere realmente consapevole e puoi afferrarlo. Quando sei perennemente distaccato dal fascio, sei illuminato.

6. I quattro cambiamenti permanenti

Posso dire che alcuni cambiamenti in me sono avvenuti in modo permanente quando mi sono illuminato. La prima cosa è che tutto il chiacchierio interiore è scomparso. Per chiacchierio interiore intendo il continuo chiacchierio delle parole che normalmente continua in noi. Nell'intervallo tra le mie parole mentre parlo in questo momento, anche in questi pochi secondi, non vi è alcun chiacchierio interiormente. È semplicemente spazio puro, silenzio.

* *Parusha* – Nella filosofia *Sankhya* è il principio maschile, pura ~~eosienza~~ **consapevolezza** passiva, diverso dal principio attivo femminile *Prakriti*

La seconda cosa è che è scomparsa l'idea che il mio confine finisca qui in questo corpo e lì inizia il resto del mondo. La consapevolezza del confine si è dissolta. Non mi sento che sono solo una forma di un metro e ottanta! Vedo e sento me stesso in ogni cosa. Se mi vedi, sarò il primo a gioire di ogni mia fotografia dopo un servizio fotografico o sulle copertine di un libro! Ci giocherò per quattro o cinque giorni.

Le persone mi chiedono: "Che cos'è, *Swamiji*? Siedi e giosci delle tue stesse fotografie!" Dico loro: "Che importa? Non mi sento questa forma di un metro e ottanta... Proprio come tu vedi questa forma, anch'io la vedo e mi fa piacere! Me la goddo come una parte dell'Esistenza, proprio come fai tu!" Infatti, ti senti in imbarazzo quando vedi le tue fotografie solo perché percepisci intensamente il confine del tuo corpo! Per me quella sensazione di separazione sulla mia forma non esiste, di conseguenza me la gusto come ogni altra cosa.

La terza cosa è che anche se il corpo è un corpo maschile, l'identità interiore di maschile o femminile è scomparsa. L'idea psicologica che 'sono un maschio' o 'sono una femmina' non esiste più in me.

La quarta cosa è che vi è una continua eccitazione interiore, ogni cosa è in agitazione. Anche le piccole cose provocano una grande eccitazione. Anche una cosa semplice crea un'intensa eccitazione e gioia.

Una qualsiasi piccola cosa, una statua – un piccolo Shiva, un piccolo Buddha o solo un giocattolo morbido, innescherà una grande eccitazione! Ogni piccola cosa provoca una grande eccitazione. La cosa più importante è che non mi annoio con niente. Negli ultimi cinque anni, ho condotto centinaia di sedute di programmi di meditazione. Non mi sono mai sentito annoiato poiché per me, non esiste nessuna consolidazione del passato. Vi annoiate solo quando consolidate il passato. Senti che hai già visto tutto. Ogni viso che vedo, mi sento eccitato, è tutto. Una costante eccitazione è lì.

Posso dire che questi quattro cambiamenti sono cose permanenti avvenute in me dopo l'illuminazione.

7. Lo stato Supremo, ma non quello finale

Sia ben chiaro, l'illuminazione non è la fine. È l'esperienza Suprema, ma non quella finale.

Devi comprendere che queste due parole 'Finale' e 'Supremo', sono molto diverse. Per esempio, dopo il primo giorno di discorsi in questa serie, una persona è venuta da me e mi ha chiesto: "Hai già detto tutto. Perché abbiamo bisogno di un'altra lezione?" Ieri un'altra persona mi ha detto: "*Swamiji*, il primo giorno, pensavo che non potessi portarci in ulteriori profondità, che fosse finito. Oggi, all'improvviso ho sentito che ci hai portato più in profondità di ieri e che non puoi portarci più in profondità di così. Ogni giorno sento che non puoi condurci più in profondità di così, ma continuiamo ad andare sempre più in profondità." Ogni giorno la persona sentiva che l'esperienza era quella definitiva.

Supremo significa vivere ogni momento nella totalità, completamente. Supremo non è finale. Può essere aggiornato.

Esiste una grande differenza tra queste due parole, Supremo e Finale. Se è Supremo, avviene in ogni

**Dopo
l'illuminazione la
continua paura o
senso di colpa o
brama o
qualunque cosa ti
irriti non ci sono
più.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

momento, non è Finale.

Le persone pensano che, dopo l'illuminazione, i maestri non crescano. Ti dico, dopo l'illuminazione, non solo si aggiornano di continuo, ma la crescita, l'espansione avvengono in ogni momento. Dio cresce. Solo Dio cresce! Nient'altro cresce.

Nel tuo spazio puoi pensare che tu stia crescendo. L'attuale crescita o espansione avviene solo nell'energia cosmica.

Quando un essere diventa illuminato, non solo fa l'esperienza delle sue potenzialità, inizia anche a creare più esseri illuminati. Inizia a creare la possibilità di più esseri illuminati.

Se è Supremo e avviene in ogni momento, non è finale.

8. Nessuna verbalizzazione, visualizzazione

Quando sei illuminato, non vi sarà nessun movimento/passaggio di lettera o parola o pensiero tra il tuo ombelico e la tua gola. Le parole vengono solo dalla gola. Posso dire che questa è una delle descrizioni precise dell'illuminazione. Non ci sarà nessuna parola, nessun pensiero, nessuna sillaba o suono tra l'ombelico e la gola.

Le parole saranno lì solo quando parli. Quando non parli, non vi saranno parole dentro. Ci sarà solamente il movimento di energia. Non ci sarà nessun pensiero, nessuna verbalizzazione, nessun continuo chiacchierio interiore.

Il chiacchierio interiore è l'unica cosa che disturba la tua intera vita. Questo è molto difficile da capire per la maggior parte delle persone. Queste pensano sempre: "Se non avessi il chiacchierio interiore, come potrei mai pianificare la mia vita di tutti i giorni? Come potrei portare avanti i miei affari? Come potrei vivere?"

Comprendi, quando non vi è alcun chiacchierio interiore, non è il silenzio di tomba. È energia intensa! Da quell'energia, qualsiasi cosa debba essere fatta si rivelerà come una visualizzazione completa. Con il chiacchierio interiore, verrà riga per riga: "Il mattino devo svegliarmi. Poi, devo andare in ufficio. Lì lavorerò su un nuovo progetto. La sera tornerò. Poi finalmente uscirò a cena..." In modo lineare, a uno a uno, verranno fuori i pensieri e le parole.

Quando non vi è chiacchierio interiore, quando sei solo con te stesso, la visualizzazione completa si manifesterà come un pacchetto unico, un pezzo di informazione. Questo è quello che chiamiamo intuizione. Quando vai oltre il processo logico, cioè il chiacchierio interiore, le cose iniziano a esprimersi in te in modo intuitivo, lo vedi subito.

9. Il coraggio di gestire le difficoltà

L'illuminazione non porta all'assenza di difficoltà. Porta alla presenza di coraggio per gestire le difficoltà.

10. Apice dell'essere

Quando l'intelletto matura e raggiunge l'apice, diventa intelligenza. Quando l'emozione matura e raggiunge l'apice diventa fede. Quando l'essere matura e raggiunge l'apice, diventa illuminazione.

**La persona che ha
rimosso l'ipocrisia
dal suo spazio
interiore farà
l'esperienza
dell'illuminazione.**

11. Il chiacchierio interiore integrato e le parole esteriori

La persona che ha rimosso l'ipocrisia dal suo spazio interiore farà l'esperienza dell'illuminazione.

Ramakrishna Paramahansa, il maestro illuminato dell'India, dice in modo meraviglioso: "Integrare il chiacchierio interiore e le parole dette è illuminazione." Dice, integra giusto il tuo chiacchierio interiore e le parole che pronuncerai. Permetti che entrambi vengano integrati e ti illuminerai.

Ti dico, vivere in un corpo nel quale il chiacchierio interiore e le parole esteriori sono connesse è il paradiso. Nient'altro può darti più gioia che vivere in un corpo dove il chiacchierio interiore e le parole pronunciate sono integrate. È pura estasi! Questa continua estasi è quello che chiamo *Nithyananda* o beatitudine eterna. Se puoi vivere in un corpo nel quale il chiacchierio interiore e le parole dette sono integrate, in sintonia, all'improvviso vedrai che stai vivendo dentro un bambù cavo. Vivi con un così vasto spazio interiore!

12. Percepirsi come lo spazio cosmico

L'illuminazione non è altro che percepirsi come il *Mabakaasha*, lo spazio cosmico. Significa che senti di essere lo spazio cosmico invece del *chittakasha*, lo spazio individuale.

13. Rilassarsi dalla tua identità nella tua mente

Quando ti rilassi dall'identità che proietti al mondo esterno, per mostrare chi sei agli altri, si chiama la 'prima esperienza' o *Satori*. Rilassarsi dalla seconda identità che porti nel tuo spazio interiore, per dimostrare chi sei a te stesso, è quello che chiamo illuminazione!

14. Ricerca e Sviluppo provenienti dalla Super Coscienza Consepevole

Dopo aver conseguito l'illuminazione per quella persona è una consapevolezza super conscia molto acuta. Con quella consapevolezza super conscia è facile fare ricerca, esperimenti e analisi. Anche dopo aver conseguito l'illuminazione ho continuato a fare molti esperimenti, tante prove con scienziati e ricercatori del mondo esteriore e interiore, e da solo.

Comprendi, quando un essere illuminato esegue delle prove/pratiche spirituali, non è solamente per sé stesso. È per creare le formule corrette per i discepoli, di modo che possano riprodurre la stessa

esperienza in loro.

15. Trascendenza dello stato umano

Mi è stato chiesto: "L'illuminazione è lo stato naturale umano o è la trascendenza dello stato umano?"

Di sicuro, l'illuminazione è la trascendenza dello stato umano. Qualsiasi cosa pensi dello stato umano non è completa. Sei solo un seme, un potenziale, una possibilità. Non sei un albero. Non sei realtà. La tua realtà è l'illuminazione.

Vieni chiamato essere umano nel tuo stato potenziale. Nel tuo stato reale, lo stato realizzato, sei chiamato essere illuminato. Sia ben chiaro, non sei un essere umano con un'esperienza spirituale, sei un essere spirituale con un'esperienza umana!

16. Oltre i poteri yogici

Quando mediti, puoi conseguire vari poteri yogici o *siddhis*. L'illuminazione avviene quando vai oltre anche a questi poteri. L'illuminazione è avere la capacità di gestire i poteri, così come l'intelligenza di lasciarli andare quando necessario.

L'altro giorno ho letto un articolo interessante su di un libro 'La chimica occulta' basato su una ricerca fatta dai teosofi Annie Besant e Charles Leadbetter sulla struttura molecolare dei vari elementi. Si dice che ancora molto tempo prima che la fisica scoprisse che un atomo abbia un nucleo, i teosofi avevano determinato la struttura atomica di molti elementi, e anche quella del 'quark', la particella fondamentale conosciuta oggi giorno nella fisica quantistica!

Come riuscirono a scoprire ciò senza nessuna moderna attrezzatura scientifica, prima ancora dell'avvento della fisica quantistica? Il rapporto dice che è stato per mezzo del *siddhi*, o potere mistico, conosciuto come *anima* che è stato descritto negli Yoga Sutra dal saggio Patanjali, un maestro illuminato dell'India e padre della scienza dello Yoga. Patanjali descrisse *anima* come 'l'abilità di acquisire conoscenza del piccolo, del celato, o del distante, dirigendo la luce delle facoltà superfisiche.'

Con l'addestramento yogico, potevano fare l'esperienza di immagini visive di oggetti minuscoli troppo piccoli da poter essere osservati ad occhio nudo. Scoprirono cinque nuovi elementi con questi poteri yogici. Andarono anche oltre il quark e la sua struttura dettagliata, nel sub-quark, che la scienza deve ancora scoprire. Questi stessi risultati sono stati ottenuti, per mezzo di queste capacità occulte, in momenti differenti da almeno altre tre persone in luoghi differenti nel mondo.

Conclusero che tutta la materia è come delle bolle nello spazio, proprio come delle perle su un filo invisibile. Il rapporto dice che i ricercatori non solo 'videro' le particelle subatomiche, ma riuscirono anche a vedere all'interno dell'atomo sino al sub-quark, per il quale la scienza ha ancora bisogno di un acceleratore di particelle che costa miliardi di dollari!

Vi sono molti yogi che possiedono questi tipi di *siddhis* o poteri che provengono come risultato della meditazione. Sono buoni finché non vieni preso in loro. Altrimenti, perderai di vista lo scopo ultimo dell'illuminazione.

17. Una pace chiara, indisturbata

L'illuminazione è avere un forte e chiaro senso di pace dentro di te che nemmeno i tuoi pensieri possono disturbarti.

Non credere che i maestri illuminati non abbiano pensieri. È solo che il loro spazio interiore è talmente ampio che la mente è una parte trascurabile. Per te, se possiedi una mente di dieci acri, tutti questi dieci acri sono come uno zoo. Per un essere illuminato vi sono milioni di acri ma ancora solo uno zoo da dieci acri. In un milione di acri, se avviene un qualche movimento nei dieci acri, puoi considerarlo come un qualcosa di disturbo? No! È trascurabile. Non esiste praticamente. Questo è il motivo per cui una persona media sente 'Io sono il corpo' mentre un essere illuminato sente 'Io sono anche il corpo.'

L'idea 'Io sono il corpo' non scompare. Semplicemente si espande a 'Io sono anche il corpo'.

L'illuminazione è possedere un senso di pace interiore talmente forte e chiaro che nemmeno i tuoi pensieri riescono a disturbare.

18. Consentire il flusso naturale di energia nel corpo

Illuminazione significa semplicemente consentire il flusso naturale dell'energia nel corpo senza creare conflitti. Nel momento in cui inizi a scegliere e stabilire delle priorità, hai già creato conflitto. L'illuminazione non avviene mai a una persona che sceglie l'illuminazione. Avviene a una persona che sceglie la non scelta. Questo è una comprensione importante.

Attaccamento all'idea di illuminazione

Per migliaia di anni, milioni di ricercatori si sono battuti. Molto pochi hanno raggiunto l'esperienza Suprema dell'illuminazione. La ragione è che hai delle idee sull'illuminazione e scegli quello che ritieni sia l'azione giusta basandoti su quell'idea.

Quando vedi dei maestri viventi, vedi sempre gli effetti collaterali dell'illuminazione o i suoi effetti secondari. La tua idea e il tuo desiderio per l'illuminazione sono fondati sul vedere la qualità e l'energia dello stile di vita del maestro illuminato.

Questo non è attaccamento all'illuminazione. Questo è attaccamento all'*idea* dell'illuminazione. Per esempio, puoi pensare che nel momento in cui ti illumini, all'improvviso qualcuno ti darà un trono dorato. Ti affezionerai solamente a quel trono dorato. Non potrai essere affezionato all'illuminazione stessa.

Come potrai mai affezionarti all'illuminazione? Qualsiasi idea tu abbia in questo momento sull'illuminazione non è l'illuminazione, è all'incirca illuminazione. Più la tua idea sull'illuminazione viene purificata, più andrai verso l'illuminazione. Non potrai mai affezionarti ad essa.

Non è che l'idea "Io sono il corpo" scompaia. Semplicemente si espande a "Io sono anche il corpo".

**Quando sei
consapevole, ti
sei già arreso al
Divino.**

La chiara idea sull'illuminazione è l'illuminazione! Poiché dopo un po' di tempo, una volta che smetti di lottare con il maestro, tutta la chiarezza che ti ha dato sino a quel momento diventerà un'esperienza solida. Quando lo spazio interiore è molto amorevole, connesso al maestro, ogni mondo che esprime diventerà subito un'esperienza in te. Prova quindi a creare una comprensione più chiara.

Automaticamente ti condurrà all'illuminazione e l'attaccamento scomparirà.

19. Essere consapevole, fare e arrendersi

Essere consapevole, fare le cose giuste e arrendersi al Divino – l'illuminazione significa tutte queste tre cose. Sino a che ritieni che tutte queste tre cose siano cose diverse, non sei illuminato. Quando ti rendi conto che tutte queste tre sono una, che tutte e tre accadono simultaneamente e spontaneamente sei illuminato. Quando sei consapevole, ti sei già arreso al Divino e fai sempre la cosa giusta!

20. Oltre la beatitudine

L'essere sempre intensi' è il marchio principale di un maestro illuminato. Quando lo vedi, viene percepito come 'beatitudine' o 'felicità'. Onestamente, io stesso non sento che sono un essere beato separato. Tutto quello che so è che qualcosa di straordinario avviene di continuo in me, molto intensamente. Solo una persona dall'esterno la percepisce come 'beatitudine'. In realtà non è nemmeno 'beatitudine'. È la qualità che non può essere descritta, che non può essere concepita dalla mente.

21. Fusione dell'esperienza, dello sperimentatore e dello sperimentato

Al momento, vedi tre cose distinte: lo sperimentatore, l'esperienza e lo sperimentato. Per esempio, stai leggendo questo libro in questo momento. Sei lo sperimentatore che è il lettore mentre la cosa che viene sperimentata è il libro. Quando diventi illuminato, tutte queste tre – sperimentatore, esperienza e sperimentato, diventano una. Sei solo lo sperimentatore che ha l'esperienza di te, che è anche lo sperimentato!

Vivere l'illuminazione

1. Gioire del caos del cosmo all'interno della cornice del corpo

Attualmente, non sei abbastanza maturo per contenere il caos, il cosmo all'interno della struttura del tuo corpo. Devi mettere ordine nel caos poiché non sei capace di gestire il cosmo così com'è. La struttura di sei piedi del tuo corpo non è abbastanza matura per gestire il caos così com'è, per fare l'esperienza e gioire del cosmo così com'è.

Vivere l'illuminazione è avere un corpo, una mente e un cervello, risvegliati e sintonizzati, per fare l'esperienza del cosmo così com'è.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Per far questo, il corpo, la mente e il cervello devono essere preparati. Il corpo può essere preparato con tecniche come il Nithya Yoga.

La mente è come il software. Consiste di mente cosciente e mente inconscia.

La mente cosciente può essere ripulita con insegnamenti corretti, rimuovendo le idee sbagliate e afferrando le idee chiare e corrette. La mente inconscia può essere ripulita con tecniche di meditazione.

In definitiva, perché il cambiamento del software sia permanente, anche l'hardware deve cambiare. I tuoi stessi solchi cerebrali devono cambiare per mantenere ed emanare l'esperienza di vivere l'illuminazione. Questo può avvenire con l'iniziazione, il tocco del maestro. L'iniziazione è trasmettere direttamente l'energia dopo che differenti dimensioni di te inizieranno a risvegliarsi.

2. Vivere una vita senza conflitti

Vivere l'illuminazione non ha nulla a che vedere con la vita matrimoniale o il celibato. È solamente vivere una vita senza conflitti dove le azioni e la conoscenza sono in sintonia con i tuoi desideri.

3. Un numero ridotto di pensieri

Non essere agli estremi di nulla, non essere catturati dagli estremi delle emozioni è ciò che viene chiamata la Via di Mezzo. Quando sei sulla Via di Mezzo, la *Madhyapantba*^{*}, all'improvviso vedrai una diminuzione del numero di pensieri che sorgono prima che una azione inizi. Questo è il periodo detto 'vivere l'illuminazione'. Quando i pensieri spariscono del tutto e sei in grado di svolgere tutte le tue attività senza pensieri, sei illuminato.

4. Centrato in *sattva*

Centrati in *sattva*, l'energia positiva, sarai in grado di svolgere tutte le tue attività, la tua professione, i tuoi affari, i tuoi rapporti, la tua intera vita in modo meraviglioso e semplice. Sarai in grado di amministrare qualsiasi cosa solo con l'essere centrato sull'energia positiva. Questo è quello che chiamo 'vivere l'illuminazione' o *jeevan mukti* – anche mentre vivi, sarai liberato.

5. Risveglio delle parti non meccaniche del cervello

Quando sei centrato in *sattva*, l'energia positiva, hai una chiara comprensione del *jeeva*[†], il sé. Hai una chiara comprensione di come mettersi in relazione con *jagat*[‡], il mondo. Grazie alla chiarezza del sé e del mondo, cadrà semplicemente nella sorgente, *Ishwara*, Dio.

^{*} *Madhyapantba* – 'Via di Mezzo' prevista dal maestro illuminato Buddha. Rappresenta il potere di testimoniare che induce ad essere moderati senza essere spinti e trascinati in emozioni estreme.

[†] *Jeeva* – Normalmente lo spirito imperituro che dimora in tutti gli esseri viventi

[‡] *Jagat* - Universo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La comprensione stessa ti darà chiarezza. Quella chiarezza risveglierà automaticamente quelle parti non meccaniche del cervello. Quando avviene questo risveglio, inizierà ad avvenire un caos nella tua routine. La tua routine comincerà a ri-arrangiarsi da sola. Cooperare solamente con essa. Questo è quello che chiamo 'vivere l'illuminazione'.

6. Cooperare con il risveglio

Se non cooperi con la nuova estasi che sta avvenendo, con il nuovo risveglio che sta avvenendo, e se forzi la stessa vecchia routine su te stesso, puoi dimenticare, o puoi riportarti alla stessa vecchia persona di prima, alla stessa vecchia apatia. Cooperare con il risveglio che avviene in te è quello che chiamo un discepolo o vivere l'illuminazione.

7. Vivere le grandi verità

'Vivere l'illuminazione' sono le parole giuste. Quando vivi queste grandi verità sei illuminato, è tutto.

Le persone pensano che avere l'illuminazione significhi che vengono rimosse le responsabilità e che non devi fare niente. Pensano che sia una lunga vacanza e che puoi sdraiarti semplicemente su una spiaggia, e che non deve essere fatto nulla.

Hai una fantasia su quello che vuoi avere e che non avrai mai nella tua vita. Proietti queste cose e le vedi come illuminazione. Proietti il tuo stesso concetto di paradiso e pensi che sia l'illuminazione. 'Avere' l'illuminazione è una parola sbagliata. 'Vivere' l'illuminazione è la parola corretta.

Dovresti vivere le verità. Vivere le grandi verità nella tua vita è l'illuminazione. Il maestro non può trasferirti l'illuminazione. Non è qualcosa di separato che può darti. Può solo darti i mezzi perché faccia l'esperienza della tua illuminazione. Può solo darti il percorso. Può solo darti le verità. Devi iniziare a vivere queste verità e farne l'esperienza nella tua vita.

L'illuminazione non significa che lascerai il tuo corpo e morirai. No! Vivrai in un centro che è al di là dei cinque sensi, ma con i cinque sensi. Solo il tuo centro verrà spostato. Avverrà il cambiamento cognitivo in te. Questo è quello che chiamo *jeevan mukti*, vivere l'illuminazione.

Ego Versus Illuminazione

Il tuo ego non è abbastanza potente da sottrarti l'illuminazione! Comprendi che il tuo ego non è così potente da poter togliere la tua illuminazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Devi smettere di pensare che hai un ego. Anche il tuo ego non è così grande come pensi. Non sei così grande come pensi! Così anche il tuo ego non può portarti via l'illuminazione.

Che tu ci creda o no, che ne abbia fatta l'esperienza o no, *sei* eterna consapevolezza.

La tua logica non è ancora così potente come pensi. Dico sempre alle persone, la tua ignoranza non è così forte da sottrarti l'illuminazione. Anche nella tua ignoranza o ego non sei quella grande persona, e questa è la verità!

Il maestro può semplicemente scaricare il software della fisiologia illuminata in chiunque.

Prima e dopo

Esiste un bellissimo detto Zen: "Prima dell'illuminazione, una montagna era una montagna, un fiume era un fiume, una foresta era una foresta. Quando inizi a cercare, quando sei nella ricerca, una montagna non è una montagna, un fiume non è un fiume, una foresta non è una foresta. Tutto è caos. Quando consegui quello che stai cercando – l'illuminazione – di nuovo, una montagna è una montagna, un fiume è un fiume, una foresta è una foresta."

È molto difficile comprendere questa affermazione. Significa che, prima di iniziare a cercare e dopo che hai conseguito l'illuminazione, le cose sono chiare. Durante il processo della ricerca stessa, le cose non sono chiare. Nonostante che prima della ricerca e dopo l'illuminazione, le cose appaiano chiare, la chiarezza prima della ricerca non è la stessa chiarezza dopo l'illuminazione.

Prima di cercare, la chiarezza che hai può essere confusa molto facilmente con qualsiasi cosa! Non è la chiarezza definitiva. È solo una vaga idea. Dopo l'illuminazione, la chiarezza che ottieni non può essere confusa da nulla. È la verità suprema così come è. Questa è la differenza. La chiarezza che non può essere confusa da nulla è la chiarezza dell'illuminazione. Dopo l'illuminazione, la stessa frequenza di vedere le cose sarà completamente differente. Così sebbene una montagna sia una montagna, un fiume è un fiume e una foresta è una foresta, la stessa frequenza di vedere sarà completamente differente. Durante la ricerca, poiché è un processo di trasformazione, le cose saranno solo nella confusione! Non preoccuparti molto di ciò.

Desiderio profondo, nessuna qualifica

Le persone mi chiedono: "Se un maestro vuole, che un discepolo sia qualificato o meno, può dargli l'illuminazione?"

Un maestro illuminato può illuminare chiunque con solo un tocco – nemmeno un tocco: è sufficiente solo un pensiero. Nient'altro è necessario. Può liberare chiunque.

Il più grande avvenimento sul pianeta terra è un essere non illuminato che siede con un essere illuminato e si illumina.

Il maestro può semplicemente scaricare il software della fisiologia illuminata in chiunque. Mentre sei totalmente aperto, il software di una fisiologia illuminata può essere scaricato nel tuo sistema. Il tuo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

corpo impara che può essere migliore di quello che è in quel momento. La tua memoria biologica impara la lezione della possibilità di un'esistenza migliore.

Una volta che avviene l'esperienza, capirai che è una benedizione.

Una breve storia dalla vita del maestro illuminato, Buddha:

Una volta fu chiesto al Buddha: "Perché non dai l'illuminazione a tutti?" Rispose: "Chiedi nel villaggio chi vuole l'illuminazione. Portatemelo e gliela darò."

Quel giorno l'uomo girò per il villaggio chiedendo chi volesse l'illuminazione. La sera ritornò dal Buddha con una faccia triste. Buddha gli chiese: "Cos'è successo? Nessuno vuole l'illuminazione, non è vero?"

L'uomo rispose un po' alacramente: "No, no, due persone vogliono l'illuminazione." Buddha rispose: "Oh, portali subito. Darò loro l'illuminazione."

L'uomo rispose a bassa voce: "No, non vogliono venire qui. Se la inviate dove sono, la prenderanno."

Nessuno in realtà vuole l'illuminazione in senso reale! La vogliono solo come un'utilità da tenere in vetrina!

Comprendi, Dio ti dà la libertà anche di essere in schiavitù. L'illuminazione non può mai esserti imposta con la forza. Se è imposta con la forza, anche la libertà diviene schiavitù.

Esistono due cose: il requisito e la volontà.

Non esiste alcun requisito necessario per l'illuminazione, ma dovrebbe esserci il profondo sentimento, il profondo desiderio che 'La voglio'.

Sia ben chiaro, anch'io avevo TUTTI i problemi che hai tu, come non essere capace di aver fiducia nell'Esistenza o di non essere capace di aver fiducia in me stesso. Li avevo tutti. Tutto quello che posso dire è, non esiste nessun prerequisito per l'illuminazione. Perché qualcuno si illumini, non ha bisogno di nessuna prerequisito.

È come vincere un biglietto della lotteria! Può qualcuno dire: "Mi sono adoperato per il biglietto della lotteria, sono andato a comperarlo e mi merito di vincere. Il mio sforzo è uguale al prezzo?" No! Qual è il requisito per la lotteria da 100 milioni di dollari? Devi semplicemente comperare un biglietto, è tutto! Il lavoro che devi fare è troppo poco per il risultato che ottieni. Il tuo sforzo non è uguale al risultato. Lo stesso è con l'illuminazione. Quindi, l'illuminazione è sempre come una lotteria. L'esperienza è sempre molto di più di ogni sforzo che fai sul sentiero spirituale.

Una volta che l'esperienza avviene, capirai che è una benedizione. Qualsiasi cosa tu faccia sino ad allora non è altro che comperare un biglietto della lotteria. La persona che l'ha comprato non può dire che ha vinto la lotteria per il suo duro lavoro.

Ramana Maharishi recita un meraviglioso poema ad Arunachala, la collina sacra manifestazione di Shiva nel tempio città di Tiruvannamalai nel Sud dell'India. In esso recita: "Ho dato me e ottenuto Te. Chi è quindi il vincitore? Chi è più intelligente?"

Il maestro illuminato, Ramakrishna Paramahansa, era solito dire: "Supponiamo che vivi nella povertà, in punto di morte, senza cibo e vestiti. Comunque, sai che esiste molta ricchezza tenuta sottochiave nella stanza attigua. Anche se la prendi nessuno lo verrà a sapere. Ora, sarai in grado di dormire

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

rilassato? O provi ad aprire o buttare giù la porta? Fino a che non avrai la ricchezza sotto il tuo controllo, non sarai in grado di dormire."

Allo stesso modo, dovresti sapere che proprio adesso sei nella povertà spirituale. Dovresti sapere che dentro di te c'è una stanza con un'immensa ricchezza tenuta sottochiave e che la chiave esiste. Quella conoscenza, quell'atteggiamento, quell'intensità, quello stato d'animo è una necessità di base. Con quella, la ricerca può semplicemente trasformare la tua intera vita.

La tua devozione è abbastanza potente per condurti all'illuminazione.

In realtà, l'illuminazione è praticamente come cucinare. Deve essere aggiunto qualcosa, deve essere rimosso qualcos'altro... Devi aggiungere l'intensa ricerca. Qualsiasi cosa non sia necessaria, come l'irrequietezza, etc se ne andrà automaticamente e l'illuminazione avverrà!

Tecniche graduali *versus* tecniche rapide per l'illuminazione

Posso dire che tutte le principali tradizioni spirituali possono essere classificate in due categorie principali. Una è la categoria che ti permette un progresso graduale. Ci sarà un percorso ben delineato e definito come le cinque discipline stabilite dal padre dello yoga, Patanjali – *yama* (disciplina), *niyama* (condotta personale), *asana* (sequenza di posture), *pranayama* (respiro), e *pratyahara* (ritiro). Piacerà alla mente comune. Puoi iniziare e lentamente continuare a progredire. È facile iniziare ma difficile finire, difficile avere successo.

L'altra tradizione ti darà direttamente l'esperienza, specialmente gli Shiva Sutra consegnati da Shiva. Si tratta di tecniche che ti danno direttamente l'illuminazione. Iniziare però è un po' difficile poiché razionalmente non riesci a sentirti connesso.

Shiva dice molto chiaramente che le cose semplici possono condurti all'illuminazione. Per esempio, esiste una tecnica con cui devi essere intensamente consapevole quando starnutisci e ti puoi illuminare! In pratica dice che giusto uno starnuto può condurti all'illuminazione. Come ci puoi credere? Razionalmente non ti puoi convincere, razionalmente non puoi capire.

Esistono due metodi, alcune tecniche che ti danno l'illuminazione improvvisa, come quelle prescritte negli Shiva Sutra. Una cosa importante di cui hai bisogno con queste tecniche improvvisate di illuminazione è il coraggio e la sensazione di correttezza con l'Esistenza o col tuo maestro.

L'illuminazione può avvenire in un qualsiasi momento. Anche nel Buddismo Tibetano, esiste il concetto di *'bardo'* gli stati intermedi tra la morte e la rinascita, gli stati in cui la possibilità di illuminazione è molto alta.

Le tradizioni che ci insegnano l'illuminazione graduale hanno dato in realtà un grande contributo. Per i nuovi ricercatori, queste possono essere un modo realmente ispirante per iniziare. Ma questi percorsi graduali hanno un pericolo. Possono non darti la svolta definitiva, l'apertura ultima, poiché la mente moderna si stanca subito. La mente moderna è molto impaziente. Vuole tutto subito, come il caffè istantaneo!

I metodi di illuminazione improvvisa sono buoni poiché ti danno uno scorcio dell'esperienza e una

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ogni cosa che proviene dall'illuminazione ti condurrà all'illuminazione. Se assorbi l'espressione, ti porterà all'esperienza.

convinzione sulla possibilità dell'esperienza. Allora non avrai molti dubbi e problemi. Tutti i tuoi problemi non sono altro che dubbi tipo: "E' davvero disponibile? Sarò capace di averla? Ci riuscirò? Non so quello che mi succederà. Cosa ne sarà di mia moglie o marito?"

Tutti questi dubbi sono i problemi. Quando hai almeno uno scorcio dell'illuminazione improvvisa, tutti questi problemi e dubbi scompariranno. Sarà molto più facile per te percorrere il percorso spirituale.

Ancora una cosa: smetti di giudicare le parole del maestro. Smetti di scegliere quello che vuoi seguire delle parole del maestro e seguire solo quello. Solo allora avverrà in te l'illuminazione finale.

Comprendi che solo una persona che abbia trascorso tutti e tre gli stati di veglia, sogno e sonno può illuminarsi. Colui che è in grado di disassociarsi, da questi tre stati può raggiungere l'illuminazione.

L'espressione porta all'esperienza

Ogni cosa che proviene dall'illuminazione ti condurrà all'illuminazione. Se assorbi l'espressione, ti porterà all'esperienza stessa. Se un pezzo musicale proviene da una consapevolezza illuminata, se lo assorbi semplicemente con profonda ricettività, causerà la stessa esperienza di illuminazione!

L'altro giorno stavo leggendo un articolo sulla terapia dell'arte. Dicono che se viene chiesto alle persone non sane mentalmente di dipingere, queste dipingono in modo incontrollato. Versano la vernice sulla tela e con questa fanno di tutto. Più che dipingere sulla tela, dipingono sul loro corpo. Se gli viene consentito di fare questo per un periodo da una settimana a un mese, lentamente la follia diminuisce e guariscono.

Sarai sorpreso come con una catarsi butti via tutto. La seconda scoperta era ancora più importante: tutti coloro che sono impazziti a causa dei soldi dipingono nello stesso modo. Tutti coloro che sono impazziti per via delle donne o del nome o della fama dipingono in modo simile.

Se viene concesso loro di dipingere, fanno la catarsi e qualsiasi sia quello che hanno dentro viene fuori. La ragione della loro follia è espressa chiaramente nelle loro pitture.

La terza cosa molto più importante è che il dottore che studiò a lungo nel dettaglio tutte queste pitture e trasse queste conclusioni, diventò pazzo!

Sia ben chiaro, quando qualcuno esprime qualcosa in modo intenso, se qualcuno studia quell'espressione in profondità, allora viene coinvolto nella stessa esperienza della persona che l'ha espressa. Questo è il motivo per cui il dottore impazzì.

Adesso comprendi, se assorbi in profondità le espressioni di un maestro illuminato, puoi ricevere l'esperienza dell'illuminazione stessa! Benedetti quelli che vivono intorno a un maestro illuminato!

La musica magica

Quando i grandi santi della musica come Tyagaraja, Annamacharya e Manickasagar dal Sud dell'India cantano i loro versi, questi esprimono la loro stessa esperienza dell'illuminazione.

La musica Tradizionale Indiana è progettata per la meditazione, per l'illuminazione. La danza Classica Indiana è progettata per l'illuminazione. Questo è il motivo per cui la persona che la esegue e quella seduta che ne fa l'esperienza, entrambe sperimentano lo stesso stato meditativo.

Puoi penetrare lo stesso spazio dal quale viene creata qualsiasi musica. Se proviene dallo spazio del cuore, anche tu cadrà nel cuore. Se proviene dalla lussuria, anche tu proverai lussuria. Lo stato della mente del musicista gioca un ruolo importante nell'impatto sulla tua mente.

Quando ascolti una musica, sii ricettivo. Non preoccuparti delle note o delle parole. Vai alla sua essenza, rilassati semplicemente con quella musica e tenta di vederne il filo, la colonna portante, il suono centrale composito.

All'improvviso noterai che stai facendo l'esperienza della stessa cosa da dove proviene l'espressione.

Comprendi, se l'espressione proviene dall'illuminazione, ti condurrà all'illuminazione.

Un corpo sano dà fiducia per l'Illuminazione

Comprendi che se la tua famiglia ti supporta completamente e ti dà il coraggio e la fiducia che sei un leader, avrai successo nella vita professionale o in quella sociale. La famiglia giusta è veramente importante per avere successo nella società poiché solo quella ti darà il coraggio e la sicurezza per prendere le decisioni importanti nella tua vita.

Allo stesso modo, solo il tuo corpo può darti la fiducia di poter realizzare l'illuminazione. Questo è il motivo per cui lo yoga ha un ruolo così importante sul sentiero dell'illuminazione. Lavora sul corpo e sulla mente e ti dà la sicurezza e il coraggio che puoi fare qualsiasi cosa pensi.

La società illuminata

Durante il periodo *vedico* in India, la vita intera, l'intera società erano basate sull'illuminazione. Il 70 per cento delle persone erano illuminate e il rimanente 30 per cento erano cercatori, che si davano da fare per conseguire l'illuminazione.

Le arti, le scienze, l'educazione, lo stile di vita – ogni sfera della vita, ogni azione erano dirette verso lo scopo ultimo dell'illuminazione. Le danze classiche come Bharatanatyam, musica tradizionale vocale e strumentale, l'architettura tradizionale dei templi e delle sculture, i dipinti classici e le forme d'arte, la scienza del linguaggio come il Sanscrito, le scienze dell'astrologia e *vastu*, il sistema unico di educazione del *gurukul*, le cerimonie tradizionali dalla nascita al matrimonio sino alla morte – ogni singola attività in ogni dimensione della vita era un'espressione dell'illuminazione di grandi osservatori, e mezzi per conseguire l'illuminazione.

Lo yoga lavora sul corpo e la mente e ti dà la sicurezza e il coraggio che puoi fare quello che pensi.

L'India – incubatrice spirituale

L'India è l'incubatrice spirituale che produce maestri illuminati. Per un neonato prematuro hai bisogno di un'incubatrice dove puoi mantenere l'atmosfera giusta, l'ossigeno, il cibo, il calore, e prenderti cura del neonato fino a che è in grado di sopravvivere da solo.

Allo stesso modo, perché un essere illuminato atterri sul pianeta terra ed esprima completamente la sua illuminazione e la condivida con il mondo, ha bisogno di un incubatore. L'India è l'incubatrice spirituale che alleva gli esseri illuminati poiché la struttura sociale stessa dell'antica India era creata solo per la ricerca delle scienze interiori e l'illuminazione.

Ogni sfera della vita, personale o professionale, era solo per fare l'esperienza dello stato supremo che è l'illuminazione. Sino a oggi, la società dell'India è la più adatta per nutrire i semi dell'illuminazione e allevare esseri illuminati. L'energia suprema che può resistere alla prova del tempo.

L'energia Suprema che dura per sempre

Non esiste nulla di più dell'esperienza dell'illuminazione sul pianeta terra. Nessuna filosofia, nessun sistema, nessuna teoria, nessuna ideologia resistono, sopravvivono o prosperano per più di una generazione se non possiedono una base illuminata, la base o l'ispirazione proveniente da un essere illuminato.

Nell'antica India, c'erano almeno 3000 re regnanti in tempi differenti. Non un singolo re o regno che non era guidato da un maestro illuminato era in grado di prosperare.

Anche oggi se vai nei villaggi del Sud dell'India, vedrai enormi templi costruiti in pietra, installati da maestri illuminati. I palazzi che furono costruiti dagli stessi re per loro stessi non esistono più.

Comprendi, lo stesso re e lo stesso architetto che costruirono i templi per contenere l'energia illuminata, hanno anche costruito i palazzi di residenza dei re. Si potrebbe pensare che il re avesse utilizzato materiale migliore per il suo palazzo! Oggi, se osservi, i templi sono ancora in piedi mentre i palazzi sono scomparsi nel tempo.

Nel mio stesso villaggio Tiruvannamalai nel Sud dell'India, il villaggio nel quale sono nato e cresciuto, vi è un tempio che ha venticinque acri di area costruita. Il palazzo costruito dallo stesso re non c'è più. È solo rovine. Il tempio costruito da lui è ancora vivo poiché l'energia del maestro illuminato è l

Il più grande servizio al genere umano – mantenere viva la scienza dell'illuminazione

Il più grande servizio che puoi fare nella tua vita, il miglior uso che puoi fare della tua vita è mantenere questa scienza dell'illuminazione viva sul pianeta terra. Oggi il pianeta terra è vivo nonostante tutte le armi atomiche che abbiamo accumulato, l'esaurimento delle foreste, dei minerali e delle risorse naturali. È così a causa della presenza dei maestri illuminati. Fintanto che ci sono maestri illuminati sul pianeta terra, il pianeta terra non potrà mai essere distrutto!

I 10 motivi principali per illuminarsi

1. Niente problemi/preoccupazioni; Sii felice!

Esprimi creatività spontanea per un successo garantito!

2. Goditi intensamente la vita!

Goditi ogni momento della vita con pura eccitazione!

3. Sempre ottimisti

Qualunque cosa accada nella vita sii ottimista!

4. Progetto strategico 'Sempre-giusto'

Rapporti, affari o vita – prendi sempre le decisioni giuste!

5. Esperienza ultima in ogni momento

Espanditi e esplodi (cresci rapidamente) in ogni dimensione della vita!

6. Niente studio, scarica soltanto!

Le scienze, le arti, la religione, gli affari, la cucina... scarica solo dagli archivi Cosmici!

7. Nessun desiderio, nessuna paura!

Nulla da guadagnare o da perdere – prendi tutto quello che vuoi proprio qui, adesso!

8. Lascia andare la marcia più veloce!

Padroni della mente – Per sempre liberi dalla morsa della mente!

9. Essere Dio!

Padrone del tuo destino – crea la tua realtà!

10. Oltre lo spazio, il tempo e la mente!

Gioisci di essere nel grembo della beatitudine

eterna! Sei eterna beatitudine - *Nithya Ananda!*

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

PERCHE' MEDITARE?

Nei quattro capitoli seguenti, e in quelli sulle tecniche di meditazione fornite in una sezione successiva, posso darti le indicazioni sul cammino per sperimentare le verità di cui abbiamo parlato finora. A questo punto hai compreso intellettualmente ciò che deve essere fatto e perché.

Veniamo ora alla parte del "come". Tutti i concetti rimangono solo teorici se non sono convertiti in esperienze.

Ognuno di noi sta cercando la beatitudine, ma la cerchiamo in molti modi diversi.

Qual è il vero scopo della vita?

Qual è il tuo scopo finale?

Guadagnare di più?

Rimanere per sempre giovane? Per sempre in salute, bello...?

Avere relazioni più lunghe, più durature?

Migliorare la tua personalità?

La lista è infinita. Per ogni individuo, ci sarà un obiettivo specifico o più obiettivi.

Ma ogni singolo obiettivo, senza eccezione, indica la stessa cosa: un desiderio di essere in *ananda* o beatitudine. Qualcuno può dire: "Non mi interessa essere felice, essere realizzato, essere beato" No!

Ognuno di noi in realtà sta cercando la beatitudine e la cerchiamo in molti modi diversi.

Per quanto intellettuali, per quanto sofisticati possano essere i modi in cui la esprimiamo, stiamo tutti cercando solo la beatitudine. Solo i modi in cui cerchiamo sono diversi.

Ma il 99% di noi non sono nemmeno consapevoli che il nostro vero obiettivo è la beatitudine! Cerchiamo dappertutto nel mondo esterno qualcosa che è dentro di noi, aspettando di essere scoperto.

Una breve storia:

Una sera, un uomo stava cercando qualcosa nel giardino di casa sua. La moglie gli chiese cosa avesse perso. Lui rispose che gli era caduta una moneta d'oro. Sua moglie si unì a lui nella ricerca. Presto l'intero vicinato si mise a cercare la moneta perduta.

Ad un tratto un vicino domandò all'uomo: "Dove ti è caduta esattamente? Com'è possibile che ancora non l'abbiamo trovata?" L'uomo rispose "Oh, ho perso la moneta dentro la casa" tutti i vicini si arrabbiarono e gli chiesero: "Allora perché stiamo cercando qui fuori?" L'uomo rispose "Il problema è che non ho luce dentro casa. Perciò ho iniziato a cercare alla luce di questo lampione"

Questo è esattamente ciò che facciamo nelle nostre stesse vite. Siamo tutti esperti a trovare le risposte nei luoghi sbagliati. Cerchiamo la beatitudine ovunque, nei soldi, nel potere, nelle relazioni o nelle ideologie. Ma non ci muoviamo nella direzione più ovvia, cioè dentro di noi.

Cos'è la beatitudine?

Ognuno di noi nella propria vita ha provato momenti di grande felicità. Ma è sempre stato per un motivo. È una bella sensazione, ma ha due qualità inquietanti: la sensazione non dura ed è il risultato di qualche causa o ragione. Sei felice perché hai ottenuto una promozione; sei felice perché sei stato curato da qualche malattia; sei felice perché hai comprato una macchina nuova.

Lo stato di questo tipo di felicità non sembra durare per sempre. È temporaneamente lì, e quando cambia o sparisce, torni a provare dolore. Solo la felicità che provi senza alcuna ragione, che non finisce per nessun motivo, è reale e permanente. Questo è ciò che è chiamata beatitudine. Questo tipo di felicità non dipende da nulla che è al di fuori di te.

La parola "ananda" significa "ciò che non può essere ridotto, che non può essere perso". Ananda non può essere tradotta con "felicità". Sarai sorpreso di sapere che semplicemente significa "ciò che non può essere ridotto o perduto". E la beatitudine è quella cosa che non si riduce per nessun motivo.

Cos'è la meditazione?

In relazione con lo spazio- unico elemento che può riflettere la consapevolezza

La meditazione è entrare in accordo con la natura dell'Esistenza. Questo è il tuo stato naturale, il tuo vero stato di beatitudine. Meditare significa connettersi con la Somma Consapevolezza.

Vedi, l'universo o macrocosmo è composto da cinque elementi: terra, acqua, fuoco, aria e spazio. Allo stesso modo il corpo, o microcosmo, è composto dagli stessi elementi. Possiamo collegare al macrocosmo, al Tutto, al Divino attraverso qualsiasi di questi cinque elementi. Il microcosmo può fare esperienza del macrocosmo attraverso la connessione con questi cinque elementi che impregnano entrambi.

Connettersi al macrocosmo attraverso l'elemento terra avviene attraverso l'adorazione di idoli o divinità. Le divinità sono fatte di elementi terreni come l'argilla, l'ottone, il rame. Perciò adorare le divinità significa adorare attraverso l'elemento terra. Connettersi attraverso l'acqua è offrire *abhishekas*, bagni sacri alle divinità o immergere noi stessi in fiumi sacri. Connettersi attraverso il fuoco accade eseguendo *homas*, rituali del fuoco. Connettersi con l'elemento aria avviene attraverso

la recitazione di *mantra*, canti divini. Connettersi attraverso l'elemento spazio è meditazione. In questi cinque modi possiamo collegarci al macrocosmo.

Tra questi cinque elementi, lo spazio è l'unico che riflette la consapevolezza. I quattro elementi complessivi terra, acqua, fuoco, aria non possono collegarsi né riflettere la consapevolezza. Solo lo spazio può farlo. Ed il modo per collegarsi con l'energia dello spazio è la meditazione.

Tecniche per aumentare la consapevolezza.

Ogni tecnica, ogni metodo che eleva il tuo livello di consapevolezza è meditazione.

La meditazione può anche essere un semplice esercizio di respirazione. Può essere una semplice ripetizione di alcune parole o semplicemente lo stare seduti. Nella tradizione Zen, lo stare seduti è meditazione. Puoi pensare che sia una cosa facile da fare ma in realtà, rimanere seduti è la meditazione più difficile. Qualsiasi cosa può diventare meditazione se eleva la tua consapevolezza.

La meditazione è semplicemente essere beati nel presente.

Intensamente beato nel presente

La meditazione è semplicemente essere beata nel momento. Quando sei completamente in pace nel momento presente, sei già in uno stato meditativo.

Ricorda ogni momento della tua vita in cui hai avuto esperienze estremamente belle. Forse era un'alba che spuntava all'improvviso da dietro una montagna, o la prima volta che hai ascoltato una bella canzone. All'improvviso sei diventato completamente pacifico, senza parole. Alla presenza di tanta bellezza sei rimasto incantato, non potevi più pensare. Sei rimasto in silenzio, rilassato, in una consapevolezza priva di pensieri. Ti sei completamente dissolto in tanta bellezza. Quel momento era meditazione!

Dopo qualche istante, il tuo flusso di pensieri era ricominciato. La tua mente diceva "Che bell'alba!" Nel momento in cui apparvero le parole eri già uscito dalla meditazione. Non puoi mai fare entrambi.

Meditare è semplicemente essere. È fare esperienza del momento presente senza resistenza.

Qual è il modo giusto di approcciare la meditazione?

La prima cosa è di essere sincero. Rimani con una mente aperta. Sii tanto aperto da poter sperimentare. Sii entusiasta.

C'è un bellissimo termine nella tradizione Zen che descrive l'attitudine, la mente del principiante. Significa vedere ogni singola cosa della vita come nuova, perciò ogni cosa della vita ti elettrizza.

La seconda cosa è sii ottimista. La beatitudine è perfettamente realizzabile da te, anche se non hai familiarità con la meditazione.

Una volta un uomo si avvicinò al grande maestro illuminato Ramana Maharishi e gli chiese "Bhagavan, sono qualificato per la vita spirituale?" Ramana rispose con una domanda "Sei vivo?" l'uomo era scioccato. Disse "Sì, certo!"

Ramana rispose "Ciò è abbastanza. Tu hai già il requisito fondamentale per la spiritualità"

L'unico scopo della vita umana è l'illuminazione. La possibilità di illuminarci risiede in *Kundalini shakti*, una straordinaria energia potenziale che è nascosta all'interno di ogni singolo corpo umano. Se risvegliata, ti porta su un piano di consapevolezza diverso, un diverso piano dell'esistenza.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La possibilità di divenire esseri con una diversa consapevolezza è presente solo negli esseri umani. Gli animali non hanno questo potenziale di illuminarsi, di divenire esseri con una consapevolezza diversa.

La terza cosa è sii gioioso! La meditazione è una grande avventura. Prendere la meditazione sul serio significa mancare completamente la meta. Celebrate la meditazione. Semplicemente amatela!

La quarta cosa è abbi pazienza. Non iniziare a preoccuparti dei risultati quando ti metti a meditare.

Una breve storia:

Tre scimmie una volta, trovarono un mango maturo e succoso. Come tutte le scimmie, lottarono tra loro per il mango per un bel po'. Finché, in qualche modo, non ebbero un momento di chiarezza, di intelligenza.

Invece di mangiare subito il mango, decisero di piantarlo. Sapevano che una volta che il seme del mango fosse germogliato e cresciuto sarebbe diventato un albero e che ci sarebbero stati manghi più che sufficienti per tutti e tre. Ognuno di loro decise di assumersi una parte del compito di prendersi cura della pianta di mango. La prima scimmia disse "Io innaffierò il mango ogni giorno" la seconda scimmia disse "Io manterrò il terreno salutare e ricco, aggiungerò fertilizzanti e mi assicurerò che la pianta cresca bene. La terza scimmia disse "Farò la guardia e lo proteggerò dal brutto tempo e dagli altri animali.

Un mese passò, poi due, poi tre.

Non c'era nessun segno della pianta. Le tre scimmie si riunirono per parlare con urgenza del problema. La prima scimmia dichiarò "come promesso ho annaffiato il seme ogni singolo giorno" la seconda scimmia urlò "Come promesso, ho aggiunto fertilizzanti e reso il terreno fertile.

La terza scimmia disse "Come promesso, ho protetto con attenzione il seme. Non solo questo. Ho anche portato il seme fuori dal terreno ogni giorno per vedere se era fiorito".

Se hai l'ansia di risultati istantanei, non permetti al processo di avvenire all'interno del tuo sistema. Tu stesso blocchi il processo.

La quinta cosa è ama la solitudine. Datti la possibilità di sentire il tuo spazio interno. Quando la meditazione diventa parte di te, la beatitudine fiorirà naturalmente.

Perché meditare?

Quattro stati di consapevolezza

Lascia che ti faccia un semplice diagramma in modo che tu possa capire cosa può fare la meditazione e perché la meditazione deve essere praticata.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Various States of Consciousness		
	With Thoughts	Without Thoughts
With "I" Consciousness	Jagrat Wakeful State Thinking	Turiya Blissful State State of Full Awareness
Without "I" Consciousness	Swapna Dream State Dreaming	Sushupti Unconscious State Deep Sleep

Sperimentiamo due stati mentali nella nostra vita quotidiana, uno è con i pensieri, l'altro è senza pensieri. Sappiamo di avere pensieri quando siamo svegli. Nel sonno profondo, abbiamo pensieri? No. Quindi ci sono due stati d'animo: con pensieri e senza pensieri.

Anche il nostro essere sperimenta due stati. In uno stato abbiamo una chiara identità di 'Io'. Quando siamo svegli, tutti noi siamo connessi molto chiaramente con la consapevolezza 'Io', abbiamo un'identità su noi stessi - sono un medico, sono un artista, ecc. Quando siamo svegli, il nostro 'Io', la consapevolezza sarà come una corrente sotterranea, viva per tutto il tempo. Ma nel sonno profondo, noi non sperimentiamo la consapevolezza dell' 'Io', ho ragione? Quando siamo nel sonno profondo, non abbiamo la consapevolezza di 'Io'.

Quindi comprendi che nella mente sperimentiamo due stati, uno con pensieri e uno senza pensieri. Anche nell'essere sperimentiamo due stati, uno con l'identità di 'Io' e un altro senza l'identità di 'Io'.

Ora cerchiamo di capire come questi due stati della mente e i due stati dell'essere si collegano tra loro e creano diversi stati nella nostra consapevolezza.

Il primo stato è lo stato di veglia, '*jagrat*', quando siamo con la consapevolezza dell' 'Io' e anche con i pensieri. Quando siamo nello stato di veglia, siamo molto coscienti della nostra identità e abbiamo anche dei pensieri. In questo stato di veglia, la frequenza dell' 'Io' è più alta della frequenza dei pensieri. Ecco perché, con l'aiuto della forte identità 'Io', siamo in grado di controllare i nostri pensieri in questo stato. Se lo desideriamo, possiamo creare un pensiero, controllarlo o espellerlo. Questo è possibile nello stato di veglia.

Lo stato successivo è lo stato di sogno, '*swapna*'. Nello stato di sogno abbiamo molti pensieri ma non c'è una consapevolezza dell' 'Io'. Non siamo consapevoli della nostra identità nei nostri sogni, ma i pensieri esistono. Ecco perché forse nei tuoi sogni, potresti vederti studiare a scuola ma seduto con tuo figlio accanto a te! Questo dimostra che non c'è un'identità chiara e logica di te nello stato di sogno. Nello stato di sogno la frequenza della consapevolezza di 'Io' è più bassa della frequenza dei pensieri. Ecco perché non sei in grado di controllare i pensieri. Questo è anche il motivo per cui hai spesso pensieri erratici e illogici.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Esiste un quarto stato che non abbiamo mai sperimentato. Si chiama turiya.

Nello stato di veglia, la frequenza dell'"Io" è più alta della frequenza dei pensieri, ed è per questo che siamo in grado di controllare i nostri pensieri. Nello stato di sogno, la frequenza dell'"Io" è inferiore alla frequenza dei pensieri, ed è per questo che non siamo in grado di controllare i pensieri nei nostri sogni.

Nel terzo stato, lo stato di sonno profondo, non ci sono né consapevolezza dell'"Io" né pensieri. Questo stato è chiamato *'sushupti'*. In questo stato non abbiamo né pensieri né identità.

Questi sono i tre stati che sperimentiamo costantemente nella nostra vita - lo stato di veglia, lo stato di sogno e lo stato di sonno profondo.

Ma esiste un quarto stato che non abbiamo mai sperimentato. Si chiama *'turiya'*. In questo stato la consapevolezza dell'"Io" esiste ma senza pensieri. Si chiama consapevolezza priva di pensiero. Pochissime persone sperimentano questo stato durante la loro vita. Alcune persone lo sperimentano per alcuni secondi e poi tornano al loro normale stato di veglia.

Se si riceve una scossa improvvisa o se si è seduti in natura, in uno stato completamente rilassato e in profondo silenzio, è possibile che per qualche istante sperimentiate questa consapevolezza priva di pensiero. L'identità è viva, la consapevolezza dell'"Io" è viva, ma non ci sono pensieri. Questo è il quarto stato di *'turiya'*.

Tutte le nostre malattie fisiche e mentali si radicano nello stato di sogno. Lo stato di sogno comincia a penetrare e a sovrapporsi agli stati di sonno profondo e di veglia.

Se il nostro stato di veglia è penetrato dallo stato di sogno, si chiama sognare ad occhi aperti. Noi fantastichiamo o immaginiamo infinite cose che vorremmo fare. Se il nostro sonno profondo è penetrato dal sogno, si chiama sonno disturbato.

Continuamente durante il giorno o la notte, il nostro stato di sogno ci disturba. Quando il nostro stato di sonno profondo è disturbato dai sogni ne derivano problemi come la stanchezza cronica e l'insonnia. Quando il nostro stato di veglia è disturbato dai sogni, sogniamo ad occhi aperti con molta meno consapevolezza del mondo che ci circonda.

Potresti aver sperimentato che a volte sali in macchina, guidi per trenta chilometri e raggiungi il tuo ufficio. Solo quando ti fermi nel tuo parcheggio, prendi le chiavi e scendi, improvvisamente ti rendi conto di aver guidato per così tanti chilometri! Avresti preso centinaia di decisioni dal momento in cui sei salito in macchina al momento in cui hai raggiunto il tuo ufficio, come decidere di premere la frizione, di premere i freni, di premere l'acceleratore, di mettere l'indicatore di direzione, o di fermarti al semaforo, ecc. Avresti preso tutte queste decisioni, ma senza la consapevolezza di averle prese. Improvvisamente ti rendi conto: "Oh! Ho raggiunto l'ufficio!" Quando questo accade, sia chiaro, lo stato di sogno si sovrappone o penetra lo stato di veglia.

Più lo stato del sogno penetra nello stato di veglia, più la frequenza della nostra consapevolezza diminuisce. Possiamo vivere in un corpo umano senza vivere davvero una vita umana.

Quando la frequenza della consapevolezza si abbassa, non saremo completamente consapevoli delle scelte che prendiamo. Non saremo consapevoli del tipo di parole a cui stiamo pensando. Non saremo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La meditazione è necessaria per infondere profonda consapevolezza all'interno dello stato di veglia e degli stati di sonno profondo.

consapevoli di cosa sta accadendo dentro di noi. Sarà come vivere in una casa senza sapere tutto ciò che accade all'interno.

Vivere nello stato di veglia, continuamente disturbato dallo stato di sogno, è quello che io chiamo vivere all'inferno.

Tutti i nostri disturbi fisici e mentali sono direttamente dovuti allo stato di sogno che penetra nel sonno profondo o nello stato di veglia.

Se sia lo stato di veglia che lo stato di sonno profondo sono penetrati dallo stato di sogno, avremo disturbi fisici e mentali

Lo stato di veglia troppo penetrato dallo stato di sogno è ciò che chiamiamo depressione, perché allora non avremo la chiarezza per pensare pensieri freschi. Non avremo la libertà o l'energia per andare oltre i nostri schemi di pensiero negativi. Quando siamo depressi, ci sentiamo come se tutte le porte fossero chiuse, tutte le possibilità fossero esaurite.

Tu chiedi 'Perché dovrei meditare?' La meditazione è necessaria per infondere profonda consapevolezza all'interno dello stato di veglia e degli stati di sonno profondo, con la meditazione, *turiya*, lo stato di consapevolezza, inizierà a penetrare negli stati di veglia e di sonno profondo!

Meditare per portare *turiya* in ogni momento della tua vita

Più meditiamo, più la nostra consapevolezza aumenta e più ci avviciniamo alla consapevolezza del quarto stato *turiya*. *Turiya* significa quarto. Non si può dare un nome esatto a questo stato. È conosciuto attraverso altri nomi: *samadhi*, illuminazione, *atmajnana*, *brahmajnana*, *nirvana*, *satori*... giusto per nominarne qualcuno. Tutti denotano lo stesso stato di consapevolezza. Quando questo stato inizia a penetrare e a sovrapporsi agli stati di veglia e di sonno profondo, inizierà ad esserci in noi una buona salute fisica, mentale e dell'essere. Inizieremo a provare beatitudine senza motivo. Infine, il nostro stato di essere diventa esso stesso meditativo!

Lo scopo della meditazione è di fare esperienza di questo quarto stato almeno una volta. Non appena lo proviamo possiamo portare la sua influenza sempre di più nei nostri stati di veglia e di sonno.

Se i nostri stati di veglia e di sonno profondo sono completamente influenzati dal quarto stato, *turiya*, questo è ciò che si chiama *jeevan mukti* o vivere l'illuminazione.

Lo scopo della meditazione è di portare il quarto stato, *turiya*, all'interno dello stato di veglia e dello stato di sonno profondo.

Perché abbiamo bisogno delle tecniche di meditazione?

Le tecniche di meditazione non esistono per aiutarti a raggiungere un qualcosa. Esistono per farti ricordare che non hai ancora trovato la beatitudine eterna!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Se all'improvviso io ti dico "Cadi in beatitudine!" è possibile per te farlo? No! Non sei nemmeno consapevole che lo stato di beatitudine è un tuo stato naturale. Ma quando ascolti dei maestri prescrivere la meditazione ancora ed ancora, inizi continuamente a ricordarti che stai ancora cercando.

Le tecniche di meditazione sono dei salvagenti che ti aiutano a navigare nell'oceano della beatitudine. Quando stai semplicemente imparando a nuotare, ti butterai direttamente nell'oceano da solo? No! Hai bisogno di un salvagente che ti tenga a galla. Allo stesso modo, per entrare nell'oceano della beatitudine, hai bisogno di un metodo con cui iniziare. La meditazione è un metodo naturale per te.

Le tecniche di meditazione non sono altro che salvagenti. Una volta che la meditazione diventa un tuo stile di vita, abbandonerai automaticamente tutte le tecniche perché la meditazione diventerà la qualità della tua vita, non più una routine per cui ritagli del tempo ogni giorno. Ogni momento sarà meditativo. La meditazione continuerà ad accadere in te, indipendentemente da quello che stai facendo nel mondo esterno.

Le persone mi chiedono come mai ci siano così tante tecniche di meditazione al giorno d'oggi. In primo luogo, esistono varie tecniche perché esistono molti tipi diversi di persone. Ogni persona ha un diverso schema mentale. Una tecnica adatta ad una persona potrebbe non essere adatta ad un'altra. Perciò puoi sperimentare per vedere quali tecniche vanno meglio per te. In secondo luogo, quando provi una meditazione dopo l'altra, lo sforzo che compi ti farà prima o poi lasciar andare, rilassare nell'oceano della beatitudine!

Benefici della meditazione

Salute fisica

La meditazione ha il potere di trasformarti fisicamente, mentalmente, emozionalmente e spiritualmente.

Vedi, la salute fisica significa digerire qualsiasi cosa tu mangi e fare diventare quel cibo parte del tuo corpo. Salute mentale significa digestione di tutte le idee e problemi che incontri al fine di formare una soluzione chiara. In altre parole, significa vivere senza conflitto. Salute spirituale significa ricevere tutti i grandi insegnamenti e l'energia, digerirli e vivere una vita libera. Avere tutti e tre è avere salute completa.

Se il tuo sistema digestivo funziona perfettamente, parliamo di salute fisica. Ti dirò, non hai bisogno di nient'altro. Se il tuo sistema digestivo è perfettamente funzionante, non hai nemmeno bisogno di cibo. La tua fisiologia sarà così intelligente che prenderà l'energia direttamente dall'etere.

Se il tuo sistema digestivo funziona in modo efficace, avrai bisogno di poco cibo oppure non ne avrai proprio bisogno.

La meditazione è un complemento della cura. Attraverso la meditazione puoi regolare la pressione sanguigna e il livello di zuccheri nel sangue, inoltre puoi aumentare la resistenza contro le malattie.

La meditazione è anche un modo scientificamente provato per migliorare la concentrazione e i poteri della memoria.

Attraverso la meditazione è anche possibile sanare problemi cronici come allergie della pelle, asma o artrite. Nessuna malattia può fuggire al potere della meditazione.

Salute mentale – il risveglio dell'intelligenza e lo sviluppo dell'intuizione

A livello mentale, la meditazione aumenta la chiarezza dei pensieri. La meditazione è anche un modo scientificamente provato per migliorare la concentrazione e i poteri della memoria. Ma soprattutto la meditazione ti porta dall'intelletto, all'intelligenza, all'intuizione.

L'intelletto è quando prendi una decisione con pura logica. Intelligenza è quando rispondi ad una situazione in maniera creativa e costruttiva. L'intelligenza non è nient'altro che l'abilità di rispondere alla vita momento dopo momento, essere svegli e pronti per le sfide che la vita ci lancia. Intelligenza è essere consapevole della situazione, adattare le tue risposte in base alle richieste del momento. Intuizione è quando la decisione arriva semplicemente sotto forma di rivelazione! Avviene a partire dall'energia del tuo essere, non dallo spazio della tua mente. La meditazione ti mette in diretto contatto con la latente energia Divina che è in te, che è in ogni individuo.

Con la meditazione vai oltre la mente, dentro l'essere. Nell'essere non esistono regole. Diventi libero di esplorare il tuo pieno potenziale. Ecco perché con la meditazione ti senti subito a tuo agio con ciò che ti circonda, in grado di affrontare facilmente ogni nuova situazione. Riscopri la tua spontaneità.

Pensieri di autoguarigione

Puoi avere un corpo apparentemente sano. Ciò non significa che tu sia completamente sano. Certo, posso dire per esperienza personale di aver visto milioni di persone, il novantanove per cento delle persone che non hanno nel loro sistema la chiarezza dell'autoguarigione, non sono mai in grado di mantenere la salute fisica. Quando dico "chiarezza dell'autoguarigione" intendo una chiarezza e una comprensione per portare te stesso al di fuori della depressione ogni qual volta essa cerca di aggrapparsi alla tua consapevolezza.

Solo un anno fa, feci un piccolo studio, una ricerca. Ho selezionato un gruppo di persone che avevano intrapreso dei programmi di meditazione e che avevano fatto qualche studio sulla spiritualità. Chiesi loro di scrivere qualsiasi cosa venisse loro in mente senza filtri per venti minuti. Poi chiesi anche ad un altro gruppo che non era mai stato esposto alla spiritualità di scrivere qualsiasi cosa venisse loro in mente senza modificare nulla, sempre per venti minuti. I risultati di questo studio furono scioccanti.

Nel caso delle persone mai esposte alla spiritualità, se avevano scritto cento pensieri, più di ottanta erano diretti sempre di più verso la depressione. Ma nel caso di coloro che avevano avuto un percorso spirituale e di meditazione, vidi che più del sessanta per cento dei loro pensieri miravano all'autoguarigione! Solo il quaranta per cento dei pensieri erano verso la depressione. Questo è l'impatto della meditazione! Ti mantiene sano in modo olistico.

Armi di conoscenza per combattere la depressione

La conoscenza della verità è quella che io chiamo "armi di conoscenza" o *shastra-shastra*.

Shastra significa Verità, conoscenza. *Shastra* significa "armi". Le armi della conoscenza sono le armi della Verità che possono distruggere la depressione del tuo essere.

Ogni qual volta che la depressione o la sofferenza ti attacca, la tua mente porta di fronte a te diverse scene. In quei momenti, queste *shastra-shastras*, armi di conoscenza, possono essere così potenti che ti fanno uscire con facilità dalla depressione. Quelli sono pensieri che ti aiutano ad elevarti e ad uscire dalla sofferenza. Perciò non pensare mai che la Verità sia troppa da assorbire. Cerca di digerirla, assimilarla e tenerla in un angolo dentro di te. Depositata come arma di conoscenza dentro di te. Più armi di Verità hai più la depressione avrà paura di te! Se hai una grande armata, naturalmente il nemico avrà paura di attaccarti. Già solo vedendo la tua pila di armi, l'altro paese ci penserà due volte prima di attaccarti. Allo stesso modo, più accumuli pensieri di autoguarigione, armi della verità, dentro il tuo essere, più la depressione avrà timore di venire vicino a te. Parlando in modo pratico, avrai meno pensieri depressivi che possano torturarti e avrai più pensieri di autoguarigione come antidoti.

Libertà

Con la meditazione puoi vivere la tua vita in un modo migliore, con grande chiarezza e maggiore intensità. Diventi più consapevole, più creativo. Allo stesso tempo sperimenterai un profondo e indisturbato silenzio interiore.

Non starai più facendo, starai solo guardando il fautore. Questo è il grande segreto della meditazione, diventare il testimone delle proprie azioni e delle proprie emozioni.

Nel momento in cui inizi ad osservare le tue stesse azioni, ti rendi conto che c'è qualcuno dentro di te che non cambia, che non si arrabbia, che non si sente triste, che non si preoccupa dei soldi, della sicurezza o della fama.

Quello è il vero te! Il vero te non può mai essere toccato! Il resto è soltanto la personalità che hai creato attorno a te stesso.

Quando diventi consapevole che il tuo vero *te* non è colui che agisce, non è quello che si sente arrabbiato, ferito o depresso, allora proverai un tremendo senso di libertà. Questo accade attraverso la meditazione e questa è libertà.

Tutta la nostra vita cerchiamo la libertà. Che ce ne rendiamo conto o meno, ognuno di noi ricerca la libertà. Pensiamo che dipenda dagli altri, ora sai che l'altro non è in alcun modo connesso alla tua libertà. Ciò che cerchiamo nella nostra vita ordinaria è "libertà per" oppure "libertà da".

Rimarrai sbalordito da quanto amore si risveglia e inonda il tuo essere quando entri in meditazione.

Libertà per fare, avere ed essere tutto ciò che vogliamo, libertà di vivere come immaginiamo di voler vivere. Libertà da tutte le cose che odiamo: malattie, preoccupazioni, rabbia, stress, bassa autostima, dolore e così via.

Siamo incastrati tra il desiderio di qualcosa di buono e la paura di qualcosa di cattivo. La nostra intera vita è controllata da queste due corde di desiderio e paura. Ma quando lasciamo che queste due corde ci controllino, dimentichiamo la libertà che tanto vogliamo.

Qualche settimana fa, un visitatore casuale, un artista, mi stava parlando. Mi spiegava quanto odiasse la meditazione.

Mi disse "Odio tutte quelle regole e discipline. Mi piace essere libero e condurre la vita che voglio. Mi sveglio alle dieci, per prima cosa bevo il mio caffè, poi vado a fare una nuotata se ho voglia." Mi descrisse la sua giornata.

Allora gli chiesi "Cosa succederebbe se qualcuno ti svegliasse alle sei? O se il tuo caffè una mattina non ci fosse?"

Disse ridendo "Oh, mi arrabbierei molto!"

"E che accadrebbe se iniziassi a piovere e tu non potessi nuotare?" gli chiesi

"Certo, sarebbe una cosa negativa. Se non riesco a nuotare mi sento male per tutto il giorno."

Infine, gli chiesi "Se la tua libertà dipende da così tante condizioni, sei davvero libero?"

Rimase scioccato! Essere davvero libero significa esserlo indipendentemente da tutto!

Questo è ciò che chiamo vera libertà, non "libertà per" o "libertà da". La vera libertà deriva dal vivere completamente nel momento presente. La libertà che non dipende da circostanze esterne è vera libertà. Questa è la libertà che si prova con la meditazione.

Amore e gioia senza una ragione

Rimarrai sbalordito nello scoprire quanto amore si risveglia e inonda il tuo essere quando entri in meditazione. Attraverso la meditazione farai esperienza di una dimensione mai provata, una dimensione in cui il tuo essere comunica con te. Quando provi perenne gioia che nessuna circostanza esterna può alterare, significa che ti stai muovendo verso l'interno. Vorrai condividere questa gioia con tutti coloro che incontri. Quando questa gioia trabocca da te e tocca qualcun altro, si parla di amore.

Proprio come la libertà, questo amore è diverso dall'amore che hai provato fino in passato. Tutta la tua vita hai amato e sei stato amato per una ragione. Anche nelle tue relazioni più intime, anche tra marito e moglie, tra genitori e figli, ci sono motivi nascosti dietro all'amore. Tutto il nostro amore è inquinato dalla gelosia, dalla possessività dalle aspettative.

Con la meditazione, per la prima volta, capirai che cosa significa amare senza una ragione. Per la prima volta non dovrai dare qualcosa per ricevere. Darai amore semplicemente perché ne hai così tanto da dare!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Annaffierai il mondo con l'amore proprio come una nuvola di pioggia bagna la terra o un fiore spontaneamente emana una fragranza tutto intorno a sé. Amerai perché sei così pieno, traboccante di amore!

Benefici della Meditazione

Salute

La meditazione porta ad una salute olistica. Dà una buona salute a livello fisico, mentale ed emotivo. I benefici specifici per la salute riportati da alcuni che meditano sono:

1. La stabilizzazione della pressione sanguigna alta o bassa, dello zucchero nel sangue, del calore corporeo e del battito cardiaco.
2. Il bilanciamento dei ritmi mente/corpo.
3. Riduzione della tensione muscolare, ossa più forti, immunità dalle malattie.
4. Pulizia - eliminazione più rapida delle tossine e dei rifiuti del corpo.
5. Superamento dell'insonnia e miglioramento della qualità del sonno.
6. Miglioramento dell'energia, aumento della capacità di lavoro.
7. Durata della vita più lunga - metabolismo del corpo migliorato e cellule del corpo con una durata di vita più lunga.
8. Secrezione di sostanze chimiche salutari per il corpo - maggiore secrezione di antidepressivi naturali, maggiore secrezione di endorfine, le "sostanze chimiche felici" del corpo.
9. Relazioni - La meditazione ti mette intrinsecamente in sintonia con te stesso e con gli altri. Il risultato diretto di ciò sono relazioni interpersonali più profonde e significative con la famiglia, gli amici e con tutti coloro che incontri nella tua vita quotidiana.
10. Intelligenza - Per lavorare in modo efficiente, si ha bisogno di intelligenza. La meditazione accende la tua intelligenza innata rendendoti più consapevole e acuto. Il risultato naturale di questo è una performance migliore, efficiente e senza sforzo in qualsiasi cosa tu faccia.
11. Creatività - Ognuno di noi ha dentro di sé un tesoro inesplorato di talento e potenziale. La meditazione rivela e ti aiuta a realizzare i tuoi talenti interiori e la tua creatività latente.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

12. Autenticità - La meditazione ti permette di toccare la base con il vero te stesso, e ti fa realizzare la tua unicità. La fiducia in sé stessi diventa quindi un sottoprodotto naturale.
13. Equilibrio - La maggior parte di noi vive la vita come un giro sulle montagne russe, sotto l'influenza di emozioni come la preoccupazione, la gelosia, il malcontento, la paura, la rabbia, il senso di colpa, ecc. su cui non abbiamo alcun controllo. La meditazione ti permette di essere centrato in te stesso, di avere un solido equilibrio interiore e quindi di essere il padrone di te stesso.
14. Rilassamento, pace, beatitudine - Un sottoprodotto naturale della meditazione è qualcosa che passiamo quasi una vita a cercare di ottenere: il rilassamento e la pace interiore. Con la meditazione, si esce automaticamente dal circolo vizioso di paura, desiderio e stress, e si entra nel ciclo virtuoso della beatitudine.
15. Crescita spirituale olistica - Per misurare l'intelletto, abbiamo il QI o Quoziente d'intelligenza, che è misurato da molti test standardizzati. Di recente, un'altra misura sta guadagnando importanza, specialmente nel mondo aziendale, cioè l'EQ o Quoziente Emotivo. Tuttavia, il fattore più importante della nostra vita - la soddisfazione e la realizzazione interiore - è ciò che conta alla fine della giornata. La meditazione migliora questo fattore molto importante della vita, SQ o Quoziente Spirituale, oltre ad aumentare anche il QI e l'EQ.
16. Vita - Fin d'ora, il nostro assetto mentale è rigido e riflette la nostra personalità. A causa di questa immagine di sé che portiamo nella nostra mente, affrontiamo un sacco di problemi nella vita e non siamo in grado di goderci la vita completamente. La meditazione riprogramma semplicemente il software della mente in modo che possiamo vivere la vita completamente.
17. Potenziale supremo - Sei come un aeroplano con il potenziale per volare, ma pensi di essere un carro di buoi perché non hai aggiornato il tuo potenziale. La meditazione ti fa semplicemente realizzare e sperimentare chi sei veramente e le enormi capacità con cui sei nato.

Lavora come giochi

Molti di noi pensano che la vita oggi sia diventata così competitiva e stressante tanto da non lasciarci il tempo di fare ciò che vogliamo.

In realtà se guardi la realtà della situazione, non è questione di più o meno tempo. È il tuo approccio nei confronti di queste cose che fa la differenza.

Prova questo: qualsiasi cosa tu faccia, falla con consapevolezza. Non ci vuole tempo extra per fare questo. Infatti, ti ci vorrà meno tempo, ad esempio, per mangiare quando mangi con consapevolezza perché mangerai esattamente la quantità che il tuo corpo necessita, invece di abbuffarti di cibo senza pensare.

La consapevolezza ha una conoscenza enorme. La consapevolezza può fare miracoli che superano il tuo continuo pianificare. La consapevolezza non si contraddice, completa i piani. Aggiunge potenziale ai piani. Quando *sei* consapevole, *sei* assente. Quando la consapevolezza è presente, l'ego non può esistere. Quando il tuo ego esiste, la consapevolezza non può esistere. La tua "assenza" ti farà vivere l'illuminazione.

Quando sei consapevole, lavorerai utilizzando la tua energia in modo ottimale ed efficiente. Cioè alla fine della giornata sei fresco come lo sei la mattina. Vedi, non è il lavoro che ci esaurisce; è la tua mente, la tua attitudine. Prendiamo un semplice esempio. Paragona una camminata di due chilometri verso il tuo ufficio con una camminata di due chilometri lungo una spiaggia. La camminata verso il tuo ufficio è paragonabile ad un lavoro perciò ti stanca. La camminata lungo la spiaggia, invece, è rinfrescante perché è un'esperienza piacevole. Tutto dipende da quale sia il tuo stato mentale nel momento in cui compi le azioni.

L'intero gioco della meditazione è di uscire dalla mentalità orientata al lavoro e di guardare ogni momento della vita come un bellissimo spettacolo Divino.

Da "Meditazione nella vita" a "Vita in meditazione"

All'inizio praticherai la meditazione nella tua vita. È necessario introdurre consapevolmente la meditazione nel tuo stile di vita. Scegli una tecnica, praticala per mezz'ora o un'ora ogni giorno. Osserva come ti senti. Se ti piace la tecnica, portala avanti per almeno dieci giorni senza aspettarti alcun risultato. Se una tecnica ti ha toccato, non c'è modo che non possa cambiarti in qualche modo. A volte la trasformazione può essere sottile e a volte gli altri possono notarla meglio di te.

Anche solo un barlume di gioia durante la meditazione è sufficiente per farti innamorare della meditazione stessa. Non chiederai più quante ore di pratica sono necessarie. Quando ti sveglierai il tuo primo pensiero sarà quello di essere in meditazione. Quando ti farai la doccia, ti vestirai, mangerai, quando farai qualsiasi cosa con completa consapevolezza, ogni momento diventerà vivo con la meditazione. Inizierai, allora, a vivere la vita in meditazione.

**Quando sei consapevole,
lavorerai utilizzando la
tua energia in modo
ottimale ed efficiente.**

Quando meditare?

La prossima domanda è "quando meditare?". Questa è sempre una domanda controversa! I più giovani pensano "lo farò quando sarò più vecchio e avrò vissuto la mia vita pienamente e non avrò altro da fare". I più anziani pensano "Avrei dovuto farlo quando ero giovane perché ero fresco ed energetico".

Perciò la domanda non è solamente per quanto tempo meditare ogni giorno ma anche quando prendere la decisione di entrare in meditazione. Meditare è come leggere un manuale prima di iniziare a guidare una macchina. La persona che non legge il manuale può incorrere in incidenti. Allo stesso modo la meditazione è come un manuale per il tuo corpo e per la tua vita. La persona che non ha iniziato la meditazione prima di entrare nel vivo della vita finirà, prima o poi, per soffrire o sentirsi depresso.

Cerchiamo di capire che la meditazione è un bisogno basilico per ogni persona. Non è un'opzione. È proprio un bisogno di base!

Dopo i sette anni, hai bisogno di meditare perché, fino a quel momento, essendo un bambino, sei in uno stato meditativo naturale. È solo dopo i sette anni che inizi a essere influenzato dalla società e ad abbandonare la tua vera natura. Per capire davvero ed entrare nella meditazione, deve accadere una cosa molto importante dentro di te: una rivoluzione psicologica.

Cosa intendo per rivoluzione psicologica? Intendo dire una chiara comprensione di sé, del mondo e di Dio. Per ora, la comprensione che ti porti dentro sulla vita non è completa. È per questo che non sei in grado di provare pace, relax nel tuo sistema. Quando uso le parole "rivoluzione psicologica" mi riferisco alla comprensione della fonte del sé, della fonte del mondo e della fonte di Dio.

La comprensione che ti permette di provare una pace completa, attraverso cui sei in grado di risolvere i tuoi problemi, attraverso cui riesci a trovare le soluzioni della tua vita, è chiamata "rivoluzione psicologica". Solo una persona che ha attraversato questa rivoluzione psicologica può meditare. Fino a quel momento qualsiasi tecnica che proverai, ti porterà al fallimento.

Le persone mi dicono "Nel momento in cui chiudo gli occhi, mi arrivano più pensieri di quelli che ho normalmente quando non medito. Se sto facendo qualcosa, ho meno pensieri. Nel momento in cui chiudo gli occhi e provo a meditare, mi vengono più pensieri" Questo significa che la rivoluzione psicologica non è ancora avvenuta.

Il fatto che lo stato del sogno penetra costantemente nello stato di veglia e in quello di sonno profondo, porta a diverse incomprensioni, apatia, maggiore inerzia. Questo è ciò che chiamiamo viaggio verso la sofferenza. È un circolo vizioso in cui manca la chiarezza che porta a mancanza di meditazione e viceversa.

Se il *turiya* o stato di beatitudine penetra nello stato di veglia, allora ci stiamo muovendo verso la completezza. Questo è il circolo virtuoso in cui la chiarezza porta alla meditazione e la meditazione porta alla chiarezza.

Se da un momento all'altro chiudi gli occhi e inizi a meditare, potresti far aumentare il numero dei pensieri. Perciò al livello iniziale, fornisco sempre una tecnica che più che una meditazione è una contemplazione.

Meditare è come leggere un manuale prima di iniziare a guidare una macchina.

La rivoluzione psicologica svilupperà uno spazio interiore intenso.

Quando utilizzi questa tecnica, non arrivi ad uno stato senza pensieri in modo diretto. Ti porta semplicemente ad una chiarezza sempre maggiore. Infine, ti porterà alla rivoluzione psicologica.

La rivoluzione psicologica svilupperà un intenso spazio interiore in cui potrai analizzare le tue comprensioni, considerare le tue decisioni e pensare e ripensare ai tuoi desideri, alle tue paure, alle preoccupazioni e a tutto ciò che consideri alla base della tua vita.

In realtà spesso nemmeno sappiamo quali siano i nostri desideri.

Una breve storia:

Tre donne anziane erano sedute, discutendo e vantandosi dei propri figli. Una di loro diceva "Non sai di mio figlio. Mi ama così tanto, mi ha portato personalmente in un'agenzia di viaggi ed ha fatto di tutto per organizzare una vacanza di venti giorni solo per me"

La seconda donna disse "Non sai cosa ha fatto mio figlio. Non solo mi ha portata in agenzia di viaggi ma ha anche trovato un volo privato solo per me. Ha organizzato tutto per un mese di vacanza per me!"

La terza signora disse "Questo non è assolutamente nulla paragonato a ciò che mio figlio ha fatto per me. Va ogni volta dal più costoso tra gli psichiatri e gli parla solo di me!"

Molto spesso, ciò che credi essere la vita o ciò di cui ti vanti riguardo la tua vita, potrebbe non star aggiungendo nulla, in alcun modo, alla tua vita.

Perciò al livello iniziale, scegliere una tecnica che possa risvegliarti, che possa portarti alla rivoluzione psicologica, è il modo migliore di iniziare.

Inizia a meditare qui ed adesso. Non l'età né il tempo possono essere una ragione per posporre la meditazione.

L'altra domanda che le persone mi fanno è se sia meglio meditare al mattino o alla sera. La mia risposta è che lo scopo non è di far diventare la meditazione una quantità nella vita ma una qualità della vita.

Ci sono tre tipi di meditazione.

La prima porta la Verità o la consapevolezza nella tua vita.

Questa meditazione bisognerebbe farla ogni ora della tua giornata. Le tecniche che hanno a che fare con la respirazione, come il *vipassana**, o le tecniche in cui porti la tua consapevolezza nel presente in ogni momento appartengono a questa categoria di meditazione. Non è una parte della tua routine. Puoi star facendo qualsiasi cosa, ad esempio scrivere, leggere, cucinare, discutere ma questo filo di meditazione dovrebbe accadere spontaneamente come un sottofondo.

*

Vipassana - Insegnamento del maestro illuminato Buddha sul guardarsi interiormente attraverso l'osservazione del respiro

Quella stessa maturità che scaturisce da quella pratica ti permetterà di sperimentare la Verità non appena la ricevi dal maestro!

Con il secondo tipo di tecniche di meditazione, hai bisogno di passare un tempo particolare, tipo un'ora la mattina o un'ora la sera o qualsiasi altro momento disponibile.

La tecnica di meditazione *Mahamantra*^{*}, in cui si fa un suono muto "mmm" per alcuni minuti e poi si rimane testimoni per qualche minuto, può essere dato come esempio per questa categoria di meditazione.

Nithya Dhyaan è un altro esempio di questo tipo di meditazione poiché

è praticata in un momento specifico ogni giorno.

Infine, c'è il terzo tipo di tecniche per la meditazione, in cui già solo il ricordo delle tecniche è sufficiente. Esempi di questo sono le affermazioni sulle grandi verità senza tempo. Quando sei in uno stato molto maturo, non hai bisogno di separare nessuna tecnica. Non hai bisogno di praticare tutto il giorno o in un momento specifico. Già solo ricordarsi queste verità ti metterà in uno stato più elevato.

Questo è il terzo tipo di meditazione. Esempi di ciò sono i bellissimi *Zen koans*[†]. Queste sono profonde verità scritte in modo coinciso. Già solo ricordare queste meditazioni ti trasporta in una zona di verità.

C'è una bellissima storia negli *Upanishad*[‡] in cui un discepolo arriva dal maestro e gli chiede una tecnica o un metodo per l'illuminazione. Il maestro gli dice semplicemente "*Tat tvam asi, Tat tvam asi, Tat tvam asi*" - "Tu sei quello, Tu sei quello, Tu sei quello" e la storia narra che il discepolo diventò illuminato.

Sembra una storia molto strana. Il maestro ripete delle parole e subito il discepolo si illumina. Com'è possibile? Sembra incredibile! In realtà non lo è. Se abbiamo provato le prime due tecniche di meditazione, la tecnica che necessitano di essere svolte l'intera giornata e quella che deve essere svolta in un momento particolare della giornata, in quel momento la maturità che scaturisce grazie a quelle pratiche ti permetterà di sperimentare la Verità non appena la ricevi dal maestro!

Paure comuni riguardo la meditazione

Molte persone credono che la meditazione implichi il credere ciecamente in qualcosa. Questa è una paura comune. Mi dicono "Ho paura che io possa attaccarmi alla meditazione".

Capiamo, la meditazione non è nient'altro che eliminare i tuoi attaccamenti! Perciò non puoi attaccarti ad essa.

Le persone hanno anche paura che i loro desideri, le paure e qualsiasi altra cosa loro pensino della loro vita, verrà tolto a loro nel momento in cui iniziano a meditare. In un certo senso è così! Quando inizi a meditare, qualsiasi pensiero sulla tua vita, non sarà più importante per te. Tutte le illusioni che hai fino a quel momento iniziano ad abbandonarti.

*Mahamantra – Meditazione con il sussurrare di un suono. Questa meditazione energizza il centro del cuore ed è insegnata come parte durante il Programma Nithyananda Life Bliss

†Koans – frasi enigmatiche usate come tecniche nello Zen per aiutare a raggiungere la realizzazione personale

‡ Upanishad - Letteralmente significa "seduto ai piedi del maestro"

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

In ogni momento cerchi di proteggerti dalle verità di base solo perché hai paura di perdere le tue illusioni riguardo la vita. Il concetto o l'idea che sei un essere solido, che è la causa radice delle tue paure, verrà smosso dalla meditazione. Tutto ciò che hai pensato di essere fino ad ora, tutti i tuoi desideri, le tue paure, le tue preoccupazioni verranno scosse e inizierai a provare un grande cambiamento.

Questo è ciò che viene chiamata rivoluzione psicologica. Praticamente rinasci di nuovo! È come se cambiassi il software interno del tuo computer. Il tuo hardware può anche rimanere lo stesso ma il tuo software interno passerà attraverso un grande cambiamento. La meditazione riguarda il cambiamento del software interno. Il tuo corpo, il tuo hardware, può rimanere lo stesso, la tua realtà oggettiva può rimanere uguale, le persone con cui vivi possono essere le stesse ma il tuo essere sarà completamente differente.

La semplice comprensione dei quattro stati di consapevolezza può iniziarti alla rivoluzione psicologica. È come la chiave del maestro. Se la applichi in ogni momento della tua vita, se sei consapevole di quei quattro stati di consapevolezza costantemente, vedrai in ogni decisione, il meccanismo o il modo in cui il processo dei tuoi pensieri va verso la meditazione e come ogni decisione è influenzata nel modo giusto. Questo è ciò che chiamo cambiamento cognitivo. È ricevere informazioni, processarle e decidere nel modo migliore possibile.

Se capisci questi quattro stati, se diventi profondamente consapevole di questi quattro stati dell'esistenza, è abbastanza. È così: quando sei in uno stato di sonno profondo, a meno che non hai una qualche attrazione nei confronti dello stato di sogno, non uscirai dallo stato di sonno profondo. Ma quando esci dal sonno profondo ed entri nel sogno, capisci che il sonno profondo era solo uno stato illusorio paragonato allo stato del sogno! In modo simile, quando sei nello stato del sogno, a meno che non hai qualche desiderio o ispirazione per lo stato di veglia, non ti muoverai verso questo. Questa è la ragione per cui anche dopo essersi svegliati, ti giri nel letto e torni a dormire.

Se non ti alzi non appena ti svegli, troverai lo stato del sogno molto più interessante dello stato di veglia ma una volta usciti dal sogno, capirai che quello stato era illusorio, non reale. Non solo questo, quando sei in uno stato di veglia, se non sei ispirato da questo, scivolerai nello stato di sogno ad occhi aperti.

Ora per portarti dallo stato di veglia allo stato di *turiya*, hai bisogno di una forte ispirazione. Questo è ciò che la meditazione fa. Aumenta gradualmente la tua consapevolezza cosicché tu possa spostarti verso lo stato *turiya*. Insieme alla meditazione, se hai un maestro illuminato, lui può giocare un forte ruolo nell'ispirarti per ottenere lo stato di *turiya*. Solo attraverso un'iniziazione, può velocizzare l'intero processo e farti arrivare direttamente allo stato *turiya*.

Una volta che ti sposti dallo stato di veglia a quello di *turiya* ti accorgi che anche lo stato di veglia in realtà era un'illusione!

Comprendi, non c'è scala di valutazione, nessuna prova dice che quello in cui sei sia la realtà autentica. Però ricordati, ancora e ancora, prova questo scorcio di Verità ogni volta che sei in profonda depressione o umore basso.

Durante una profonda depressione, questa comprensione inizia a risvegliarsi da dentro ma riusciamo a sopprimerla in tali modi che la rivoluzione psicologica non avviene in noi in quel momento. Ci sono troppe cose in ballo a cui ci aggrappiamo in questa vita. Abbiamo paura della rivoluzione psicologica.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il problema è che, se permettiamo alla rivoluzione psicologica di avvenire in noi, i risultati sono completamente sconosciuti. Noi non sappiamo cosa succederebbe se iniziassimo a adorare i nostri sogni, obiettivi, ideali ed idee. Siamo spaventati pensando che magari dovremo lasciare andare tutto. Perciò non permettiamo alla rivoluzione psicologica di avvenire in noi. Ogni momento di depressione è in realtà un'opportunità per permettere allo sconvolgimento radicale di avvenire ma continuiamo a farci scappare questa occasione.

Il momento in cui senti la parola illusione, hai paura. Hai paura di dover rinunciare a tutto, di dovere lasciare tutto dietro e che la vita possa cambiare radicalmente. Ti dirò, perderai solo una cosa e quella cosa è la sofferenza, niente di più! Avrai potuto avere una rara esperienza in cui nello stesso sogno sei diventato cosciente e hai detto "Sì, sto sognando!" Grazie a quella consapevolezza sei stato in grado di alterare alcuni eventi nel tuo sogno. Comprendi che in quei momenti eri consapevole di stare sognando ed eri in grado di manipolare il tuo sogno proprio come volevi. Ma se la consapevolezza aumentasse ancora, ti svegliaresti dal sogno.

Nello stesso modo, anche in questo mondo, nello stato di veglia se la consapevolezza di te, il centro o l'"Io" aumenta, vedrai che il mondo di fronte a te è un sogno! Non solo avrai la consapevolezza che questa vita è solo un altro stato di sogno lucido ma sarai anche in grado di muoverti nelle situazioni della tua vita proprio come vuoi tu! Questo è ciò che chiamo raggiungere *siddhis**.

Dunque, comprendi, quando la frequenza dell'Io cosciente aumenta, subito inizierai a fare esperienza degli stati di veglia come stati sognanti e avrai l'energia e la libertà di cambiare le situazioni che sono di fronte a te nella tua vita.

Quando questo inizia ad accadere, se rimani incastrato nel cambiare di continuo gli eventi della tua vita, la consapevolezza del tuo io scenderà e tornerai nello stesso stato di veglia e spariranno anche i poteri speciali. Ma se non sei così attratto dal fatto di cambiare la scena e rimani centrato nell'aumentare continuamente la tua consapevolezza, diventi illuminato.

Che sia risvegliarsi dallo stato sognante allo stato di veglia o svegliarsi dallo stato di veglia allo stato di illuminazione, il processo è uguale.

Quando la rivoluzione psicologica inizia, parte anche la guarigione interiore. Con la guarigione interiore, se vengono praticate le tecniche, allora in modo naturale, avviene anche la guarigione esteriore.

Senza la rivoluzione psicologica, se le tecniche vengono praticate, si chiamano *kriya*† o *yoga*‡, solo movimenti fisici

*Siddhis - poteri yogici che aumentano durante il percorso spirituale

†Kriya - azione

‡Yoga - letteralmente significa "unione" di corpo-mente-spirito

Con la rivoluzione psicologica, anche i rituali diventano meditazione. Senza la rivoluzione psicologica, anche la meditazione diventa un rituale.

. Con la rivoluzione psicologica, se lo yoga viene praticato, diventerà una potente meditazione. Con la rivoluzione psicologica, ogni rituale diventa una meditazione. Senza la rivoluzione psicologica, anche la stessa meditazione diventa un rituale.

Con la chiarezza interiore, se viene aggiunta la meditazione al tuo spazio interiore, vedrai che ogni volta che mediti, la chiarezza diventa sempre più profonda. Ogni volta che prendi una decisione nella tua vita, essa aggiungerà una maggiore comprensione.

Se sei consapevole vedrai che a volte nel tuo stato di veglia, diciamo in un lasso di tempo di solo mezz'ora, accadono molte cose intorno a te senza che tu sia cosciente. Il tuo stato di sogno ha influenzato così tanto il tuo stato di veglia con vari pensieri e ciò ha causato il tuo scivolamento in uno stato di sogno ad occhi aperti.

Quando torni allo stato di veglia con consapevolezza, ti rendi conto che mezz'ora è passata senza che tu avessi il controllo su nulla. Eri sveglio, i tuoi occhi erano aperti e il tuo corpo si stava muovendo però non eri cosciente di ciò che stava accadendo. Eri da qualche parte tra lo stato di sogno e quello di veglia. Molti di noi spendono l'ottanta per cento della nostra giornata in questo stato.

Non pensare mai che solo perché sei fuori dal letto allora sei in uno stato di veglia. No! Forse non puoi permetterti di stare a letto tutto il giorno ed è necessario per la tua sopravvivenza che tu esca dal letto. Questo non significa necessariamente che sei fuori dallo stato di sogno.

Portare te stesso in modo completo fuori dagli stati di veglia, di sogno e di sonno profondo è ciò che io chiamo essere la meditazione.

La realtà come il sogno

Ti potrai domandare "Com'è possibile che ogni giorno, al mio risveglio, vedo lo stesso mondo ma ogni notte, quando torno a sognare, non vedo lo stesso mondo? Perciò può questo essere usato come scala di valutazione? Con ciò possiamo dire che questo mondo visto nello stato di veglia sia reale?"

Analizziamo un sogno notturno. Per esempio, diciamo che vai a dormire la notte del quattordici e ti risvegli la mattina del quindici. Hai dormito per circa dieci ore. Sono certo che molti di voi hanno vissuto circa dieci o vent'anni all'interno di un sogno notturno, in sole dieci ore di sonno.

Forse il sogno inizia quando te sei al liceo, si muove piano, passo dopo passo, fino al matrimonio, fai un figlio, vai al suo matrimonio ecc. In questo modo puoi anche vivere vent'anni della tua vita in un solo sogno, giusto? Se hai provato questo almeno una volta, puoi seguire attentamente ciò che ti presento ora.

Vedi, quando dormiamo, attraversiamo lo stato di veglia e quello di sonno profondo. Forse per mezz'ora cadi in un sonno profondo. Poi inizia lo stato sognante ed hai qualche sogno. Poi cadi di nuovo in uno stato di sonno profondo per circa venti minuti e ancora torni a sognare. In questo modo continui a muoverti dallo stato sognante a quello di sonno profondo e viceversa.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Comprendi: in una notte sogni di vivere per venti anni. Nel primo episodio del tuo sogno sei al Liceo. Nel secondo episodio, quando torni a sognare dopo un buco creato dal sonno profondo, ti sposi. Nel terzo episodio del sogno hai un figlio. Forse nel quarto episodio vedrai tuo figlio sposarsi.

A volte vediamo lo stesso mondo anche nello stato del sogno.

Una cosa importante da comprendere: quando cadi nel sonno profondo per poi tornare allo stato sognante per poi ripetere questo processo, in questi diversi episodi del sogno, vedi sempre lo stesso mondo.

Mi sbaglio? Può capitare di vedere lo stesso mondo anche nello stato sognante.

Cerchiamo di capire, questo è un filo sottile, una comprensione sottile. Se riesci a capirla, ti porterà ad una grande chiarezza che potrà davvero rivoluzionare ciò che pensi sulla tua vita, il modo in cui cerchi di risolvere i problemi della tua vita.

Immagina che un uomo stia dormendo. Nel sogno vede una tigre che lo insegue e inizia a gridare "Oh! Una tigre mi sta inseguendo! Aiutatemi, salvatemi!" sua moglie, che dorme al suo fianco, si sveglia e vede suo marito urlare. È confusa "Cosa dovrei fare?". Deve solo dirgli "Hey svegliati!". Se invece cerca di procurargli un'arma per uccidere la tigre nel sogno, cosa potrebbe accadere? Lui potrebbe uccidersi o uccidere la moglie! Qualsiasi altra soluzione che lei possa trovare potrebbe causare problemi, più difficoltà.

Tutto ciò che il marito deve fare è svegliarsi.

Se comprendi questo concetto di base, vedrai subito che il tuo modo di prendere decisioni è rivoluzionato. Il cambio di cognizione avviene dentro di te. Il modo in cui pensi, il modo in cui prendi decisioni, il modo in cui trovi soluzioni per i tuoi problemi sarà completamente diverso. Inizierai a lavorare verso le giuste soluzioni.

Quando dormi, in un lasso di dieci ore, puoi facilmente vivere vent'anni. Cadi in un sonno profondo e torni nello stato di sogno più e più volte. Ogni qual volta torni nello stato sognante dallo stato di sonno, anche se c'è stata un'interruzione dall'ultimo sogno, vedi lo stesso mondo. Perciò, devi capire in modo chiaro che vedere lo stesso mondo tra uno stato e l'altro non può essere la qualità per definire la realtà.

Solo quando ti svegli dal sonno ti rendi conto di avere vissuto vent'anni della tua vita in appena dieci ore.

Allo stesso modo solo quando ti risvegli da questo "stato sognante" in cui stai vivendo ora ti accorgi che hai sognato forse nove anni della tua vita in solo poche ore! Questa vita nello stato di veglia potrebbe essere un altro lungo sogno!

Quando sogni credi di star vivendo nella realtà. Quella diventa la realtà in quel momento. Non c'è altra dimensione. Nel sogno non puoi mai immaginare "E' solo un sogno". Quando torni indietro dal sogno, il sogno ti sembra solo un sogno. Ma quando ci sei dentro, non ti sembrerà un sogno.

Nel sogno anche se ti ricordi della tua vera vita, pensi sia un sogno. Nella realtà, quando pensi ad un sogno, pensi sia solo un sogno. Dunque, dipende da quale frequenza raggiungi. Non c'è altro modo per spiegare cosa è realtà e cosa è sogno.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Realizzare e capire che c'è una possibilità che questo stato di veglia potrebbe essere solo un altro lungo sogno, farà tornare la tua attenzione e consapevolezza al centro, verso la consapevolezza, verso la somma realtà. Quando vai oltre la frequenza di questo stato di veglia, ti sembrerà ancora come un altro sogno.

Questo è il primo passo nella spiritualità. Questo è il primo passo nella rivoluzione psicologica.

Ancora e ancora la tua sofferenza ti afferma che non stai vivendo nella realtà.

Molto spesso mi viene chiesto sul tema “Non solo vedo questo mondo, anche le persone intorno a me vedono lo stesso mondo. Come puoi dire che è tutto un sogno?”

Comprendi, in un sogno, quando vedi una particolare città e se stai andando in quella città con l'intera famiglia, allora non solo tu ma tutta la tua famiglia all'interno del sogno vedrà la stessa città perché loro non sono altro che proiezioni della tua mente!

Perciò solo perché le persone intorno a te vedono la stessa scena che vedi tu, ciò non significa che quella sia la realtà! Le persone intorno a te potrebbero essere una proiezione della stessa scena!

La verità definitiva è che ciò che è nel tuo mondo dei sogni è fatto nello stesso modo in cui è fatto ciò che è nel tuo mondo durante lo stato di veglia.

Se la tua attenzione è focalizzata sulle cose, naturalmente la guarigione interiore non può accadere.

Se la tua attenzione è equamente distribuita sulla consapevolezza e sulle cose, questo è ciò che chiamo vita sana e bilanciata. Avrai salute fisica, mentale e una vita vibrante.

Se la tua attenzione è totalmente centrata sulla consapevolezza, non sulle cose di cui è fatto questo mondo, questo è ciò che chiamo “vivere l'illuminazione” o *jeevan mukti*.

Che tu desideri o meno *jeevan mukti*, che tu voglia l'illuminazione o meno, è secondario. Ma se riesci a girare un po' la tua attenzione verso l'“Io” cosciente, verso la Verità, verso il centro, vedrai l'enorme guarigione che avviene.

Ad esempio, se stai affrontando una grande difficoltà o depressione, se ti rendi conto molto chiaramente e consapevolmente che questo intero mondo è un sogno, farai esperienza di un gran rilassamento e la guarigione interiore avverrà. Questa guarigione interiore è ciò che chiamo meditazione. Quella tranquilla consapevolezza dentro di te è quel che chiamo *satori*, la prima visione di *samadhi*.

Un cambiamento della cognizione di base o una rivoluzione psicologica di base con la semplice comprensione che ciò che vedi potrebbe non essere la realtà che pensi che sia, può portare una gigantesca guarigione interiore, può portare una quieta consapevolezza dentro di te.

Uno scorcio di ricerca scientifica sulla meditazione

La scienza sta scoprendo l'enorme potere della meditazione per cambiare interamente la struttura del corpo e della mente. I benefici della meditazione sono innumerevoli e su tutti i piani, su quello fisico, su quello

mentale, su quello emozionale e su quello spirituale. La meditazione può semplicemente cambiare la qualità della vita.

Aumento del potere del cervello

Fino a poco tempo fa si credeva che nel cervello la connessione tra il cervello e le cellule nervose si fissasse nell'infanzia e che non potesse cambiare, perciò la crescita del cervello si fermava nei primi anni di vita. Oggi gli scienziati stanno scoprendo che, in realtà, il cervello cresce e forma nuove connessioni durante tutta la vita, questa è chiamata neuroplasticità.

L'altro giorno stavo leggendo sul giornale (Washington Post, 3 gennaio 2005) alcune ricerche condotte dall'università del Wisconsin sugli effetti della meditazione sul cervello. Lo studio venne fatto su un gruppo di monaci tibetani che meditavano da anni e su un gruppo di studenti che erano nuovi alla meditazione ma a cui era stato insegnato come meditare.

Loro trovarono che la consapevolezza e l'attività cerebrale fosse maggiore, più rapida e meglio organizzata e coordinata nei monaci che negli studenti. Non solo questo; la regione cerebrale associata con la felicità, pensieri positivi e con le emozioni fosse molto più attiva nei monaci che negli studenti.

Un'altra cosa importante, i ricercatori trovarono che l'attività cerebrale dei monaci fosse più intensa ed organizzata di quella degli studenti anche prima che iniziassero a meditare. Dunque, i benefici della meditazione sono permanenti. Semplicemente la meditazione può cambiare il circuito e i lavori interni al cervello.

Anche molte prestigiose università degli Stati Uniti come Yale, Harvard e MIT (Massachusetts Institute of Technology) hanno studiato* gli effetti della meditazione.

Gli studi usando MRI (risonanza magnetica) mostrarono che la meditazione aumenta lo spessore del cervello nelle aree correlate con la consapevolezza e l'attenzione come anche aumenta il processo cognitivo e il benessere emozionale.

I ricercatori hanno trovato che i vasi sanguigni diventano più ampi, le strutture di supporto aumentano di numero ed hanno maggiori rami e connessioni.

La differenza fra la Meditazione e il Sonno

Ci fu un'altra ricerca[†] condotta all'università del Kentucky in cui vennero studiati gli effetti della sonnolenza sulla consapevolezza di una persona. Ad un gruppo venne fatto guardare uno schermo e il loro compito era quello di schiacciare un bottone non appena un'immagine fosse stata proiettata sullo schermo.

*<http://www.news.harvard.edu/gazette/daily/2006/01/23-meditation.html>

† <http://www.asianresearch.org/articles/2848.html>

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Normalmente una persona che ha dormito meno ha bisogno di più tempo di risposta invece di una persona che ha dormito normalmente. A volte può capitare che non si veda proprio l'immagine apparire.

I ricercatori testarono i partecipanti prima e dopo aver dormito, meditato, letto o fatto una qualche leggera attività per quaranta minuti.

Trovarono che con la meditazione la risposta era la più veloce per ogni partecipante anche se la persona non aveva alcuna esperienza con la meditazione. Infatti, la loro risposta era migliore anche dopo essere rimasti svegli l'intera notte!

Migliore concentrazione e velocità nella risposta

Ci sono stati parecchi studi per imparare gli effetti della meditazione sulla velocità e sulla correttezza di percezione e risposta.

Un paio di studi venne condotto all'università di Liverpool Jhon Moores, Inghilterra. In uno studio venivano dati ai partecipanti linee di lettere con diversi numeri di trattini marcati sulle lettere. Dovevano fare una crocetta alle lettere con più trattini il più velocemente possibile.

In un altro studio venivano mostrate ai partecipanti parole come "ROSSO", "BLU" o "VERDE" colorate in modi diversi. Dovevano rapidamente nominare il colore dell'inchiostro con cui la parola era scritta. Normalmente questa è una difficoltà dato che il tuo cervello tende a leggere le parole invece che identificare i colori dell'inchiostro con cui la parola è stata scritta!

Hanno trovato che chi medita è più rapido ed ha commesso metà del numero di errori rispetto a chi non medita.

La meditazione aumenta direttamente e in modo significativo la consapevolezza, l'attenzione, la memoria, la concentrazione, il tempo di risposta, la visualizzazione, il benessere emozionale e la salute generale.

La scienza ha appena iniziato ad esplorare le vaste dimensioni di effetti e benefici della meditazione. Per migliaia di anni, a partire dai tempi *Vedici* l'uomo ha tratto beneficio dalla meditazione che è il modo definitivo verso il Supremo! È un'infallibile e dimostrata tecnica di autorealizzazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**NITHYĀ DHYĀNAN – MEDITAZIONE DELLA
BEATTUDINE DELLA VITA**

Nithya Dhyaan - Meditazione della beatitudine della vita

La tecnica del maestro

Vi sono alcune tecniche di meditazione che sono specifiche per persone e momenti particolari mentre ve ne sono altre che sono universali. Nithya Dhyaan è la meditazione per i ricercatori di oggi. È la meditazione per l'epoca della cibernetica.

La nascita del *Nithya Dhyaan*

Prima di tutto vorrei raccontarti l'origine di questa tecnica di meditazione. Fino all'età di undici anni, ho sperimentato numerose tecniche di meditazione. All'età di dodici anni ho avuto la mia profonda esperienza spirituale. Dai 12 ai 21 anni, ho consapevolmente scansionato e analizzato i benefici di varie tecniche. Per i tre anni successivi alla mia illuminazione, ho lavorato per creare una tecnologia sonora che riproducesse questa esperienza di illuminazione negli altri. L'essenza di questa intera ricerca del mondo interiore che ho compiuto è formulata nelle tecniche della meditazione *Nithya Dhyaan*.

Nithya Dhyaan è una formula ed una tecnica che funziona sull'intero essere per trasformarlo e prepararlo alla somma esperienza dell'illuminazione. Ogni parte di questa tecnica unica completa gli altri passi che aiutano ad aumentare la consapevolezza individuale. È una meditazione giornaliera per ottenere la beatitudine eterna- *Nithya Ananda*.

Consapevolezza dei chakra

Per comprendere la tecnica, dobbiamo capire cosa sono i chakra, ovvero i centri di energia sottile. Lavorare sui sette chakra significa risvegliare i nostri canali energetici. È come collegarsi con un nuovo canale televisivo.

L'uomo può pensare solo basandosi su questi sette centri energetici. Per alcune persone, l'utilità di qualcosa è solo desiderio, possesso, tocco. Per alcuni, solo la paura può smuoverli. Non vi è nulla di sbagliato nel farsi muovere da emozioni come il desiderio. Ma dovresti sperimentare altre dimensioni, come l'amore. Dovresti capire che è possibile funzionare grazie ad energia pura.

Risvegliando i chakra, andrai oltre queste emozioni e sarai liberato dagli schemi mentali. Inizierai a lavorare sul tuo essere libero. Se ti liberi dagli schemi mentali, solo allora capirai il vero valore della libertà.

Quando ci sarà il risveglio di un particolare chakra, farai esperienza di un nuovo mondo. Qualsiasi sia la personalità con la quale la tua identità si sta rispecchiando, su qualsiasi idea la tua vita si fonda, semplicemente si scioglierà tutto. Farai esperienza di una nuova energia.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Se sposti il centro dell'energia, puoi cambiare il mondo che vedi.

Ad esempio, se entrerai nel mondo della finanza, sicuramente inizierai ad interessarti e a raccogliere dati dalle televisioni, dai giornali, dalle persone per quanto riguarda il mercato azionario. Dopo circa un mese, ti accorgerai come se il mondo stia diventando più consapevole del mercato azionario.

Ti sentirai, quindi, circondato da più persone che hanno a che fare con il mercato azionario. Non è che il mondo sia cambiato davvero, è la tua prospettiva ad essere cambiata.

Quando cambi il centro energetico, inizierai a essere circondato da un certo tipo di persone. Se cambi il centro energetico, puoi cambiare il mondo che vedi. Nella mitologia Indù, dicono ci siano sette mondi. Questo è ciò a cui si riferiscono: le sette emozioni che decidono come tu vedi il mondo.

Tecnica di meditazione Nithya Dhyaan

Questa è una tecnica suddivisa in cinque passi da 7 minuti l'uno.

1. Respirazione caotica

Durata: 7 minuti

Siediti in posizione *vajrasana** (ginocchia piegate, seduti sui talloni). Normalmente nel nostro corpo, il flusso di energia scorre dal *sahasrara chakra*† (centro della corona) fino al *muladhara chakra* (centro radice). La postura Vajrasana aiuta ad invertire la direzione di questo flusso energetico e sfavorisce il movimento verso l'alto dell'energia.

* Vajrasana - posizione Yoga in cui ci si mette in ginocchio e ci si siede in posizione di riposo sui talloni

† *Sahasrara chakra* - Il settimo e ultimo centro energetico sulla corona della testa

VIVERE L'ILLUMINAZIONE



Siediti e chiudi gli occhi, le mani sui fianchi e respira in modo caotico. Inspira ed espira profondamente e caoticamente, senza nessun ritmo particolare. Focalizzati sul tuo respiro. Il tuo intero essere dovrebbe diventare il respiro.

La prima parte è molto fisica, sedersi in *vajrasana* ed inspirare ed espirare intensamente e caoticamente. Vedrai che se hai problemi di digestione, spariranno completamente. Il tuo corpo sarà pronto.



Quando l'intensità del corpo aumenta, otterrai un sistema digestivo ottimale. Questa prima parte di *Nithya Dhyaan* serve per creare un corpo sano.

La qualità del respiro cambia in base allo stato mentale.

Una cosa importante da capire è che la qualità del respiro cambia in base allo stato mentale. Le tue emozioni impattano il tuo processo di respirazione. Quando sei ansioso, la tua respirazione cambia. Quando sei arrabbiato, la tua respirazione cambia. Quando ti senti teso, se respiri profondamente, ti sentirai immediatamente più leggero, più rilassato e la tensione se ne va.

Il respiro e la mente sono in relazione tra loro. Cambiare uno significa cambiare automaticamente l'altro. Le emozioni possono anche non essere nelle nostre mani ma la respirazione lo è. Se la controlliamo o se proviamo a cambiarla, andremo a stravolgere le nostre emozioni e i nostri stati mentali.

Tendiamo a respirare in modo fisso, uguale. I nostri passati *samskaras*, le memorie passate bloccate nella nostra zona inconscia, creano un particolare tipo di schema respiratorio. Come risultato, attiriamo emozioni simili e *samskaras*. Ci immettiamo in un circolo vizioso in cui i nostri *samskaras* creano i nostri schemi di respiro e questi attraggono simili *samskaras* e situazioni simili nel futuro. Questo circolo vizioso va spezzato.

Nithya Dhyaan inizia con una respirazione caotica. Visto che la respirazione è caotica, non vi è alcuno schema fisso o ritmo stabile. Lo schema della mente che forma la sua esistenza e la sua espressione è spezzato. I pensieri non possono seguire gli schemi che hanno seguito per così tanti anni.

I nostri muscoli immagazzinano tutte le memorie passate sotto forma di energia bio-memoria. Il profondo e caotico respiro inizierà a sciogliere la tensione nei muscoli e queste memorie scolpite nei muscoli e nelle parti del corpo verranno espulse. I nostri muscoli sono solitamente sotto stress. La respirazione caotica farà rilassare i muscoli e pulirà le memorie scolpite su di essi.

Ogni emozione dentro di noi si trasforma in un particolare schema di respiro. Avrai visto che i bambini respirano profondamente e beatamente. Ma quando crescono vengono condizionati dalla società, prendono da questa le percezioni di dolore, piacere, senso di colpa, credenze ecc. Di conseguenza la qualità del respiro cambia completamente. Per poter spezzare lo schema che è stato creato a causa dell'abituale soppressione delle emozioni, dobbiamo inserire il caos. Inserire un altro schema non è la soluzione.

Devi creare immenso caos nel tuo sistema per poter tirar fuori tutte le memorie impresse del passato. Perciò, in questa meditazione, non consiglio nessun respiro ritmico come *pranayama**. Respira semplicemente in modo caotico. In questo modo distruggerai l'attaccamento emozionale da tutte le passate memorie. È come agitare un albero pieno di foglie morte. Tutte queste foglie cadono a terra. In modo simile, la respirazione caotica è come scuotere il tuo sistema soppresso. Tutte le memorie incise in te verranno rilasciate.

Una profonda e caotica respirazione, infonde, inoltre, un'enorme dose di ossigeno e rilascia diossido di carbonio dal corpo. Crea un'iperventilazione e di conseguenza ti senti più vibrante, più fresco. Attraverso l'aumento della presenza di ossigeno nel sangue, automaticamente viene generata una maggiore bio-energia nelle cellule e tutti gli aspetti del tuo corpo tornano in vita. La bio-energia che si genera inizierà a ripulire i *samskaras*, lasciandoti più leggero, energico e beato.

Devi creare immenso caos nel tuo sistema per poter tirare fuori tutte le memorie impresse del passato.

* *Pranayama* - Controllo del respiro, uno degli otto rami del Ashtanga yoga di Patanjali

2. Intenso “ronzio”

Durata: 7 minuti

Rimani seduto in vajranasana, forma il *chin mudra**, con le tue dita e poggia le mani sulle ginocchia, sempre con i palmi rivolti verso l'alto. In questa posizione, con la bocca chiusa e le labbra unite, emetti il suono “mmm.” il più intenso, forte e lungo possibile. Produci il suono “mmmm.” da dentro il tuo corpo.



Se dovessi mettere il tuo viso dentro ad un recipiente vuoto di alluminio ed emettere questo suono, ciò che ne uscirebbe sarebbe simile a questo. Nota: questo suono non è “hum...” o “Omm.” è semplicemente tenere le labbra unite e produrre un “mmm...”. Questo ronzio (emissione del suono “mmm...”) dovrebbe essere il più duraturo possibile tra un respiro e l'altro. Dovrebbe essere il più profondo possibile (dal centro dell'ombelico) e il più forte possibile. Non è necessario fare alcuno sforzo per inspirare. Il corpo automaticamente correggerà la quantità di respiro di cui ha bisogno.

Metti la tua piena consapevolezza nel ronzio. Diventa il suono. Nella tua mente risiede un continuo chiacchierio. Il ronzio o humming è una tecnica eccellente per ridurre queste chiacchiere interiori. Le conversazioni interne non sono altro che un flusso indipendente di pensieri che continuamente avviene in te. L'humming ti fa percepire il corpo come energia. Nel momento in cui inizi a produrre quel suono, inizi a sentirti leggero, come se stessi galleggiando. Non provi la pesantezza nel corpo perché l'humming accorda le vibrazioni della mente con quelle del corpo. Inizi a fare esperienza di te stesso come energia, non irrigidirti, semplicemente fallo in modo rilassato. Immergi il tuo intero essere e la tua energia nel creare questa vibrazione. Cerca di minimizzare lo spazio tra i suoni. Dopo un po' di tempo, sentirai che il suono

* Chin mudra - Palmi verso l'alto con pollice e indice che formano un cerchio mentre le altre dita sono distese

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

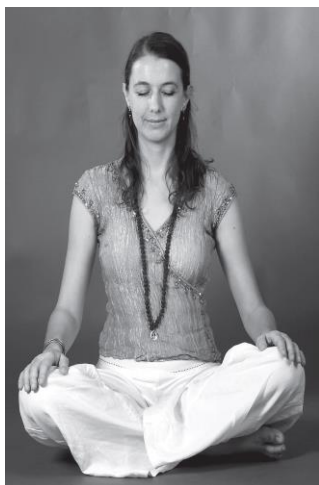
continua senza il tuo sforzo e che sei semplicemente diventato un ascoltatore. Il corpo e la mente iniziano a risuonare con la vibrazione del suono. Il ronzio creerà un salutare chiacchierio interno e una consapevolezza emozionale migliore e più salutare.

3. Consapevolezza dei chakra

Durata: 7 minuti

Rimani seduto in vajrasana oppure siediti a gambe incrociate. Mantieni le tue dita in posizione *chin mudra*. Ora porta la tua consapevolezza in ogni chakra (centro energetico) partendo dal *chakra muladhara* (centro radice) fino al *chakra sahasrara** (centro della corona). Dovresti diventare quel centro energetico quando ti si chiede di dirigere la tua consapevolezza verso ogni centro energetico. Senti il centro energetico completamente come se il tuo intero essere sia diventato quel centro energetico.

Ciascuno di questi sette centri è associato con un'emozione specifica nel nostro essere. La foto di Kirlian † ha catturato questi chakra e provato la loro esistenza a livello energetico. Queste emozioni sono loro stesse un risultato delle memorie incise accumulate nel passato.



Le memorie ci spingono a reagire nello stesso vecchio modo alle situazioni e alle persone, e quella reazione è ciò che è chiamata emozione. Le emozioni che nascono bloccano il particolare centro energetico, causando disturbi fisici e mentali. Perciò in questo passo ci concentriamo sul completare la nostra

* *Sahasrara* chakra - Il settimo e ultimo centro energetico alla corona della testa. Considerato più come un portale che come un centro energetico

† Fotografia di Kirlian - Fotogramma creato con un alto voltaggio. È chiamato Semyon Kirlian, il quale nel 1939, scoprì accidentalmente che se un oggetto su un piatto fotografico è connesso ad una fonte ad alto voltaggio, piccole scariche di corona (create dal forte campo elettrico ai bordi dell'oggetto) crea un'immagine del piatto fotografico

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

consapevolezza su ognuno dei centri energetici, iniziando dalla base della spina dorsale, muovendoci verso la corona. Quando inondiamo ogni cosa con consapevolezza, la negatività si dissolve. Questo è vero anche per il dolore fisico. Se c'è dolore in una parte del nostro corpo vedremo che il dolore si restringe fino ad un punto e poi scompare!

Dirigi la tua consapevolezza verso ognuno dei sette centri sino ad inondarli per un minuto ciascuno. Senti che esiste solo quel particolare centro nell'intero mondo. Non vi è nient'altro. Diventa solo quel centro energetico. Percepisci il centro energetico completamente come se il tuo intero essere fosse diventato quel centro. Alla fine di questa pratica, ti sentirai completamente energico, positivo e leggero. Quando arriverai ai centri superiori, anche l'intensità aumenterà, la tua vivacità aumenterà. Diventerai molto intenso. Questa visualizzazione aiuta a creare una mente salutare, emozioni salutari, chiacchiere interiori salutari ed una più acuta consapevolezza emozionale. Alla fine di questo passo ti sentirai più energico e leggero. Se ti concentri sui centri energetici, la tua mente non vagherà facilmente, si calmerà perché questi centri energetici sono vivi. Se provi a concentrarti su altre parti del corpo, invece, la tua mente può vagare molto facilmente.

4. Sii distaccato

Durata: 7 minuti

Durante questa tecnica riconosci che i tuoi pensieri non sono connessi tra loro, sono irrazionali, non vi è correlazione. Anche se hai dei pensieri, non provare a sopprimerli né a reagire. Osservali solo con la convinzione che sono sconnessi. Automaticamente la consapevolezza del testimone si realizzerà in te.

Comprendi, sia che tu te ne renda conto o meno, lo accetti o meno, tu sei già illuminato. Per natura sei distaccato. Siediti silenziosamente e prova lo stato di sconnessione, distacco, lo stato di puro essere e beatitudine. Questa è una potente tecnica per fare esperienza dell'illuminazione.

5. Puja del Guru

Durata: 7 minuti

Finiamo i Nithya Dhyaan con la connessione, il rilassamento e il riposo nell'intera energia Cosmica.

**Nithya Dhyaan
preparerà il tuo
corpo e la tua
mente a fare
esperienza dello
stato di pura
consapevolezza e
beatitudine.**

Siediti rilassato, connesso con l'intero cosmo. Se provi amore per il maestro o amore per qualche divinità, semplicemente rimani seduto in un modo profondo e passivo, sentendoti connesso con il Cosmo, o Dio, o il tuo maestro. Ecco tutto. Semplicemente siediti seduto in beatitudine e ascolta i mantra della *Guru Puja**. Connettiti con l'Esistenza e senti le vibrazioni dei potenti mantra dentro il tuo essere. I mantra sono un modo per esprimere gratitudine all'Esistenza e al maestro per aver donato a noi una grande saggezza

* *Guru puja* - Rituale di adorazione del maestro

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

che ci ha liberati dall'ignoranza e che ci ha aiutati ad ottenere lo stato di eterna beatitudine, *Nithyananda*.

I canti in Sanscrito hanno un'importanza sia fonetica che linguistica. Centrandoci sulle vibrazioni create, quando cantiamo questi suoni in Sanscrito, andiamo oltre alle parole della mente e arriviamo alla pace del nostro stesso essere. Anche se non capiamo il significato del suono, il valore fonetico del Sanscrito, trasformerà il nostro umore e purificherà il nostro intero corpo e la nostra mente, creando vibrazioni positive all'interno del nostro essere. Puoi anche decidere di offrire la *Guru Puja* (offerta di gratitudine al maestro) in questo passo e recitare i mantra accompagnati dai rituali (per dettagli vedi il libro "Do Guru Puja Yourself?/ Esegui da solo la *Guru Puja*).

Pratica questa tecnica di meditazione una volta al giorno e inizierai a fare esperienza di una nuova dimensione del tuo essere. Nithya Dhyaan preparerà il tuo corpo e la tua mente all'esperienza di pura [consapevolezza](#) e beatitudine.



Benefici del Nithya Dhyaan

Una mezz'ora di meditazione Nithya Dhyaan può darti:

- Sollievo dallo stress
- Relazioni migliori
- Pace interiore e completezza
- Risveglio dell'intuizione
- Pressione sanguigna regolare
- Miglior sonno
- Maggiore chiarezza
- Maggiori livelli di energia durante tutto il giorno
- Connessione con l'energia Divina

Puoi fare conoscere la tecnica del Nithya Dhyaan ai tuoi amici e alla tua famiglia. Questo contribuirà direttamente alla positività del pianeta terra, più e più persone vivranno “sconnessi”, “distaccati”, liberati come i *jeevanmuktas* (esseri liberati). Il cambiamento nella consapevolezza individuale, risulterà in un cambio positivo nella consapevolezza collettiva, e ciò influenzerà tutta la vita sulla terra.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**NITHYA YOGA PER IL CORPO, LA MENTE E
OLTRE**

Lo yoga inizia quando le mente finisce.

Lo Yoga non riguarda solo la forma fisica. Aiuta anche il corpo a prepararsi per realizzare lo scopo di Unire il corpo, la mente e lo spirito. Nithya Yoga è una tecnica designata nel linguaggio del corpo di Patanjali proprio per realizzare questa unione. Nello stesso modo in cui abbiamo parlato di Nithya Dhyaan tra le meditazioni, Nithya Yoga è lo yoga per la “jet age” (l'era della velocità).

Cos'è lo yoga?

Patanjali, il padre dell'antica scienza dello yoga, scrive proprio all'inizio del Patanjali Yoga Sutra, che è il fondamento delle scritture dello Yoga:

Yogaha chitta vritti nirodhaha

Egli disse: “Lo Yoga è lo spegnimento della mente”. **Comprendi**, non significa che lo yoga finisce con la cessazione della mente ma che lo yoga inizia quando la mente *finisce*.

In realtà lo yoga non finisce mai, può solo iniziare. È un continuo avvenire, accadere.

Per capire come lo yoga è un continuo accadere dobbiamo capire l'importante verità che qualsiasi cosa stia accadendo è un auspicio. Sii molto chiaro, ogni esperienza sta sollevando la tua consapevolezza e ti sta rendendo più maturo. Anche perdere il tuo benessere ti dà maturità. Anche perdere la tua salute ti fa capire.

Quando sei in grado di interiorizzare questa verità, subito vedrai la vita come un bellissimo susseguirsi di momenti.

Una breve storia:

C'era una volta una nave che navigava nell'oceano. All'improvviso il capitano della nave vide delle luci di fronte a lui e corse all'interno della nave per dire al suo equipaggio di cambiare subito rotta. Annuncio: “Per favore virate verso nord di 15 gradi per evitare la collisione”

Una voce rispose “Vi raccomandiamo di cambiare la vostra rotta di 15 gradi verso sud per evitare la collisione”

A quel punto il capitano della nave si arrabbiò e rispose con orgoglio ed in un modo minaccioso: “Questa è la nave più grande del paese. Siamo accompagnati da tre distruttori, equipaggio di difesa e molte altre navi di supporto. Richiedo di cambiare rotta di 15 gradi verso nord oppure verranno prese delle contromisure per assicurare la salvaguardia della nave.”

La voce rispose in modo diretto “Noi siamo un faro!”

Comprendi, l'Esistenza avviene continuamente e ti guida qualsiasi cosa ti accada, e lo fa nel miglior modo possibile. Semplicemente accordati con l'Esistenza, questa è la miglior via! Lo yoga è il cammino per accordarsi, proprio come si ricerca una particolare frequenza della nostra radio.

Molte persone credono che lo yoga abbia a che fare con posture fisiche, con dei movimenti e piegamenti del corpo.

L'altro giorno ho letto una barzelletta:

Lo yoga non è solo uno scopo, è un avvenimento continuo.

Un gruppo di pipistrelli stavano a testa in giù in una grotta. Videro che un solo pipistrello se ne stava in piedi sul pavimento della grotta.

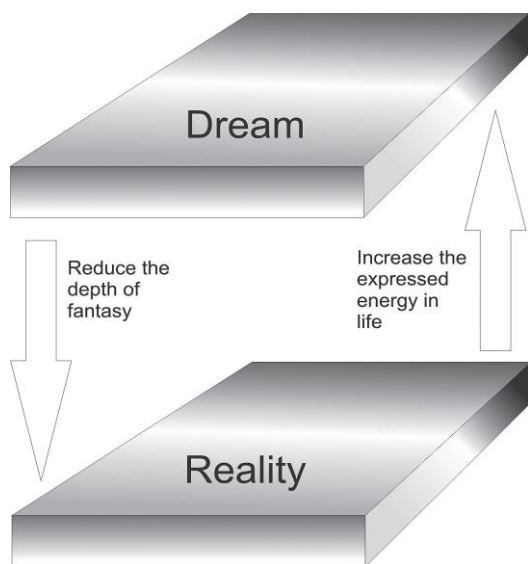
I pipistrelli erano sorpresi e chiesero "Che ci fai laggiù?"

Il pipistrello rispose "Yoga!"

Le persone pensano che fare yoga significhi muovere il corpo e lavorare per qualche scopo fisico o di salute. Per favore comprendi che lo yoga è un continuo avvenire. La parola "yoga" significa letteralmente "unione".

Riduci la distanza tra realtà e sogno

Abbiamo due vite in noi. Una è la vita che vorremmo vivere, il sogno. L'altra è la vita nella realtà, la vita che stiamo vivendo. L'incontro di queste due è ciò che chiamo "yoga". Ora, come fanno queste due vite, il tuo sogno e la tua realtà, ad unirsi?



Puoi unire le due riducendo lo spazio dei tuoi sogni o fantasie oppure aumentando l'espressione della tua energia cosicché la tua realtà si avvicini sempre più ad un sogno. Se riduci lo spazio della fantasia, il piano del sogno e quello della realtà si avvicineranno. Dall'altra parte se aumenti l'espressione della tua energia attraverso la realtà, il piano della realtà si avvicinerà al piano del sogno. L'incontro e la fusione dei due piani sono ciò che chiamo Yoga.

Una cosa importante, quando i due piani del sogno e della realtà si incontrano, vi è un'esplosione spirituale, quello che chiamiamo "yoga" accade. Ma non finisce qui, lo yoga è appena iniziato!

Di solito con yoga si intende fare bene le posizioni o raggiungere un particolare stato. Ma lo yoga non ha a che fare con le posture né con il raggiungimento di alcuno stato. È il risveglio al continuo avvenire attorno a te e dentro di te.

La persona che cerca di ridurre la distanza tra le sue fantasie e la realtà, portandole sempre più vicine alla realtà, è come colui che rinuncia a sopprimere i suoi desideri e cerca di realizzare la verità.

Un fatto importante è che né la soppressione né l'espressione porta alla verità. Né la soppressione né l'espressione di energia e né seguire i propri sogni, funziona. È un gioco sottile. Posso dire che qui è dove gli insegnamenti di Buddha sulla via di mezzo vengono in aiuto. La via di mezzo può essere chiamata l'essenza del risveglio o l'essenza dello yoga. Non sei spinto o tirato dalle emozioni estreme, semplicemente ne sei testimone e segui la Via di Mezzo.

Uno stato dell'essere

Lo yoga è uno stato dell'essere. Quando la mente cessa di esistere, risiedi nello stato di yoga, lo stato della non-mente, lo stato di somma consapevolezza o illuminazione.

Quando si viene a provare lo stato della non-mente è di pura consapevolezza, ti sottoponi ad una rivoluzione psicologica completa che ha a che fare con la comprensione e l'esperienza del sé (*jeena*), la parola (*jagat*) e dio (*ishwara*). Ti rendi conto attraverso l'esperienza che queste tre entità non sono separate ma sono un tutt'uno. Entrambi il mondo e dio sono esperienze *all'interno di te*.

Yoga è rendersi conto che non sei un uomo che cerca di fare un'esperienza spirituale ma che sei un essere spirituale che sta facendo un'esperienza umana.

**Lo yoga è la
realizzazione che
sei un essere
spirituale che sta
facendo
un'esperienza
umana.**

Patanjali - fondatore dello yoga

Patanjali è il fondatore del sistema dello yoga. Fu il primo maestro a creare un sistema chiaro, logico e scientifico per riprodurre l'esperienza dell'illuminazione.

Prima di Patanjali, l'illuminazione era come vincere alla lotteria – avresti potuto avere l'esperienza oppure no! Era più come un gioco d'azzardo, tu giocavi senza garanzie di vincita.

Patanjali fu il primo maestro o potrei dire il “navigatore spirituale” che creò la mappa e diede le indicazioni complete verso l'illuminazione. Creò delle indicazioni chiare, formule passo dopo passo per riprodurre l'esperienza dell'illuminazione. Proprio come gli scienziati creano una formula per riprodurre un fenomeno del mondo esterno, così Patanjali creò una bellissima formula, una tecnologia per riprodurre la comprensione del mondo interiore dell'illuminazione.

Raghupati Yogi – Maestro di yoga

Ebbi la fortuna di vivere alla presenza di un maestro vivente di yoga, Yogiraj Yogananda Puri, chiamato anche Raghupati Yogi. Egli aveva acquisito completa conoscenza della scienza dello yoga scoperta da Patanjali.

Conosceva ogni aspetto dello yoga: l'aspetto fisico del piegare il corpo e fargli assumere diverse posture chiamate *asana* *o Hatha Yoga, il lavoro con il *prana* o energia della vita, il lavoro con la mente, il lavoro con il potere della visualizzazione, il lavoro con le emozioni e tutte le dimensioni dello yoga.

* Asana - Posizione fisica e una degli otto sentieri dello yoga nell'Ashtanga Yoga di patanjali. L'asana deve essere stabile e confortevole

Per qualsiasi motivo tu muovi il tuo corpo, la memoria rimarrà impressa totalmente nel corpo e nella mente.

Per favore comprendi, negli Yoga Sutra solo il linguaggio verbale di Patanjali è stato trasmesso. Ma il linguaggio del corpo che lui voleva trasmettere non venne registrato. Lo scopo per cui lui parlava e insegnava non venne trasmesso.

Solo la persona che ha fatto esperienza della consapevolezza di Patanjali può riportarlo in vita. Io ebbi l'immensa fortuna di vivere con un tale maestro che aveva fatto esperienza dello spazio interno di Patanjali.

Raghupati Yogi aveva una forza incredibile e un potere fisico inimmaginabile che esprimeva con naturalezza. Avrebbe potuto annodare una corda di ferro intorno al suo petto ed espirare completamente, poi, inspirando, la corda si sarebbe rotta in mille pezzi!

Di solito una mente logica non può accettare né capire che tutto ciò è possibile ma questo grande yogi rendeva tutto possibile. Io ebbi la fortuna di vivere vicino a lui e vederlo levitare, non una, ma almeno venti volte. Inspirava profondamente e tratteneva il respiro. Nel momento in cui lo faceva il suo corpo si staccava dal terreno come un palloncino pieno d'aria!

Dai tre ai tredici anni, ebbi la fortuna di essere ai suoi piedi, sotto la sua guida e attenzione. Ogni giorno dalla mattina a mezzogiorno per almeno quattro, cinque ore al giorno, mi faceva provare tutte le tradizionali tecniche yogiche, le varie asana, *neti** e *dhauti*† in cui avrei dovuto ingerire un lungo tessuto per pulire l'intestino e il sistema interno

Muovi il corpo con intenzione e avrai il risultato!

Alcune volte Raghupati Yogi mi chiedeva di rimanere seduto, fermo e rilassato, e di meditare sulla quiete, sulla pace e sulla tranquillità. Poi dopo dieci minuti, mi chiedeva di alzarmi e correre intorno all'intero tempio il più veloce che potevo. Mi faceva piegare prima in un modo poi nell'altro. Nel tempio in cui insegnava yoga c'erano da venti a trenta colonne. Mi faceva scalare ciascuna colonna per poi farmi scendere. Dovevo usare una sola mano per salire e scendere!

Gli chiedevo perché mi faceva scalare le colonne dato che in nessun libro leggevo di *sutra*‡ in cui si dicesse che scalare colonne fosse era una parte dello yoga!

Egli disse una cosa bellissima: "Qualsiasi sia lo scopo per cui pieghi il tuo corpo o muovi il tuo corpo, quella memoria, quell'idea diventerà completamente inserita, registrata nel tuo corpo e nella tua mente"

Fu una rivelazione scioccante! Disse: "Qualsiasi sia l'intenzione con cui muovi il tuo corpo, lo pieghi, lo rendi attivo, quell' intenzione, quello scopo rimane registrato nel tuo corpo, quel *samskara* inizierà ad esprimersi nel tuo corpo2.

* Neti - Tecnica yoga di pulizia nasale

† Dhauti - Una pratica yoga per ripulire l'intestino.

‡ Sutra - tecnica spirituale offerta in forma di epigramma

Il tuo stesso corpo è fatto della tua memoria. Comprendi, quello che intende dire è che il modo in cui pieghi il corpo o stai in piedi, o il metodo con cui tu fai gli asana, non sono molto importanti. È l'intenzione ad essere importante. Se la tua intenzione è essere in salute e muovi il corpo con quella intenzione, la salute semplicemente ti arriverà!

Oggi specialmente in occidente, c'è troppa connessione tra malattia e asana: per questa malattia fai questo asana, per questo problema fai questa tecnica.

Una breve storia:

Una giovane donna aveva l'abitudine di mangiarsi le unghie delle dita. Si stava preoccupando di quanto faceva perciò chiese aiuto ad un amico. Il suo amico le consigliò di iniziare a fare yoga per risolvere il problema.

La donna iniziò a fare yoga e poco dopo le sue unghie iniziarono a crescere normalmente. Il suo amico ne fu molto felice e disse: "Te lo avevo detto che lo yoga ti avrebbe risolto il problema delle unghie!"

La donna rispose "In realtà non è così. È che ora, sono in grado di raggiungere le unghie dei piedi perciò mangio quelle!"

Comprendi, fare gli asana per risolvere un problema non è lo scopo dello yoga! Quando pensi ad una malattia e fai yoga con quello nella tua mente, stai in realtà imprimendo quel pensiero di malattia in te, nel tuo sistema!

Raghupati Yogi dice che qualsiasi asana che pratichi, qualsiasi movimento che pratichi per qualche scopo, con qualche intenzione, creerà l'effetto di quell'intenzione nel tuo corpo. Dice che è possibile anche con il semplice sedersi. Se credi fermamente che sedendoti avrai maggiore salute e semplicemente ti siedi per avere salute, vedrai che la salute arriverà.

Comprendi, il tuo stesso corpo è fatto dalla tua memoria. La tua mente, quello che pensi di te, crea, costruisce i blocchi nel tuo corpo.

In qualsiasi modo tu muovi il corpo con la particolare fede che qualcosa ti accadrà farà in modo che quella intenzione semplicemente si manifesti in te. Ogni memoria è registrata nei tuoi muscoli. Perciò quando cambi la memoria, cambia anche il tuo sistema. Il tuo sistema può rispondere e risponderà alla memoria che crei!

Questo è come la trasformazione della mente e del corpo avviene attraverso il Nithya Yoga. Lo spazio interno viene prima ripulito cosicché la mente si accorda. In seguito, il corpo segue mentre i movimenti fisici vengono eseguiti con intenzione. L'intenzione viene inserita all'interno della memoria muscolare e dell'intelligenza cellulare.

Prove scientifiche

"Noi siamo ciò che le nostre percezioni sono. Ciò che sono le nostre percezioni, diventano le nostre azioni. Ciò che sono le nostre azioni, diventa il nostro destino". Questa non è una citazione dagli Upanishad ma

**È il nostro
comportamento
che determina i
nostri geni.**

dal libro “La biologia del credo” di Bruce Lipton*, un biologo cellulare che ha presentato una nuova teoria su come si comportano le cellule. A tutti noi è stato insegnato il modo in cui i nostri geni sono stati disegnati. Il dottor Lipton, dopo la sua ricerca, dice il contrario: è il nostro comportamento che determina i nostri geni!

Sono state registrate molte situazioni in cui l'abilità di un'intenzione e la visualizzazione risultano nell'intenzione che diventa una vera e propria realtà fisica! Ad esempio, persone che hanno curato la loro propria malattia letale come il cancro e che hanno superato un enorme dolore fisico, spingendosi ai limiti, che vanno ben oltre ciò che loro credevano possibile. Queste cose sono accadute attraverso il potere dell'intenzione che può trasformare la memoria cellulare di base.

Questa verità antica è ora provata e supportata dalle recenti scoperte scientifiche. È stato trovato che qualsiasi cosa noi pensiamo in modo profondo e continuo ha un grande effetto su di noi a livello fisico, mentale e spirituale.

Preparare il corpo per ricevere l'energia dell'illuminazione

Fino all'età di tredici anni, Raghupati Yogi preparò il mio corpo e la mia mente ad entrare e rimanere nell'esperienza dell'illuminazione. Entrare nell'esperienza, avere un assaggio dello stato di non mente, avere l'esperienza di satori e di disidentificazione, non è poi difficile. Ma per rimanere in quell'esperienza e, ancora più importante, per esprimere quell'energia attraverso il tuo corpo, entrambi la tua mente e il tuo corpo devono essere preparati.

Avere un assaggio di illuminazione non è niente di che, ogni persona può provarlo.

Ma rimanere in quell'altro spazio energetico, in alta consapevolezza ed esprimere e irradiare l'enorme energia dell'illuminazione, richiede preparazione del corpo e della mente.

L'allenamento fatto con Raghupati yogi, preparò il mio corpo, inclusi i miei nervi a ricevere l'enorme energia dell'illuminazione. Posso spiegarlo con un'analogia, è come cercare di contenere quattro enormi elefanti dentro ad una piccola capanna! È come un reattore nucleare. Anche in uno stato normale, la mia temperatura corporea è più alta di uno, due gradi rispetto a quella di una persona normale. Lo yoga, perciò, ha preparato il mio corpo alla somma energia dell'illuminazione.

* Bruce Lipton - Biologo molecolare e cellulare e autore del libro, rinomato per il suo lavoro nel collegare la genetica al condizionamento

Lo scopo del Nithya Yoga

Il Nithya Yoga è la mia offerta al mondo. È la scienza, la formula che darà agli altri la stessa esperienza di illuminazione che è accaduta a me.

Nithya Yoga è una rappresentazione dello yoga così come Patanjali la esprime. È l'espressione dello yoga fondandosi sul linguaggio del corpo o bio-energia e spazio interno di Patanjali. Lo scopo di Nithya Yoga è semplice: fare esperienza della beatitudine ed esprimerla. Con il Nithya Yoga la capacità di esprimere la beatitudine esploderà dentro al tuo spazio interiore. La capacità di irradiare beatitudine inizierà ad accadere nel tuo corpo.

Per ora il tuo sistema potrebbe non essere pronto a rimanere in quello spazio di illuminazione, a irradiare quella esperienza in modo continuo. Il Nithya Yoga prepara il tuo corpo a ricevere l'esperienza e rimanerci, irradiando beatitudine, l'eterna beatitudine.

La tua mente non è in grado di rimanere nello stato di beatitudine o di eccitazione. Il tuo sistema non è in grado di rimanere in un'alta eccitazione ed intensa energia. Non è nemmeno allenato per farlo, né ne è capace. Attraverso il Nithya Yoga sto allenando coloro che cercano non solo a fare esperienza della beatitudine ma anche a stabilizzare quell'esperienza in loro e ad irradiare quell'esperienza continuamente nella loro vita.

Lo scopo del Nithya Yoga è aiutare le persone a disidentificarsi e a fare esperienza dell'eterna beatitudine. Le persone possono trovare che i risultati di guarigione fisica siano una conseguenza, un effetto collaterale. Ma, sia chiaro che lo yoga è molto di più che salute fisica, che è solo uno dei benefici dello yoga. I benefici emozionali sono enormi ma questi fanno parte delle conseguenze!

Allo stesso modo, la meditazione non è solo per il benessere mentale. Il benessere mentale è solo un effetto collaterale che avviene attraverso la meditazione. Perciò noi non vogliamo ridurre lo yoga e la meditazione ad una semplice tecnica per salute fisica e mentale. Deve avere uno scopo più profondo, per fare esperienza di uno spazio totalmente diverso di eterna beatitudine, *nithyananda*.

Stiamo portando la verità in vita attraverso il Nithya Yoga in questo nuovo sistema, o, dovrei dire, nel più antico sistema! Non posso dire che sia un sistema nuovo ma che è il più antico! Il modo in cui Patanjali esprimeva questa scienza, questa esperienza, è ciò che noi stiamo facendo portando in vita il Nithya Yoga.

Lo scopo del Nithya Yoga è rendere l'intera vita, ogni attività, ogni movimento trasformato in yoga, in beatitudine.

**Nithya Yoga
prepara il tuo
corpo
all'esperienza, per
contenere e
irradiare lo stato di
beatitudine
interiore, la
beatitudine eterna.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Nithya Yoga è praticato, oggi, in tutto il mondo. Ogni sessione di Nithya Yoga rende più profonda l'unità del corpo-mente-spirito portando insieme tutti gli otto rami dell'Ashtanga Yoga [†] di Patanjali, includendo tutti gli elementi come *asana*, *pranayama*[‡], *mudra*[‡] etc.

Nithya Yoga non riguarda l'aggiungere movimenti alla tua vita, riguarda aggiungere vita ai tuoi movimenti. Se sei presente, se sei consapevole e sei totalmente nel movimento che stai facendo, qualsiasi esso sia, questo è yoga, Nithya

Yoga

[‡] *Pranayama* - Controllo del respiro, uno degli otto rami dell'Ashtanga Yoga

[†] Ashtanga Yoga - Otto rami o percorsi dello yoga di Patanjali: *yama* (disciplina), *niyama* (regole), *asana* (posture del corpo), *pranayama* (controllo del respiro), *pratyahara* (abbandono dei sensi), *dharana* (concentrazione), *dhyana* (meditazione) e *samadhi* (beatitudine)

[‡] *Mudra* - segno formato con le mani durante le pratiche di yoga, specialmente nella meditazione, per distribuire e sigillare l'energia all'interno del corpo

Formatted: Font: (Default) Times New Roman, 9 pt

Formatted: Font: (Default) Times New Roman

Formatted: Font: (Default) Times New Roman

Formatted: Font: (Default) Times New Roman, 9 pt

Formatted: Font: (Default) Times New Roman

Formatted: Font: (Default) Times New Roman

Formatted: Font: (Default) Times New Roman, 9 pt

Formatted: Font: (Default) Times New Roman

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**OTTO PASSAGGI PER UNA VITA FELICE
OGNI GIORNO**

Vivere in beatitudine

- Il percorso fatto di otto passaggi per vivere una vita beata o *Ananda Ashtanga*

Essi sono:

1. Risata beata
2. affermazione beata
3. Pulizia beata
4. Yoga beato
5. Meditazione beata
6. Strumenti beati
7. Energia beata
8. Canto beato

Ananda Ashtanga o Vivere in Beatitudine è un semplice percorso composto di otto passaggi creati per vivere l'illuminazione. Queste sono tecniche semplici che ti portano direttamente nell'esperienza senza la necessità di capire e assorbire i concetti.

Risata beata

- meditazione della risata o *Haasya Dhyana*

Meditazione



Appena ti svegli la mattina, prima ancora di alzarti dal letto ridi per cinque minuti! Ridi di te stesso. Ridi senza motivo!

La risata è una tecnica di meditazione bellissima. La tecnica usata dai maestri della tradizione antica Zen e dai loro discepoli è di toccare lo spazio di "non-mente" attraverso la risata. Ridere funziona che ci crediamo o no. Ha un effetto immediato. Con altre tecniche dobbiamo esercitarci per vedere i risultati, ma con la risata non è necessario. Funziona la prima volta ed ogni volta successiva. Ci penetra in profondità e ci guarisce sia fisicamente che mentalmente. La risata stessa nasce dalla salute e crea la salute. Ridere è un'energia che trabocca. Rilascia tutte le emozioni sopresse.

Ridere è la qualità spirituale più elevata. Quando ridiamo diventiamo Buddha, l'essere illuminato. Buddha è non-mente. Quando ridiamo, siamo nello spazio di non- mente per quegli attimi. La mente e le risate non possono coesistere allo stesso tempo. Quando ridiamo, per quell'attimo la mente scompare e diventiamo tutt'uno con l'energia dell'Esistenza. Non percepiamo più la nostra identità. Possiamo percepire la separazione tra noi e il mondo quando stiamo ridendo forte? No! Quel cessare di esistere è lo stato di zero-mente momentaneo che ci fa fondere con L'Esistenza. Per questo dovremmo ridere di più. Possiamo allungare quegli attimi quando il Se scompare in modo di potere finalmente perdere la nostra identità e vivere in unità con l'energia.

È risaputo che le risate guariscono alcune malattie, in particolare quelle legate al sistema nervoso e alla gola e che una bella risata può eliminare i sottoprodotti dannosi del funzionamento delle cellule.

Affermazione beata

- Un voto di beatitudine o *Ananda Sankalpa*

Ananda significa beatitudine. *Sankalpa* significa voto. *Ananda sankalpa* è un voto di beatitudine.

Puoi decidere di essere felice. È una scelta che fai. In realtà non è nemmeno una scelta che fai. Se ti concedi di fluire in uno spazio dove le scelte non esistono e ti allinei a tutto ciò che L'Esistenza vuole per te, sarai in beatitudine eternamente. Questo atteggiamento di vivere in assenza di scelte può essere coltivato.

Una parte di questa meditazione ha la sua origine con il mistico sufi Abdullah *. I sufi sono la setta più estatica di tutte. La loro preghiera è gratitudine, null'altro. Abdullah * era famoso per il suo volto sempre sorridente. Si dice che anche sul suo letto di morte, rideva. Finalmente alcuni dei suoi discepoli non poterono fare a meno di chiedere ad Abdullah * come mai era sempre beato. Gli chiesero: "Maestro, cosa ci trovi di così divertente nella morte?"

Poi Abdullah condivise con loro il segreto che gli aveva insegnato il suo stesso maestro. Disse:

' Ricorda che la tua beatitudine è sempre nelle tue mani. La tua beatitudine è al 100 per cento una tua scelta. Ogni giorno, la vita ti dà la possibilità di essere felice o di essere triste. È una tua scelta!'

Tecnica di Meditazione



Non esiste una tecnica di meditazione più semplice di questa. Eppure, è la più efficace.

Ogni mattina, appena ti alzi, prima ancora che i tuoi occhi siano ben aperti, siediti nel letto

Pronuncia il tuo nome a voce alta. Se non vuoi disturbare chi ti è vicino gridando il tuo nome, allora dillo silenziosamente dentro di te.

Chiediti, usando il tuo nome...in prima persona, "Che esperienza voglio avere oggi? Scelgo di essere felice o di essere triste?".

* Abdullah – Abdullah Ansari di Herat, Maestro Sufi

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Naturalmente, a quell'ora del mattino, non sceglierai mai la tristezza! Quindi la tua mente ti risponderà: Scelgo la felicità. A questo punto rispondi, "Ok (inserisci il tuo nome), sii felice, tutto qui."

Poi ad occhi chiusi per qualche minuto, in modo consapevole e determinato, arriva alla conclusione che nulla ti può fare soffrire senza che tu gli abbia dato il tuo consenso silenzioso. Tu soffri perché accetti di farti condizionare dalle circostanze esterne. Hai il potere dentro di te di essere felice sempre. Ora apri gli occhi e vivi questa tua affermazione.

Vedrai che durante il giorno, grazie al potere della tua affermazione, hai cambiato il percorso che fa la tua mente. Vedrai come prima incolpavi gli altri per la tua tristezza, mentre in realtà eri tu che sceglievi di lasciarti disturbare da ogni cambiamento. Svilupperai un atteggiamento di essere felice, non a causa degli eventi esterni, ma a prescindere da essi. Sei felice perché sei felice, tutto qua.

Pulizia beata

- Estrazione dell'olio

Si dice che la lingua sia un indicatore di cosa sta succedendo nel corpo. Quando si esaminano la lingua e il suo colore, è possibile capire le condizioni mediche di una persona. Secondo l'*ayurveda*^{*}, i vari punti della lingua rispecchiano i diversi organi del corpo. Parti specifiche della lingua sono collegate a parti specifiche del corpo, come i reni, i polmoni, ecc. Quando facciamo questa pratica di "tirare o risucchiare" l'olio, l'olio estrae il muco, i batteri e le tossine dal corpo attraverso la saliva e la lingua. A seconda della medicina Ayurvedica, il muco è un veleno che va assolutamente rimosso.

Meditazione



La mattina presto, prima di lavare i denti, mangiare o bere qualsiasi cosa, prendi un cucchiaino grande di olio di sesamo o di girasole raffinato. Mettilo in bocca, siediti, solleva il mento in modo che l'olio arrivi fino ai molari posteriori e poi lentamente "tira" (risucchia) l'olio per 15 o 20 minuti.

Non fare altro mentre fai questo esercizio. Quando il tempo scade, sputa tutto l'olio nel lavandino e lavati bene i denti. Se hai fatto questo esercizio bene, l'olio che sputerai sarà biancastro e fine. Bevi due bicchieri di acqua dopo avere sciacquato e pulito bene la bocca.

Nota: non ingoiare mai l'olio che avevi in bocca perché conterrà batteri e parassiti.

Se puoi fare questa pratica solo dopo i pasti, aspetta almeno quattro ore dopo avere mangiato per farla.

Tirare o risucchiare l'olio aiuta molte situazioni, dai talloni screpolati al cancro. Tantissimi rapporti di ricerche fatte su questa pratica e i suoi benefici sono disponibili sul Web.

Yoga beato

- saluto al sole o *Surya Namaskar*

^{*} *Ayurveda* – Sistema tradizionale di medicina indiana, significa La scienza della vita

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Surya Namaskar fa parte del Nithya Yoga.

L'unicità del Nithya Yoga è che si basa sugli insegnamenti originali di Patanjali, adattandoli alla mente moderna. Il saggio Patanjali, dell'India meridionale, è considerato il padre dello yoga.

Surya Namaskar è un saluto quotidiano al sole. Non solo aiuta a mantenere il corpo nelle condizioni migliori, ma apporta anche una piena consapevolezza della connessione corpo-mente.

Benefici di Surya Namaskar

La pratica di Surya Namaskar risveglia l'intelligenza del corpo per attingere direttamente l'energia dal sole. Surya Namaskar è disegnato in modo specifico per accedere all'energia eterica che ci circonda. Ha effetti incredibili sulla mente, sul corpo e spirito, quando lo si pratica rivolti verso l'est quando sorgono i primi raggi di sole al mattino e quando è abbinato ad una particolare tecnica di respirazione e ai *mantra* o *canti* corrispondenti. Non c'è bisogno di fare altro.

Surya Namaskar lavora su tutte le parti del corpo, ogni organo, sistema e *chakra* (centri di energia vitale nel corpo). È una sequenza di pose fatte in modo dinamico e fluido accompagnate dal modo di respirare corretto.

Ogni mattina, puoi fare da sei a dodici ripetizioni di Surya Namaskar. Tra tutte le posture di yoga, Surya Namaskar è considerata quella più efficace per tonificare gli arti, allungare e rafforzare l'intero corpo e la colonna vertebrale. Surya Namaskar è considerato il re di tutte le posture.

Significato dei mantra (canti) del Surya Namaskar

Un *mantra* (canto) è una composizione di sillabe, parole, frasi, che quando viene ripetuto con consapevolezza, ha un effetto molto potente e penetrante sulla mente e sul corpo. Il *mantra* di Surya Namaskar contiene un *bija* (seme) mantra e un mantra di glorificazione: glorifica il Dio Sole.

Il *bija mantra* (seme) non ha un significato di per sé, ma la vibrazione creata dal canto ha un effetto molto potente sul sistema umano. La 'Teoria della vibrazione' esposta dagli scienziati moderni veniva applicata migliaia di anni fa dai nostri scienziati del mondo interiore, i nostri veggenti vedici!

Studi scientifici condotti dal Dr. Masaru Emoto * del Giappone hanno chiaramente dimostrato che la vibrazione del suono ha un profondo effetto sull'acqua. Dal momento che l'acqua costituisce oltre il sessanta per cento del corpo umano, è evidente che le vibrazioni sonore possono e hanno un impatto sul nostro intero sistema corpo-mente.

I pensieri inconsci e le emozioni creano forti vibrazioni dentro di noi sotto forma di ricordi impressi o *samskara*. Dobbiamo dissolverli con la consapevolezza. Solo allora avremo l'esperienza della consapevolezza completamente positiva che esiste già nel nostro essere più profondo.

Ci sono sei *bija mantra*. Sono:

Om braam

* Dr. Masaru Emoto - Scienziato giapponese e autore di "I messaggi nascosti nell'acqua" che mostra gli effetti dei propri pensieri e parole sull'acqua e quindi sugli esseri viventi

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Om breem

Om broom

Om braim

Om braum

Om braba

I *mantra* della glorificazione evidenziano le gloriose qualità del sole. A partire dal primo, ogni *mantra* è cantato con totale consapevolezza prima di ogni ciclo di Surya Namaskar. Il *mantra* è potenziato per fare assorbire le stesse qualità della glorificazione nel praticante sincero.

Attraverso questa semplice serie di passaggi, possiamo renderci conto che il sole esterno simboleggia la brillante intelligenza del nostro Sé interiore. Arriviamo a capire la nostra connessione con l'energia cosmica che pervade ogni cosa.

I Mantra di Surya Namaskar (formati dall'abbinamento con i *bija mantra* e i *mantra* di glorificazione)

1. ~ *OM braam mitraaya namaha*

Saluti all'eterno amico di tutti

2. ~ *OM breem ravaye namaha*

Saluti a colui che è eternamente splendente

3. ~ *OM broom suryaaya namaha*

Saluti all'Eterno che ispira l'attività

4. ~ *OM braim bhaanave namaha*

Saluti all'Eterno che illumina

5. ~ *OM braum kbagaaya namaha*

Saluti all'Eterno che si muove rapidamente

6. ~ *OM braba pushne namaha*

Saluti all'eterno che dona la forza

7. ~ *OM braam hiranya garbhaya Namaha*

Saluti all'eterno utero d'oro Cosmico

8. ~ *OM breem marechaye namaha*

Saluti all'eterno Re dell'Alba

9. ~ *OM broom adityaaya namaha*

Saluti all'eterno Figlio di Aditi, la Madre cosmica infinita

10. ~ *OM braim saavitre namaha*

Saluti all'eterna madre benevola

11. ~ *OM braum arkaaya namaha*

Saluti all'Eterno che va sempre lodato

12. ~ *OM braha bhaaskaraaya namaha*

Saluti all'Eterno che ci guida all'Illuminazione

Controllo del respiro

In Surya Namaskar, ogni movimento del corpo è sincronizzato con il respiro. Con ogni inspirazione ed espirazione, visualizza chiaramente che stai assorbendo e buttando fuori l'energia della beatitudine. Senti l'energia della beatitudine che si muove in ogni cellula del tuo corpo e rivitalizza la tua mente.

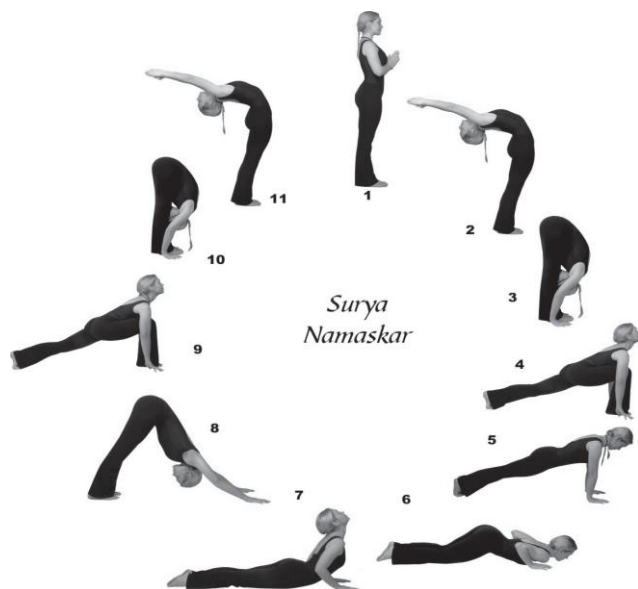
Meditazione

Questa dovrebbe essere fatta a stomaco vuoto, preferibilmente al mattino.

Asana (Posture) Sequenza del Surya Namaskar:

1. Posizione eretta con i piedi leggermente divaricati per l'equilibrio. Unisci le mani in posizione di *namaskar* (posizione di preghiera) davanti al petto. Tieni gli occhi aperti per tutta la pratica di Surya Namaskar. Canta il *mantra* corrispondente.

2. Inspirando, solleva con grazia le braccia sopra alla testa e inarca delicatamente la colonna vertebrale all'indietro.



VIVERE L'ILLUMINAZIONE

3. Espirando, sposta le braccia in avanti e verso il basso in modo che le mani tocchino il pavimento e siano posate su entrambi i lati dei piedi e, la fronte si avvicini alle ginocchia. Puoi piegare le ginocchia per rendere la posa più facile da eseguire.

4. Inspirando, fai un passo indietro grande con il piede destro e solleva il centro del cuore, guardando verso l'alto allo stesso tempo.

5. Trattenendo il respiro, sposta il piede sinistro indietro e mettiti nella posizione della panca con la colonna vertebrale, il collo e la testa in una linea retta, e con le mani poste direttamente all'altezza delle spalle. Gli occhi devono essere rivolti verso il pavimento.

6. Espirando, abbassa le ginocchia, il petto e il mento per terra e mettiti nella posa *ashtanga namaskar* (il saluto dove otto punti del tuo corpo toccano il pavimento). Il tuo stomaco non dovrebbe toccare per terra. Solleva leggermente i fianchi e assicurati che i tuoi gomiti siano vicini al corpo.

7. Inspirando, punta le dita dei piedi, rilassa il tuo stomaco per toccare il pavimento, mantenendo i gomiti piegati ad un angolo di novanta gradi. Poi, delicatamente spingiti in su con le mani, sollevando il torace da terra.

Mettiti nel *bhujangasana* (posa del cobra).

8. Espirando, spingi con le mani, alza fianchi verso l'alto e all'indietro in aria per assumere *adhomukha svanasana* (posa del cane verso il basso). Allarga bene le dita e spingi delicatamente i talloni verso terra. Se non riesci a toccare il pavimento con i talloni, non preoccuparti. Ma non cambiare la posa per farli toccare.

9. Con uno sguardo morbido, posalo dolcemente in avanti tra le mani e porta il piede destro il più avanti possibile poggiandolo tra le mani, in linea con loro. Inspira, sollevando il mento e il petto.

10. Porta avanti il piede sinistro in modo che sia alla stessa altezza del piede destro, piegando leggermente le ginocchia se è necessario. Espira e avvicina la testa alle gambe.

11. Inalando, alza le braccia al di sopra della testa e inarca delicatamente la colonna vertebrale, salutando il sole.

12. Espirando, abbassa le braccia e rimetti le mani in posizione di preghiera davanti al cuore.

Ogni ciclo è costituito da due di questi movimenti di dodici posizioni ciascuno. Durante la prima metà del ciclo, usa prima la gamba destra nei passaggi 4 e 9. Nella seconda metà del ciclo, usa prima la gamba sinistra.

Completa almeno 6 di questi cicli e se possibile fanne 12. Prima di iniziare ogni ciclo canta il *mantra* in sequenza.

Meditazione beata

Meditazione di beatitudine della vita o Nithya Dhyan

Fino all'età di undici anni, ho esplorato e sperimentato numerose tecniche tradizionali di meditazione. All'età di dodici anni, ho avuto la mia profonda esperienza spirituale. Dai dodici a ventun anni, ho scansionato consapevolmente e ho analizzato i benefici di diverse tecniche.

Per tre anni dopo la mia illuminazione ho creato e perfezionato la tecnologia per riprodurre l'esperienza di Illuminazione in altre persone.

L'essenza di questi studi che ho fatto del mondo interiore sino ad oggi è incapsulato nella meditazione tecnica di Nithya Dhyaan.

Nithya Dhyaan è una formula e una tecnica che funziona sull'intero essere trasformandolo e preparandolo all'esperienza suprema dell'illuminazione.

Ogni sezione di questa tecnica unica al mondo è in sintonia con le altre sezioni per elevare la consapevolezza individuale. È una meditazione che si può fare ogni giorno per essere in eterna beatitudine - *nithya ananda*.

Spiegazione della meditazione Nithya Dhyaan

Questa è una tecnica composta da cinque passaggi, ed ogni passaggio dura sette minuti. Si prega di fare riferimento al capitolo su Nithya Dhyaan per le istruzioni della meditazione

Strumenti beati

- Le Armi della Conoscenza o *Shaastra-shastras*

Tecnica di Meditazione

Ogni giorno per mezz'ora, leggi i libri di un maestro illuminato o ascolta i suoi Discorsi. Le parole di un maestro sono subito *shaastra*: conoscenza suprema, Verità.

Le armi usate per uccidere la tua ignoranza si chiamano *shaastra*. Quando le parole stesse diventano armi per uccidere l'ignoranza si chiamano *shaastra-shastras* o armi della Conoscenza!

Le parole del maestro sono le armi della conoscenza che sono in grado di uccidere l'ignoranza immediatamente

Un maestro esprime continuamente molte idee. All'improvviso, qualche idea ti darà un clic. Ti farà uscire dalla depressione. Ti darà la soluzione ad un problema. Quello è un clic. E quel clic è ciò che chiamiamo *iniziazione*.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La persona che fornisce queste armi della conoscenza attraverso le sue parole, tecniche e il linguaggio del corpo è un maestro.

La persona che riceve queste armi di conoscenza tramite il maestro è l'iniziato.

Un maestro è una persona che ha creato la tecnologia per riprodurre la stessa esperienza suprema che è avvenuta in lui. L'iniziazione è la tecnica. Le armi della conoscenza sono le tecniche usate per elevarci sempre di più alla Consapevolezza Elevata. La somma totale di queste armi di conoscenza che si trovano dentro ognuno di noi è il nostro maestro interiore. Il maestro esterno continua a lavorare su di noi finché il nostro maestro interiore non si risveglia. Il maestro esterno fa questo lavoro usando parole, tecniche, il linguaggio del suo corpo, e ci dà la sicurezza per usare questa conoscenza e soprattutto ci spinge a vivere la vita di un essere illuminato.

Benedetti sono tutti coloro che hanno ricevuto il clic grazie ad esseri illuminati. Il clic non avviene con la logica. Improvvisamente, alcune parole del maestro si connettono con il nostro cuore. La prima volta che avviene queste cose, sapremo all'improvviso che lui è il nostro maestro, che questa è la nostra strada. Quel clic è la prima iniziazione. È benedetto chiunque abbia sentito questo clic attraverso le parole del maestro, i suoi insegnamenti, libri, benedizioni, tecniche, energia, o linguaggio del corpo.

Comprendi: il seme ha sempre paura di aprirsi, di spaccarsi in due. Ma solo il seme che si spacca e che si apre diventa un albero. Poi l'albero deve dare il coraggio agli altri semi dicendo: 'Non aver paura, non morirai quando ti spacchi, anzi vivrai. Ti espanderai come me'. Ma il seme aspetta di diventare un albero e l'albero sta aspettando che il seme si spacchi! È questo il problema.

Sono sicuro della Verità di cui sto parlando. Oh! Figli dell'Immortalità, abbiate il coraggio di germogliare e di diventare l'albero!

Questa energia, questa ispirazione è il maestro. L'arrivo del maestro è la più grande avventura nella vita di chiunque. Una volta che il maestro è entrato nel nostro spazio interiore, l'unica cosa che dobbiamo fare è avere fiducia, coraggio e sicurezza in noi stessi.

Continua ad aggiungere sempre più clic alla tua vita, ascoltando le parole del maestro. Includile nel tuo spazio interiore. Quando ci creiamo una famiglia, amici, un circolo spirituale, questo ci darà il coraggio e l'ispirazione di usare queste armi della conoscenza.

Inoltre, quando guardiamo il maestro che parla, stiamo guardando il linguaggio del corpo di un essere illuminato. Il linguaggio del corpo di una persona irradia la sua propria verità e totalità. Il maestro è l'incarnazione della Verità Suprema dell'Esistenza. Il suo linguaggio del corpo è perciò il linguaggio del corpo dell'Esistenza stessa. Nell'osservarlo, la Verità farà il suo lavoro su di noi in un modo che trascende la logica.

Energia beata

- Padronanza dell'energia dell'Esistenza o *Shakti Dharana*

Questa tecnica deriva dal Tantra *Shastra (Kulaarnava Tantra)*. È una tecnica bellissima per relazionarsi con l'energia Esistenziale.

* Kulaarnava Tantra – Nella letteratura antica si legge che è direttamente autorizzato dal Maestro Illuminato Shiva

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il momento ideale per praticare questa meditazione è la sera prima di andare a dormire. Può essere fatta anche al mattino ma deve essere seguita da almeno quindici minuti di riposo, perché dopo averla fatta sarai in uno stato di beata intossicazione grazie alla meditazione. Questa meditazione ti porta a fonderti con l'energia dell'esistenza. L'importanza della meditazione *Shakti Dharana* è che ti conduce alla soglia dello stato di *turiya*, lo stato di totale consapevolezza senza pensiero.

Meditazione

Mettiti in ginocchio e mantieni un buon equilibrio. Non sederti sui fianchi. Chiudi gli occhi e alza entrambe le mani verso l'alto con le palme delle mani rivolte verso il cielo. Inclina leggermente la testa verso l'alto. In questa posizione, senti l'energia esistenziale che fluisce attraverso il tuo corpo. Visualizza un raggio di luce dell'Esistenza passare attraverso di te.

All'inizio, puoi visualizzare il volto beato di qualunque maestro illuminato. Proprio come un avaro si sente al picco della sua energia quando conta i soldi o un amante si sente al picco della sua energia quando è con il suo amante, anche un maestro si sente al picco della sua energia quando ride o sorride. Per questo motivo ti dico di ricordare il suo volto beato e di permettere all'energia di beatitudine di fluire in te. Inoltre, è meglio pensare a un maestro, che permettere alla tua mente di vagare e pensare a qualcos'altro!



Mentre l'energia dell'Esistenza scorre nelle tue braccia, percepirai una sensazione di formicolio, una dolce vibrazione o un tremore lieve. Sarà simile ad una foglia leggera che danza nel vento. Lascia che questo tremore avvenga. Aiutalo, lascia, semplicemente, che il tuo corpo intero vibri con questa energia. Lascia che accada e aiuta ciò che sta accadendo ad accadere. Forse ti sentirai come se la terra sotto di te e il cielo sopra di te si stiano unendo insieme, o come se le energie maschili e femminili si stiano fondendo. Forse ti sentirai galleggiare o fondere. Qualunque cosa percepisci, concediti di viverla. Lasciati andare completamente. Il "Te" non esiste. Devi semplicemente scioglierti nell'Esistenza.



Dopo due o tre minuti, quando senti che il tuo essere è completamente riempito dall'energia dell'Esistenza, chinati in avanti e riposati sui gomiti e avambracci, e bacia la terra, o almeno lascia che la fronte tocchi il suolo.

Così diventi un mezzo o un canale attraverso il quale l'energia divina che hai attratto può unirsi con l'energia della madre terra. Permetti a tutta la tua energia di fluire dentro madre Terra. Puoi visualizzare i piedi del maestro quando sei in questa posa perché ti aiuterà a rimanere in uno stato di resa a madre Terra mentre le offri questa energia.

Poi, rimettiti nella posa originale e ripeti questo ciclo almeno altre 6 volte. Farai 7 cicli in totale.

Questa meditazione migliora enormemente la circolazione dell'energia nel corpo. Tutti i problemi legati alla spina dorsale scompariranno molto facilmente con questa meditazione, perché l'energia va direttamente a *muladhara chakra*, un centro energetico che si trova alla base della colonna vertebrale.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Dopo aver completato la meditazione, puoi andare a dormire mantenendo lo stesso stato meditativo. Noterai che il tuo sonno sarà profondo e senza sogni dopo avere fatto questa meditazione. Ti sveglierai la mattina dopo sentendoti rinfrescato ed energetico.

Questa è una tecnica molto potente. Praticandola tutti i giorni, una nuova vita, un nuovo significato, una nuova Verità incomincerà a fluire in te. Si creerà una connessione bellissima e viva tra te e l'Esistenza. Proverai tanta gioia e ogni giorno diventerà per te un motivo per celebrare!

Canzone beata

- Cantare il *mantra* della Beatitudine o *Purashcharanam*

I *mantra* sono cantati nella lingua *vedica*, il sanscrito. La bellezza del sanscrito è che tutti i suoni possibili sono contenuti nelle cinquantuno sillabe. La lingua sanscrita non trasmette solo un significato; i suoi suoni fonetici trasmettono anche vibrazioni particolari. Anche se non capisci il significato dei *mantra*, le vibrazioni hanno un effetto su di te.

In Oriente, i *mantra* sanscriti vengono usati per le iniziazioni. Il maestro pronuncia un *mantra* e il *mantra* stesso darà l'iniziazione di risveglio al discepolo. Le vibrazioni entrano subito nel suo essere e iniziano a lavorare su di lui.

Il *mantra del Guru* è:

Om hreem Nithyanandaya namaha

A seconda del pensiero indù, ogni semplice atto è colmo di molteplici livelli di comprensione. Questa comprensione dipende dal livello di consapevolezza della coscienza individuale. La parola o il suono "Om" ha significati diversi a livelli diversi.

Om è il suono elementare. Si pensa che tutta la Creazione derivi da questo suono. È fatto di tre espressioni: A, U e M. La sillaba A (aah) rappresenta Brahma, il Dio indù che crea l'universo; U (ooo) rappresenta Vishnu, il Dio indù che sostiene l'universo e M (mmm) rappresenta Shiva, il Dio indù che distrugge per creare lo spazio affinché possa essere creato qualcosa di nuovo. Il suono *Om* rappresenta quindi la manifestazione dell'intero universo.

A un livello più profondo, gli dei sono rappresentazioni delle diverse energie della creazione, del sostentamento e del ringiovanimento che esistono a livello cellulare nel nostro universo personale, il nostro essere corpo-mente.

Quando la vibrazione *Om* viene cantata, ci apporta la stessa determinazione della madre Terra. Scioglie la rabbia, il desiderio e le malattie psicosomatiche in noi. Ci riempie con l'espansività e la sconfinatezza di madre Terra. Libera la mente da pensieri negativi.

Rilascia un'enorme energia e ringiovanisce il cervello. Apporta tranquillità e un grande potere di concentrazione. È un trampolino per calmare la mente ed entrare nel Sé.

Hreem è il *bija mantra* di Devi, il sacro principio femminile.

I saggi dell'antica India si esercitavano a cantare questi suoni primordiali e li

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

sperimentavano profondamente a livello di mente, corpo ed essere. Hanno presentato la scienza e il metodo di praticarli all'umanità in modo che tutti potessero avere la loro stessa esperienza. I mantra dei tempi *vedici* non sono altro che i rapporti delle ricerche fatti da questi saggi ed il loro amore per questa esperienza suprema li ha spinti a condividerli con l'umanità.

Cantare *Om* e *Hreem* insieme risveglia le energie maschili e femminili che risiedono in noi.

Nithyananda è cantato per invocare il nome del maestro come espressione della Verità suprema. È il *poorna moola mantra* (il canto completo e "Fonte di tutto") perché è il percorso diretto per ottenere sia i *Shakti* che il successo nel mondo materiale ed è il percorso più diretto per portarci verso *Shiva* ed al successo nel mondo cosmico che è l'illuminazione.

La parola *Nithyananda* significa anche 'beatitudine eterna'. Quando lo cantiamo, dichiariamo al nostro essere e all'universo la nostra chiara intenzione e il nostro desiderio supremo di avere la beatitudine eterna o l'illuminazione.

Namaha significa *Io non sono*. Dicendo *io non sono*, arrendiamo il nostro ego all'esistenza o al maestro che è la forma pura dell'Esistenza. La parola *Namaha*, quando ripetuta più volte, rafforza l'esperienza della resa. Apporta umiltà e ubbidienza in noi.

Meditazione

Canta il *mantra* del Guru cinquantaquattro volte ogni giorno per undici giorni o continuamente ogni volta che ti ricordi di farlo. Il canto può essere fatto ad alta voce o internamente, nella mente.

La velocità con la quale si fa varia da persona a persona. Il *mantra* ha la capacità di energizzare il tuo spazio interiore e di impedire a pensieri indesiderati di sorgere.

I pensieri sorgono come parole silenziose dall'area dell'ombelico, il *manipuraka chakra*, che è il centro energetico situato nel punto dell'ombelico. Quando canti il Guru *mantra*, il *manipuraka chakra* si pulisce completamente. Esso rimuove automaticamente tutte le preoccupazioni, i pensieri negativi e le emozioni negative.

Il *mantra del Guru* purifica l'energia della parola, chiamata energia *vak*, e apporta intenso entusiasmo ed eccitazione per la vita.

La vibrazione di questo *mantra* può cambiare la vibrazione e la frequenza dell'essere stesso. La cosa importante è di mantenere la consapevolezza sul *mantra*.

Quando apporti consapevolezza al mantra con persistenza, ti avvicini sempre di più alla tua coscienza interiore.

Proprio come in un serbatoio d'acqua, se tieni la polvere blu sul fondo, anche le bolle che salgono saranno blu, e allo stesso modo se tieni questo mantra al centro della tua coscienza, il tuo modo di pensare sarà purificato interamente.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE



Piano piano vedrai che questo mantra avviene naturalmente in te, senza nessun sforzo e ricadrà in uno stato meditativo naturalmente.

Il *mantra*, quando abbinato ad un'affermazione particolare diventa una preghiera intensa. La ricerca medica ha dimostrato che la preghiera ha effetti notevoli sul corpo, sulla mente e sullo spirito.

Alcune delle università più importanti negli Stati Uniti hanno scoperto che pregare riduce di quasi quaranta per cento i casi di mortalità dovuti a problemi cardiaci e al cancro, che il tasso di sopravvivenza aumenta di quattordici volte dopo interventi cardiaci, che riduce la frequenza degli ictus di metà negli anziani e il periodo di convalescenza di circa tre settimane. Si possono trovare molte informazioni che dimostrano gli effetti positivi della preghiera sul web.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

IL MAESTRO – VIVERE L'ILLUMINAZIONE

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

*Chitram Vadarar Mooley Vriddhab shishyaa gurur
yuvah*

*Gurostu maanam vyaakhyaanam shishyaastu chinnab
samsayah*

Siedono sotto l'albero del banyano i discepoli, gli anziani, il guru una semplice giovinezza!

Il guru parla solo attraverso il Silenzio

Ma fate attenzione e osservate! Le domande dei discepoli si dissolvono da sole!

La comprensione dei concetti potrà solo essere a livello accademico e le tecniche rimarranno strumenti senza il potere di trasformare, finché la presenza del maestro catalizzerà il processo. C'è bisogno del maestro per realizzare Dio.

Nella tradizione *vedica*, l'insegnante spirituale, il guru o il maestro, è più importante di Dio. Le scritture dicono che il maestro è madre, padre e Dio, tutto in uno e va oltre tutto.

Dio è solo un concetto per la maggior parte di noi. Esistono poche persone che possono parlare con autorità sullo stato di divinità che hanno vissuto. Si dice che chi ha realmente sperimentato una cosa non lo dice, e chi invece ne parla non l'ha mai sperimentata. Il maestro è colui che l'ha sperimentata e che comunica quell'esperienza agli altri non solo tramite semplici espressioni ma attraverso il linguaggio del suo corpo e attraverso il suo stile di vita.

Il maestro è la porta che conduce all'esperienza divina. Egli prende il discepolo per la mano e lo guida oltre la soglia della porta per dargli la possibilità di sperimentare la verità fondamentale della sua divinità interiore. Durante questo processo, il discepolo diventa un maestro e il ciclo continua.

Questo circolo virtuoso di illuminazione che risulta nell'esperienza della nostra vera natura interrompe il circolo vizioso creato dai desideri e della sofferenza in cui tutti noi ci troviamo. È con una comprensione profonda. Buddha a tal proposito disse che tutti i desideri sono sofferenza. Buddha si riferiva alla natura umana che cerca di soddisfare questi desideri esterni attraverso l'uso dei sensi. Questo non potrà mai accadere. I desideri continuano ad aumentare sempre di più. È solo attraverso l'esperienza della beatitudine interiore, che deriva dalla comprensione del nostro potenziale infinito, che si potrà eliminare la sofferenza che è parte della natura umana.

Il maestro è uno specchio. È uno specchio di energia intelligente che ci conduce alla scoperta di chi siamo. Iniziamo ora questo viaggio.

Storia del leone e del cucciolo

Una breve storia:

C'era una volta una leonessa incinta che attaccò un branco di capre mentre era a caccia di cibo. Quando balzò su una delle capre lo sforzo fu così eccessivo che morì dando alla luce un cucciolo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il cucciolo appena nato riusciva a malapena ad aprire gli occhi. Emise alcuni suoni e si mosse smarrito. Le capre videro il cucciolo orfano e provarono compassione per lui.

Potreste chiedervi come possono le capre provare compassione verso un cucciolo leone. Capite, quando il nemico non vi disturba o non vi nuoce e non vi sentite minacciati nella sua presenza, proverete compassione verso di lui anche se è il vostro nemico naturale. Allo stesso modo, poiché le capre non si sentivano minacciate dal cucciolo di leone iniziarono a provare amore per lui.

Le capre capirono che il cucciolo non le avrebbe attaccate e per questo furono in grado di esprimere compassione verso di lui. Si presero cura di lui, allevandolo nel miglior modo. Gli mostrarono come mangiare l'erba, bere il latte di capra, come vivere come loro e anche come belare come loro!

Il cucciolo di leone acquisì anche il linguaggio del corpo delle capre. Sin dalla sua nascita nessuno gli aveva mai detto che era un leone, perciò non sapeva cosa significasse essere un leone. Il cucciolo quindi crebbe continuando a vivere come le capre. Anche le capre erano a proprio agio con il cucciolo perché lo percepivano come uno di loro.

Quando il cucciolo di leone crebbe, iniziò a manifestare la sua forza in un modo a lui naturale. Quando le altre capre più giovani litigavano con lui, solitamente lui le colpiva forte. Le giovani capre si lamentavano con la madre capra, 'Ci colpisce!' La madre capra faceva del suo meglio per sistemare le cose tra il cucciolo e le capre, consolando le giovani capre e consigliando di non farci caso.

Un giorno un leone attaccò il branco di capre. Le capre spaventate scapparono da tutte le parti. Il leone notò il cucciolo di leone che scappava con le capre, belando come loro. Il leone non poteva credere ai suoi occhi! Non riusciva a capire perché il cucciolo era fuggito quando lo aveva visto e perché belava come le capre.

Il giorno seguente ritornò, non per andare a caccia ma per trovare il giovane cucciolo. Quando vide il cucciolo gli si avvicinò lentamente da dietro e lo afferrò. Nel momento in cui il leone afferrò il cucciolo, questi iniziò a urlare, 'Lasciami andare! Lasciami andare! Bee, bee ...'

Il leone rispose, 'Sciocco! Non aver paura. Non ti ucciderò. Non sai chi sei?' Il cucciolo urlò, 'Sono una capra. Lasciami andare! Lasciami andare!'

Il leone rispose, 'Sciocco! Non sei una capra. Non aver paura di me!' Ma il giovane cucciolo era terrorizzato e non era pronto ad ascoltare. In un qualche modo riuscì a liberarsi e fuggì.

Il giorno successivo il leone tornò dove erano le capre. Riuscì di nuovo a catturare il cucciolo di leone.

Questa volta lo tenne molto stretto.

Il cucciolo si divincolava sotto la presa, ma mentre una parte della sua mente gli diceva con forza di scappare, un'altra parte di lui provava piacere al tocco del leone. La sensazione rassicurante, confortevole del tocco del leone risvegliò qualcosa di profondo nel cucciolo. Il leone percepì il disagio del cucciolo, e lo lasciò andare dicendo, 'Tornerò di nuovo domani. Ma questa volta non ti inseguirò.' Il leone rientrò nella foresta.

Il cucciolo di leone rimase sveglio per tutta la notte senza riuscire a prendere sonno. La sua mente era piena di pensieri... 'Non posso accettare quello che il leone mi ha detto,' 'Ma credo che ci possa essere un po' di verità in quello che mi ha detto,' 'No! No! No! Non penso che ciò che mi ha detto sia vero. So di essere una capra. Lo so dalla nascita. Quello che dice non ha alcun senso per me. Sta solo mentendo per ottenere qualcosa da me.'

Comprendi, le parole del leone si erano insinuate dentro al cucciolo in un modo che sfidava la sua logica. Siamo ben chiari, se la presenza del maestro ha un effetto su di voi che oltrepassa la tua logica, il maestro in te è già stato risvegliato!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Non puoi sentirti connesso al leone a meno che il leone in te non si risvegli. Se senti un po' di estasi, un po' di conforto, attraverso il tocco del maestro, (il leone), se noti che cerchi di ricreare ripetutamente, attraverso la memoria, le stesse sensazioni che hai provato quando eri con il leone, anche se solo con l'uso della visualizzazione, è evidente che il leone ti ha toccato in profondità! Una parte di te ha già iniziato a sentire che c'è qualcosa di vero in quello che il maestro dice.

Il giorno successivo quando il leone arrivò, il cucciolo era lì ad aspettarlo. Il cucciolo era seduto al margine della foresta cercando il leone con lo sguardo. Quando il leone apparve, il cucciolo iniziò ad allontanarsi da lui spostandosi verso il branco di capre. Non distolse lo sguardo dal leone perché non voleva perderlo di vista!

Indietreggiò solo di pochi passi, con cautela, dicendo al leone, 'Rimani dove sei e io rimango qui, possiamo comunque parlare. È vero, ~~che~~ non riesco a dimenticarti. Manteniamo questa distanza tra noi.' Il leone rispose 'Va bene. Rimani dove sei. Adesso parliamo.'

Il leone continuò, 'Capisci, tu sei un leone! Stai ignorando la tua vera natura fingendo di essere qualcos'altro! Osserva attentamente e noterai la differenza tra te e queste capre.' Il cucciolo gridò, 'No! No! Come può essere? Ho mangiato anch'io l'erba come loro. Vivo esattamente come fanno le altre capre.'

Il leone disse, 'Sciocco! Devi capire questa cosa fondamentale. Nessun'altra capra prova un attaccamento nei miei confronti. Nessun'altra capra mi aspetta. Hanno tutte il terrore di me. Solo tu sei qui ad aspettarmi. Questo unico fatto dimostra che qualcosa sta succedendo in te. Altrimenti perché sentiresti la necessità di aspettarmi? Vieni con me al fiume qui vicino e rispecchiati nell'acqua. Potrai vedere sia la tua faccia che la mia.'

Il cucciolo aveva paura di andare con il leone e gli disse, 'No. Rimaniamo qui e parliamo. Tu rimani dove sei, e io rimango qui. Dimmi tutto quello che mi vuoi dire. Io rimarrò qui ad ascoltare.'

Il leone allora gli disse, 'Va bene, permettimi di dirti solo questo. Se me lo concedessi, potrei mostrarti il tuo vero sé nel fiume e darti la prova che sei come me. Ma non ti forzerò. Tornerò tra una settimana. Se ti sentirai pronto, torna qui e aspettami. E poi andremo insieme al fiume. Altrimenti, dimenticami. Non cercare neanche di ricordarti di me!' Detto questo, il leone se ne andò.

Dopo una settimana, come promesso, il leone arrivò. La mente del cucciolo era ancora confusa, 'Dovrei andare all'appuntamento con il leone?' Sotto sotto, il cucciolo voleva incontrare il leone ma allo stesso tempo lo temeva.

Alla fine, il cucciolo raggiunse il luogo dove aveva incontrato il leone la volta prima e lo trovò lì. Il leone lo guardò e si alzò. Fece strada e lentamente iniziarono a camminare verso il fiume. Mentre camminavano, il leone si avvicinò al cucciolo. Il cucciolo si spaventò e iniziò a urlare, 'No! No! Rimani dove sei. Indicami solo la strada del fiume. Non camminare così vicino a me. Posso arrivarci da solo!'

Il leone si scostò un poco e iniziò a raccontare le storie dei cuccioli, di quando lui stesso era un cucciolo e di come era cresciuto sino a diventare un leone adulto. Ascoltando queste storie, il cucciolo era così assortito che si dimenticò di mantenere la distanza tra loro due. Mentre camminavano, il leone iniziò ad avvicinarsi al cucciolo. Il cucciolo era completamente affascinato dalle storie del leone e gli domandava, 'Davvero?'

'Davvero è successo così?' 'Hai avuto anche tu tutti questi problemi?'

Senza che il cucciolo se ne accorgesse, il leone lentamente si avvicinava sempre di più, fino a potere toccare il cucciolo, mentre continuavano la loro passeggiata! Improvvisamente il giovane cucciolo se ne accorse ma percepì che questo non gli dava fastidio per niente. Percepiva il tocco dolce del leone come molto rilassante! Non obietto.

Il leone continuava a parlare e il cucciolo diceva, 'Oh! Che bello... molto interessante...'. Il leone ormai era talmente vicino che avrebbe potuto abbracciare il cucciolo, ma il cucciolo era completamente assortito dalle 'storielle' sull'infanzia del leone.

Quando il leone mangia l'erba, scende dal suo piano, dalla sua consapevolezza per connettersi con il cucciolo.

Appena raggiunsero il fiume il leone afferrò il cucciolo e lo portò all'acqua. Il cucciolo comprese in quel momento che non poteva fuggire. Ma fu sorpreso di notare che sentiva più alcun desiderio di fuggire!

Comprendi, il cucciolo non solo sapeva che non ce l'avrebbe fatta a fuggire, ma anche che non ne aveva neanche più il desiderio! In quel momento, una piccola parte dell'ego che era nascosta in un angolo della sua mente lo disturbò, dicendo 'No! No! Lasciami andare! Cosa mi stai facendo? Perché mi stringi?' Il cucciolo provava ancora un po' di paura e chiese al leone 'Cosa mi stai facendo? Dimmi, cosa mi stai facendo?'

Il leone rispose, 'Non ti sto facendo nulla. Guarda solo nell'acqua.' Il cucciolo guardò nell'acqua e disse, 'Okay, Sto guardando nell'acqua.' Il leone quindi chiese, 'Cosa vedi nell'acqua? Riesci a vedere due sagome?' Il cucciolo rispose, 'Sì.'



Il leone disse, 'Bene, un leone sono io e l'altro sei tu.'

Il cucciolo rispose, 'Due riflessi: uno il mio e l'altro il tuo.' Quindi all'improvviso si rese conto di quello che aveva detto. Non poteva crederci e iniziò a urlare, 'Non può essere! No! No! No! Entrambi i riflessi nell'acqua devono essere i tuoi!'

Il leone gridò, 'Sciocco! Guarda! Alza la mia mano. Vedi quale riflesso alza una mano,' Il cucciolo indicò il riflesso nell'acqua e disse, 'Solo quel riflesso alza la mano.' Il leone quindi disse, 'Okay, adesso alza tu la mano.'

Il cucciolo sollevò la sua mano, osservò i riflessi nel fiume e urlò 'Sì! Sì! Sì! Vedo! Vedo!' Quindi con debole e voce confusa chiese, 'Ma... Come posso essere un leone? Non sono una capra?'

Il leone semplicemente lo guardò e disse, 'Non sono venuto per prenderti in giro.' Questo fu il momento in cui una sensazione di estasi iniziò a sorgere nel cucciolo. Riusciva a percepire che qualcosa di incredibile stava per accadere.

Ma ancora una volta la sua mente fece capolino e il suo umore precipitò e iniziò a dubitare nella sua mente, 'Penso di essere stato ipnotizzato. Questa non è la mia vera natura.'

Qualcosa mi è successo. Questo non sono io. Non mi sono mai sentito così beato, così felice! Questo non sono io! Mi sta facendo qualcosa. Mi ha già fatto qualcosa!'

Il cucciolo resisteva ancora. Lottava per fuggire, ma era solo un mezzo tentativo, in realtà fingeva, poiché in realtà non aveva alcun desiderio reale di fuggire. Il cucciolo iniziò a protestare, 'No! No! No! Lasciami andare! Lasciami andare! So che sei un leone. E come offerta per te, porterò l'erba che mangio tutti i giorni. Porterò il latte che bevo tutti i giorni. Dedicherò il mio tempo a servirti.'

Alla fine, il leone pensò, 'Dovrei lasciarlo adesso. Per il momento può solo comprendere questo.' Così, gli disse, 'Va bene, sia molto chiaro, ci rincontreremo domani. Non verrò al limite della foresta per condurti qui. Sarò a casa mia. Se vorrai

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

vedermi, scopri dove vivo e vieni da solo a incontrarmi lì. Non ho tempo da perdere per venire fino a casa tua per condurti qui! Se non vuoi fare lo sforzo di venire da me, lascia perdere tutto!'. Detto questo, il leone se ne andò.

Questa volta il cucciolo non corse via come faceva solitamente. Rientrò camminando molto lentamente. Non voleva andare, ma d'altra parte la sua mente lo stava spingendo a tornare dalle capre. Tre zampe del cucciolo del leone non si muovevano. Solo una era in grado di muoversi. Grandi lacrime iniziarono a scendere dai suoi piccoli occhi al pensiero di questo congedo.

Il giorno seguente il leone era seduto in posa maestosa a casa sua. Lentamente, molto lentamente, il cucciolo gli si avvicinò con un po' di erba verde appena tagliata, pensando 'Questa è la migliore erba disponibile' e la depose di fronte al leone dicendo, 'Accetta questa offerta che ti porto.'

Il leone guardò e pensò tra sé, 'Bene, se accetto questa erba questo cucciolo si sentirà connesso a me. Potrebbe anche aprirsi affinché il nostro rapporto diventi più intenso.

Con questo potrebbe sentirsi più connesso a me.' Con questi pensieri in testa anche se un leone non mangia mai erba, raccolse l'erba, la avvicinò alla bocca e iniziò a mangiare! Lodava il cucciolo dicendo, 'Quest'erba che mi hai portato è veramente buona! Il cucciolo era molto soddisfatto di sé. Con questo, il loro rapporto incominciò ad approfondirsi.

Questa volta il cucciolo non corse via come faceva solitamente. Rientrò camminando molto lentamente. Non voleva andare, ma d'altra parte la sua mente lo stava spingendo a rientrare dalle capre. Tre zampe del cucciolo di leone non si muovevano. Solo una era in grado di muoversi. Grandi lacrime iniziarono a scendere dai suoi piccoli occhi al pensiero di questo congedo.

Il giorno seguente il leone sedeva in posa maestosa a casa sua. Lentamente, molto lentamente, il cucciolo gli si avvicinò con il pensiero di erba verde appena tagliata, 'Questa è la migliore erba disponibile' e la depose di fronte al leone dicendo, 'Accetta questa offerta che ti porto.'

Il leone guardò e pensò tra sé, 'Bene, se prendo questa erba questo tizio si sentirà connesso con me. Potrebbe anche permettere che questa relazione diventi più intensa. Con questo potrebbe sentirsi più connesso con me.' Pensando ciò, anche se un leone non mangia mai erba, raccolse l'erba, la portò alla bocca e iniziò a mangiare! Elogiò il cucciolo dicendo, 'Quest'erba che mi hai portato è veramente buona! Il cucciolo era molto felice con sé stesso. La relazione iniziò a divenire più profonda tra loro quando il leone iniziò a mangiare l'erba.

Comprendi, il leone si abbassò e mangiò l'erba solo per potere superare la differenza tra lui e il cucciolo. Anche se in realtà non mangia mai l'erba, il leone si comportò come se fosse normale per lui farlo e dando l'impressione che gli piacesse.

Lentamente si sviluppò un buon rapporto tra il leone e il cucciolo. Alcune volte quando il leone assaggiava l'erba che gli portava il cucciolo, lo sgridava dicendo 'Sciocco! Non hai ancora capito quale tipo d'erba mi devi portare? Che razza d'erba è questa? Ormai dovresti sapere quello che mangio. La prossima volta portami l'erba giusta!'

Il cucciolo del leone iniziò a pensare, 'Si sta arrabbiando. A volte anch'io mi arrabbio. Quindi parla il mio linguaggio e io posso parlare il suo. È proprio come me!'

Quando il leone mangia l'erba, si abbassa al livello del cucciolo, scende dal suo stesso livello di consapevolezza, per connettersi con il cucciolo.

Il cucciolo immediatamente si sentì molto confortato. Ora si sentiva connesso con il leone. Il cucciolo decise, 'La prossima volta porterò l'erba giusta e latte fresco. Devo fare le cose nel modo giusto. Forse devo impacchettare l'erba nel modo giusto.' Il cucciolo fece i suoi piani, pensando di essere stato rimproverato dal leone perché non aveva fatto il suo lavoro correttamente! Questo è come la relazione iniziò a svilupparsi tra il cucciolo e il leone. Ora il cucciolo si sentiva libero e iniziò ad andare nella foresta per incontrare il leone. Si sentiva a proprio agio vicino al leone, molto rilassato. Non conosceva ancora il piano 'originale' del leone 'maestro'.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Non sei né l'uomo né l'identità che credi avere.

Un giorno quando il cucciolo arrivò come al solito con l'erba e il latte, vide il leone che sedeva con un grande pezzo di carne di fronte a lui. Il momento in cui il cucciolo vide la carne, si spaventò e iniziò a gridare, 'Perché hai della carne sul piatto? Che cos'è questo? Non sei vegetariano? Non sapevo che non fossi vegetariano! Sei una persona così amorevole e carismatica. Non puoi non essere vegetariano! Mangi tutte queste cose terribili! Io sono vegetariano! Non riesco a digerire questa roba!'

Questa volta il leone non spreco il suo tempo o la sua energia per spiegare. Semplicemente afferrò il cucciolo per il collo, prese della carne e gliela mise in bocca. Nel momento in cui la carne fu introdotta nella sua bocca, il cucciolo ebbe il suo primo assaggio del sangue della carne e qualcosa all'improvviso si scatenò in lui.



Il cucciolo non poteva capire cosa stesse succedendo. Il cucciolo aveva assaggiato la carne per la prima volta! Fu sopraffatto dal sentimento che sorgeva in lui. Questo è quello che succede durante la vostra prima esperienza di beatitudine, satori! Quando la proverete, comprenderete!

Gustando la carne, il cucciolo emise un ruggito come un leone! Iniziò a ruggire, risvegliando la sua vera natura. In quel momento il leone guardò diretto negli occhi del cucciolo e disse, 'Tat tram asi' – Quello sei Tu – Tu sei Quello.' L'iniziazione era avvenuta. Il leone divenne un leone. Questo è tutto. Il leone che pensava di essere una capra divenne un leone!



Tu sei un leone, non una capra!

Comprendi, non sei né l'uomo né sei l'identità che credi avere.

Sei molto simile alla capra. Infatti, sei la capra. Ascoltami e cerca di capire. Anch'io pensavo di essere una capra, ma ora osserva come sono diventato. Un leone! Basta che osservi da vicino la mia vita per capire quanto sei sciocco a ritenerti una capra, e automaticamente diventerai un leone!

Questo è quello che intende Krishna quando dice, 'Quando comprenderai la Mia vita, sarai liberato.' La vita di un uomo liberato ti libera perché mostra esattamente dove ti trovi in questo istante. Anche l'uomo liberato una volta era ignorante e si trovava nello stesso posto in cui ti trovi tu in questo momento. Questo ti darà l'enorme coraggio che ti serve per ingoiare carne cruda, per assaggiare la tua natura innata che è beatitudine e per iniziare a ruggire invece di belare. Quando quest'esperienza avviene, ruggirai invece di belare.

Quanto tempo ci è voluto al cucciolo per rendersi conto di essere un leone? Appena un secondo! L'istante in cui la carne e il sangue entrarono nella sua bocca iniziò a ruggire. Ma ricorda quanto tempo ci è voluto solamente per portare la carne alla bocca del cucciolo!

Ci vuole tempo per entrare nella grotta del maestro. La relazione, la connessione deve avvenire prima. Questo è il motivo per il quale ci vuole tempo.

L'illuminazione di per sé non richiede tempo. Il ponte, la fiducia per trasmettere quell'esperienza richiede tempo.

È necessario avere un maestro?

Il maestro spiega che lui non ti dà la verità, ma ti aiuta a riconoscere che la verità esiste già dentro di te. Il maestro è solo uno specchio. Vedi la tua stessa faccia nel profondo silenzio quando ti siedi accanto a lui. Il linguaggio del corpo dell'illuminazione è il maestro. Il maestro illuminato, Adi Shankara, recita questi bellissimi versi del suo Bhaja Govindam*:

Quando ti sarai arreso ai piedi di loto del maestro, dalle catene di questo mondo ti libererai,

Allora, con il controllo completo della tua mente e dei tuoi sensi, nel tuo cuore, troverai il Signore.

Significato di un maestro

È molto difficile, specialmente per una mente moderna, comprendere la necessità di un maestro.

Il maestro è colui che ti dà un assaggio della Realtà, della verità di chi sei. Non è qui solo per insegnare.

*Bhaja Govindam – Raccolta di 32 (a volte 34) versi devozionali composti dal maestro illuminato Adi Shankara. Questa è considerata l'essenza della non dualità *Vedanta e Advaita*.

È qui per Risvegliare.

Il maestro è l'unica scrittura vivente.

Arrendersi a Dio è difficile poiché non chi o dove sia.

Dio è un semplice concetto per te. Il maestro è uno con il Tutto. Ha raggiunto lo stato Supremo. Per lui Dio è realtà. Vive con Dio o l'Esistenza o comunque tu lo voglia chiamare. Il maestro è reale per te. È tangibile. Così può diventare la tua porta per raggiungere Dio.

Tramite lui puoi fare un salto quantico fra le braccia di Dio.

L'unica cosa che si intromette tra te e la tua vera natura di beatitudine o Dio è il tuo ego. Il processo di diventare un discepolo è il processo di rinunciare al tuo ego. L'ego è molto difficile da abbandonare. Abbandonare l'ego significa perdere l'identità solida che hai portato con te per tutti questi anni, pensando di averne bisogno per la tua sopravvivenza. Abbandonare l'ego ti sembra una forma di morte quando in realtà è l'ego che si intromette tra te e la vita!

Tramite il maestro

puoi fare il salto fra le braccia di Dio.

Abbandonare l'ego è possibile solo quando esiste un rapporto di profonda fiducia, di amore e di reverenza con il maestro. Piano piano acquisisci il coraggio e quindi accetti anche il rischio di abbandonare l'unica cosa alla quale ti sei aggrappato per tutta la vita, il tuo ego. Abbandonerai il tuo ego solamente quando saprai con certezza che anche se cadrai, lo farai solamente nella rete di amore infinito e di compassione del maestro, che è l'incarnazione dell'Esistenza.

Attualmente, la maggior parte delle esperienze che aggiungi al tuo essere aumentano solo la paura o la brama in te. In realtà, ogni esperienza può anche aggiungere più forza e consapevolezza al tuo essere. Questo è la svolta cognitiva, la rivoluzione psicologica che il maestro fa avvenire in te e che risulta nella tua trasformazione totale.

Imparare dal maestro

Potresti chiederti, ' Perché ho bisogno di un maestro? Posso imparare dalla vita.'

Imparare dal maestro è un'esperienza molto dolce, un'esperienza gioiosa. Il maestro inizialmente ti porta in braccio e ti somministra l'anestesia dell'amore prima di iniziare l'intervento sul tumore che è il tuo ego. Poiché lui ti ricopre di amore, non proverai nemmeno il dolore di questa trasformazione. Anche se fosse un po' dolorosa, la sopporteresti bene solo per via della gioia e della consapevolezza di essere con il maestro.

Il maestro è vita intensa. Non solo ti insegna, si assicura anche che tu viva questa trasformazione con gioia.

Una breve storia:

Il padre di un giovane ragazzo chiese al suo figlio piccolo di spostare un grosso masso. Il ragazzo fece del suo meglio, ma non riusciva a smuoverlo. Si fermò, sentendosi stanchissimo. Il padre gli disse, ' Non hai usato tutte le tue forze. Usa tutta la tua forza.'

Il maestro ti mostra la strada poiché lui l'ha già percorsa con successo.

Il figlio era completamente stanco. Urlò a suo padre, 'Ma che dici? Come fai a dire che non ho usato tutta la mia forza? Sono distrutto. Non lo vedi?'

Il padre disse, 'Vedi, avresti potuto chiedere il mio aiuto. Anch'io faccio parte della tua forza!'

Allo stesso modo, anche tu puoi utilizzare la presenza del maestro. Capisci, puoi sempre chiedere il mio aiuto. Puoi ricevere l'aiuto del maestro. Non lo fai mai. Non hai mai considerato anche il maestro come la tua forza. C'è tanto aiuto a tua disposizione, c'è tanto che potresti ricevere, ma non glielo chiedi mai e non lo accetti mai!

La vita stessa può essere il tuo maestro. Però poi diventa difficile sapere da dove ottenere l'apprendimento, cosa esattamente dovremmo imparare e da chi.

Dattatreya*, un grande maestro dice, 'non ho mai avuto un maestro poiché la vita è sempre stata il mio maestro. Ho imparato come concentrarmi dal cacciatore che tenta di concentrarsi sull'uccello. Ho imparato come risparmiare soldi per il futuro osservando le formiche!' La vita può diventare un maestro se hai l'intelligenza di cogliere da essa gli insegnamenti giusti. Molte volte, invece, cogli le cose sbagliate.

Una breve storia:

Re Harishchandra ha basato la sua vita intera sull'onestà. La storia di Harishchandra †racconta come viveva per la verità e ad un certo punto vendette anche sua moglie e i figli pur di mantenere la sua onestà.

Un giorno, in un villaggio, un predicatore narrava la storia di Harishchandra. Dopo il racconto chiese a un uomo, 'Cosa hai imparato da questa storia?' L'uomo rispose, 'Ho imparato che devo sempre dire la verità, indipendentemente da ciò che succede nella vita' Il predicatore era felice. Quindi interrogò un altro uomo, 'Tu cosa hai imparato?'

Il secondo uomo rispose, 'Ho imparato un'altra importante lezione. Che nei casi di emergenza, va bene anche vendere la propria moglie, non vi è nulla di sbagliato!'

Comprendi, puoi apprendere due cose diverse dalla stessa storia!

Forse non hai l'intelligenza per imparare le cose corrette dalla vita e, per questo motivo, il maestro appare. Ti mostra il cammino giusto perché lui stesso l'ha già percorso con successo.

Comprendi, i tumori possono essere rimossi anche con le medicine, però ci vogliono anni e anni. Il maestro rimuove il tumore in pochissimo tempo. Inoltre, il dolore che provi vivendo la tua vita con un tumore è molto più intenso del dolore che provi quando il maestro lo rimuove. Il dolore che provi quando il maestro lo rimuove è insignificante. Vivere con il tumore, invece, è pericoloso e difficile. Questo è il motivo per il quale è meglio affidarsi al maestro.

La vita è un mistero troppo profondo che non può essere compreso dai nostri desideri. I nostri desideri possono sembrare grandi e degni di un'intera esistenza. A causa della nostra visione ristretta della vita, attribuiamo molta più importanza a cose insignificanti mentre esistono tante altre esperienze rilevanti e più significative che ci aspettano. Il problema sta nel fatto che non possiamo nemmeno immaginarle poiché non abbiamo mai avuto l'esperienza del piacere che ci possono dare.

* Dattatreya – rappresentazione della Trinità Indù di Brahma, Vishnu e Shiva in una incarnazione

† Harishchandra – leggendario sovrano indiano che era famoso per mantenere la sua parola ad ogni costo.

Una qualunque relazione, che essa sia con un oggetto o con una persona, ti condurrà alla relazione suprema con il maestro.

È qui che entra in gioco il maestro. Lui ha compreso la totalità della vita. Può vedere cose che non puoi nemmeno immaginare, può mettere da parte il desiderio. Il maestro esiste proprio per aiutarti ad arrivare a quello stato di appagamento anche nella tua vita.

L'unica cosa devi fare è avere la fiducia di muoverti con lui. Poi, quando incominceranno ad accadere alcune cose, sarai convinto di questa verità. Entrerai nel circolo virtuoso. Più fiducia gli concederai, più esperienze avrai che ti porteranno ad accordargli sempre più fiducia.

Il maestro non ti impone nulla. Rimuove solo quello che non è necessario e ciò che ti è stato imposto e ne esci nuovo e splendente. Diventerai una bellissima tela bianca sulla quale potrai creare il tuo dipinto. Potrai comporre la tua stessa canzone unica e potrai ballare il tuo stesso ballo unico. Il maestro apre le porte che ti porteranno all'esperienza di vita più bella, cioè all'esperienza della tua unicità.

Cerca di capire la differenza tra la tecnica e processo. La tecnica può essere ripetuta e l'effetto sarà sempre lo stesso. Con il processo, non potrai mai avere lo stesso risultato e non sarai nemmeno in grado di eseguirlo da solo.

La tecnica eseguita con il maestro è un processo. Il processo eseguito senza un maestro è una tecnica.

La relazione eterna

Cos'è una relazione?

Una relazione è ciò che può rivelarti dimensioni che non sapevi nemmeno esistessero in te. Ti fa fare l'esperienza e ti dimostra che sei anche capace di amare qualcuno o qualcosa. Ti mostra che puoi anche amare e anche sacrificarti in misura sorprendente per il bene di qualcuno.

Quando nasciamo, nasciamo con completezza. Tuttavia, non siamo consapevoli di molte delle nostre dimensioni e quando non si è consapevoli, anche il mondo esteriore non lo sa. Le relazioni hanno il potere di risvegliare le nostre dimensioni sconosciute e di farcele provare e di mostrare la stessa cosa al mondo esterno.

La relazione risveglia le dimensioni sconosciute in te.

Una qualunque relazione, che essa sia con una persona o un oggetto, non importa chi sia o cosa sia, ti condurrà alla relazione suprema con il maestro.

Quando ti innamori sia di un uomo, una donna o un figlio, divinità o un maestro, scoprirai dimensioni che non sapevi nemmeno esistessero in te. Con il fiorire di tale amore, diventi più responsabile. Sperimenti il vero succo della vita.

La relazione con il maestro, che è uno con l'Esistenza, è più profonda di una qualsiasi altra relazione. È una connessione a livello dell'essere.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il maestro è colui che risveglia la dimensione dell'illuminazione in te.

Generalmente tutte le altre relazioni creano legami ma la relazione con il maestro ha il potere di condurti alla libertà e infine alla beatitudine eterna. Anche se provi a creare dei legami in questa relazione, ti condurrà solamente a eterna beatitudine! Una costrizione non può mai avvenire in questa relazione.

La forma del maestro è il ponte tra il Supremo e te. Poiché la forma è una incarnazione dello stato supremo, possiede entrambe le dimensioni di uomo e Dio. Quando ti relazioni non solo con la forma ma anche con la verità che quella forma rappresenta, raggiungerai la conoscenza dello stato Supremo.

Il maestro è tutte le forme e nessuna forma. Non permette che lo si raffiguri, di essere trasformato in pietra o venerato come immagine. Il maestro è oltre le forme, oltre le dimensioni. Possiede infinite dimensioni – D infinita!

Se fosse raffigurato come madre o amante, sarebbe facile per voi catturare e aggrapparvi a quell'immagine. Diventerebbe anche più facile commercializzarlo.

Al maestro non interessa il commercio. Lui vuole solo che tu ti senta confuso e che questa confusione ti spinga a guardarti dentro e illuminarti. Vuole che tu muoia in modo che tu possa risvegliarti.

Quando arrivi dal maestro sei ignorante. Lui ti mostrerà la via. Non esitare a cadere tra le sue braccia con amore. Ti eleverai con lui alla beatitudine.

Il maestro entra in rapporto con noi su piani e strutture multiple, ognuna delle quali svela la bellezza e l'intensità della relazione unica che lui ha con ogni singolo essere che ha la fortuna di entrare nel suo spazio.

Ogni persona nella ricerca della Verità percorre con il maestro un sentiero particolarmente bello mentre questi ti conduce dall'oscurità dell'ignoranza alla luce della conoscenza. È una delicata storia di amore. È la fusione di due esseri in così profonda fiducia e comunione che la fiamma dal maestro salta dal suo essere all'essere del discepolo. La scintilla della consapevolezza è così accesa.

Relazioni diverse liberano varie dimensioni in te. Un amante scatena la sensazione di amore in te. Gli amici intorno a te scatenano la sensazione di amicizia in te. I tuoi figli scatenano la dimensione di senso materno in te. I tuoi genitori, nonni scatenano la dimensione di infanzia in te. Tuttavia, solo il maestro può scatenare tutte le dimensioni in te. Solo il maestro è colui che risveglia la dimensione sconosciuta dell'illuminazione in te. Non puoi prevedere la trasformazione che il rapporto maestro-discepolo crea in te. Il maestro si rivela in varie dimensioni e ti fa trascendere e sperimentare il supremo attraverso la comunione.

Dio e maestro

Il poeta mistico Kabir canta una strofa bellissima,

‘Maestro e Dio entrambi appaiono di fronte a me. A chi dovrei prostrarmi? M'inchino davanti al maestro. Mi ha presentato Dio.’

Non sono qui per dimostrare che sono Dio. Sono qui per dimostrarti che Tu sei Dio.

Swami Vivekananda, in una delle sue discussioni con discepoli di Ramakrishna Paramahansa, si riferì a Ramakrishna come Dio. Un altro discepolo obiettò dicendo, 'Sicuramente questo è portarlo all'estremo. Sono d'accordo con il fatto che il maestro è illuminato, ma come può essere Dio?'

Vivekananda gli chiese, 'Cosa sai di Dio?' Il discepolo rispose, 'Oh, Dio è onnipotente, onnisciente e onnipresente.'

Vivekananda chiese, 'Cosa intendi con Dio è onnipresente?' il discepolo disse, 'Dio è ovunque.' Vivekananda disse, 'Allora sicuramente devi essere in grado di vederlo adesso.' Il discepolo era confuso e non sapeva cosa dire ancora.

Vivekananda gli disse, 'Per te Dio è un concetto che non puoi vedere, una nozione che non conosci o nemmeno capisci.

Ma qui c'è il maestro davanti a te che è in realtà Dio.'

Qualcuno mi ha chiesto, 'Qual è la differenza tra Dio e il maestro?'

Gli chiesi, 'Cosa sai di Dio? Conosci solo un mucchio di parole e di concetti. Non hai idea di cosa stai dicendo quando ti riferisci a Dio. Per te è solo un'idea, una immaginazione di ciò che credi sia l'energia suprema e la [consapevolezza](#) universale o qualsiasi nome tu voglia dargli, qualcosa di cui non sai nulla!'

Il Brahmanda Purana [†]dice,

Il Maestro è *Shiva*^{††} senza i suoi tre occhi, *Vishnu*^{†††} senza le sue quattro braccia *Brahma*[§] senza le sue quattro teste.

È *Parama Shiva*^{***} stesso in forma umana.

Il maestro è reale. È la realtà dell'energia cosmica suprema. È qui e ora. È nel presente; lui è il presente. È il ponte tra te e il concetto di Dio. In questo senso è più grande di Dio.

Le persone mi chiedono, 'Sei tu Dio?' Rispondo loro, se non sai cosa e chi sia Dio, come puoi chiedermi se sono Dio? Dio non può essere definito. Può solo essere sentito.

Lascia che ti dica una cosa chiaramente, non sono qui per dimostrarti che sono Dio. Non sono qui per dimostrare la mia divinità. Sono qui per dimostrare la tua divinità.

Il maestro è come una foresta che si sta sviluppando su un lato del fiume. Il discepolo sull'altro lato del fiume. Il fiume è il '*samsara*', il fiume delle nascite e rinascite. Se vi potesse essere un ponte fatto di un qualsiasi materiale tra il maestro e il discepolo, il fuoco potrebbe spostarsi, attraversare il ponte e raggiungere il discepolo. Il materiale con cui il ponte è costruito è immateriale. Può essere fatto di

[†] Brahmana Purana – Una raccolta di 12.000 versi in ciò che è solitamente considerato l'ultimo e diciottesimo *purana* Indu o epopea. Questa epopea è la storia della creazione dell'universo da parte di Brahma.

^{††} Shiva – Ringiovanitore nella Trinità Indu degli dei

^{†††} Vishnu – Sostenitore nella Trinità

[§] Brahma – Il Creatore nella Trinità Indu degli dei.

^{***} Parma Shiva -- Supremo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

legno o di cemento ma il fuoco della foresta ha la capacità di spostarsi lungo il ponte e raggiungere il discepolo. Allo stesso modo, indipendentemente da quale relazione tu possa avere con il maestro, dissolviti completamente in essa.

Se ti dissolvi in quella relazione, questa soddisferà semplicemente i tuoi sentimenti e ti condurrà allo stato supremo di beatitudine eterna. Se capirai questa verità profondamente e tenterai di metterla in pratica con determinazione, (mi concentrerò sui miei sentimenti e mi dissolverò nella relazione maestro-discepolo), questa ti condurrà a quello stato. Non pensi di non sapere come dissolvervi in quella relazione. La pura determinazione è abbastanza, avverrà automaticamente in te. Qualsiasi ostacolo tra il maestro e il discepolo si dissolverà solo concentrandosi sulla dissoluzione che avviene tra il maestro e il discepolo.

Cinque modi per relazionarsi con il maestro

Esistono cinque modi per relazionarsi con il maestro. In base a quello che si sceglie, un diverso percorso si sviluppa, portandoti più vicino a te stesso.

Un percorso è l'atteggiamento della madre verso il suo bambino, guardando il maestro come tuo figlio. Ciò è detto *vatsalya bhava* che è come Yashoda, madre adottiva di Krishna, si relazionò con lui.

Un altro è l'atteggiamento del bambino verso la madre. Questo è chiamato *matru bhava*. È come Ramakrishna si relazionava con la divinità Kali, guardando il maestro come madre.

Il terzo è l'atteggiamento di un amico, guardando il maestro come tuo amico. Questo è chiamato *sakha bhava*. È come Kuchela* e Arjuna si relazionavano con Krishna.

Il successivo è l'atteggiamento di un servitore. È chiamato *dasa bhava*. Si riferisce al rapporto maestro-discepolo dove il discepolo si percepisce come un fedele servitore del maestro. È come Hanuman, il Dio scimmia, si relazionava con Rama nella famosa epopea Indiana Ramayama†.

Il supremo è l'atteggiamento dell'amato. È detta *madhura bhava*. È come Radha ‡vide Krishna, l'atteggiamento dell'amato. Sia ben chiaro, l'atteggiamento di un amato non è in alcun modo connesso al fatto di essere maschio o femmina. Non è in alcun modo connesso al corpo. È totalmente oltre il corpo. È dall'essere.

Se il maestro è maschio e anche tu sei maschi, allora anche *madhura bhava* può accadere. O se il maestro è femmina e anche te sei femmina, allora anche *madhura bhava* può accadere. *Madhura bhava* non è in alcun modo legato al genere. È oltre la consapevolezza di genere. È un sentimento di connessione intensa.

L'ultimo è il *maha bhava*. È tutti gli altri cinque *bhavas* messi assieme e qualcosa di più! Questo è quello che è il rapporto guru-discepolo. In alcuni momenti sentirai il maestro come un figlio. In altri

*Kuchela – Amico d'infanzia del maestro illuminato Krishna che esemplifica il rapporto di amicizia tra il maestro e il discepolo

† Ramayama – *itihasa* Indu o epopea sul principe Rama. La versione originale fu scritta dal poeta saggio Valmiki.

‡ Radha – capo tra i gopis o donne pastore devote del maestro illuminato Krishn

Ti riempi, ti riempi il cuore. Avrai difficoltà a dimenticarlo.

momenti lo sentirai come madre. A volte lo sentirai come signore. In altri momenti, lo sentirai come amico e in altri lo sentirai come un amato confortante. Il rapporto con il maestro è tutti questi cinque messi assieme più qualcosa di più.

Puoi relazionarti con il maestro utilizzando qualunque di questi cinque atteggiamenti o *bhavas*, o tutti e cinque assieme.

Le fasi del rapporto fra guru e discepolo

Esistono più livelli nel rapporto guru-discepolo. Il primo è solamente a livello intellettuale, basato sul dubbio più che su qualsiasi altra cosa. Numerosi dubbi continuano a sorgere di continuo. Pensi, 'Eh! Sembra che abbia appena trenta anni. Come può essere un maestro? Non sembra essere molto istruito o qualificato. Come riesce ad avere migliaia di persone che lo ascoltano? Hai i tuoi dubbi, sei cinico. Nel contesto puramente intellettuale il rapporto non avviene mai.

La fase successiva è il passaggio dall'intelletto all'intelligenza. Dalla negatività del dubbio ti muovi a, 'Perché non frequentare questo programma e vedere cosa in realtà fa questa persona?' Invece di rimanere con 'Cosa può fare?' passi a 'Penso che intenda qualcosa. Né ci credo e nemmeno non ci credo. Ok, vediamo.' L'intelletto inizia a diventare intelligenza.

Quindi nel passo successivo, se continui a fermarti un poco, ti muovi dall'intelligenza all'intelligenza abbinata all'emozione; tipo 60% intelligenza e 40% emozione. Se senti il maestro come buon amico. Pensi, 'Può guidarmi un poco qui e là, ovunque io abbia bisogno di essere guidato. Non ho alcuna idea di come sarà la mia vita, non deve quindi insegnarmi tutto, ma quando ho bisogno di prendere delle decisioni, posso ottenere il suo aiuto.' Questo è percepire maestro come un amico. Questo è ciò che chiamiamo *sakha bhava*, l'atteggiamento amichevole.

È come usare un bastone per camminare. Usi il bastone quando ci sono alti e bassi. In seguito, a poco a poco, lentamente, quando incroci qualche problema serio come la depressione o il morale basso, quando non sei capace di aiutarti con le sue parole, gli chiedi, 'I tuoi insegnamenti sono grandi ma in questo momento non sono in grado di seguirli. Come devo fare?' Allora il maestro ti supporta sia mentalmente che psicologicamente.

In quel momento ti rendi conto che il bastone da solo può non è sufficiente, che hai bisogno di più supporto. Cerchi quindi di prendere il maestro per mano e con il suo aiuto inizi di nuovo a camminare. La gratitudine nei suoi confronti aumenta mentre ti tiene la mano.

Se hai solo il bastone come supporto, allora è un atteggiamento amichevole, cioè l'emozione intelligente.

Se invece prendi la mano del maestro, egli inizierà a elevarti, quindi il rapporto diventa lentamente un rapporto di emozione-intelligenza. In questa fase ti muovi dall'intelligenza a 'intelligenza con emozione' tipo 60% intelligenza e 40% emozione. Questo atteggiamento è ciò che chiamo percepire il maestro come un padre o una madre.

Dall'essere un amico diventa un padre o una madre. Lentamente, molto lentamente il rapporto si approfondisce. Ti fermi e pensi, 'Non è solo un amico. Non è solo una persona che mi dà consigli e

Quando ti abbandoni e sei aperto, il maestro diventa un'energia talmente vivente che diventerai un nuovo essere, una nuova consapevolezza.

idee. Mi tira fuori anche dai miei problemi.'

Quindi lentamente, sempre più quando ti aiuta in ogni istante oltre le tue aspettative, il tuo sentimento nei suoi confronti diventa pura emozione. Ti riempie, colma il tuo cuore. Hai difficoltà a dimenticarlo. Quello è il momento in cui ti viene il desiderio di inchinarti davanti a lui come un servitore, non con vergogna ma con riverita umiltà d'aver trovato qualcuno a cui rimettere tutti i tuoi problemi.

Questo è precisamente come Hanuman si sentiva nei confronti del suo maestro Rama nell'epopea indiana Ramayama. Una profonda connessione di elevata emozione arriva con questo tipo di rapporto. Questo atteggiamento è molto più emotivo del precedente. E 'un miscuglio di 60% emozione e 40% intelligenza.

Quindi, a poco a poco, ti muovi emotivamente più in profondità e diventi protettivo nei confronti del maestro. Invece di chiedere la sua attenzione e il suo aiuto, vuoi supportarlo, amarlo e frequentarlo. Il tuo atteggiamento diventa quello di una madre nutrice. Questo è uno stato di pura emozione. È il bisogno primario di una madre per assicurare il benessere del proprio figlio.

In questi quattro stati di intelligenza, intelligenza-emozione, emozione-intelligenza e pura emozione, la tua vita è separata e indipendente dalla vita del maestro. Ti servi semplicemente del suo aiuto per affrontare la vita, per arricchire la tua vita; questo è tutto.

Quando l'atteggiamento emotivo matura, inizi a sentire che la tua vita non è più separata dalla sua. Ti muovi quindi dal livello emotivo a quello dell'essere. Hai voglia di sacrificarti per prenderti cura di lui e di dedicare la tua vita a lui. Vi è una fusione a livello dell'essere, ancora più forte della connessione emotiva di una madre e un figlio. È una connessione di profondo amore, senza alcuna consapevolezza di genere. Questo è quello che si chiama *madhura bhava*, un miscuglio intenso di atteggiamento a livello emotivo e dell'essere.

Quando il *madhura bhava* diventa intenso, improvvisamente senti che non esiste alcun 'lui' e 'te'. Non esistono due esseri differenti. Lui e te siete un solo essere. Inizi a provare il *maha bhava*, a percepire te stesso come il maestro. Vivi l'esperienza del supremo, *tat tvam asi* – Quello/Che sei Tu.

All'inizio il rapporto è a livello dell'intelletto, poi dell'intelligenza, cioè 60% intelligenza e 40% emozione, poi 60% emozione e 40% intelligenza, poi 100% emozione, quindi 60% emozione e 40% essere, infine, puro 100% essere.

Questo è il modo in cui, passo dopo passo, inizi a percepire e crescere il rapporto maestro-discepolo. In un qualsiasi momento, uno di questi atteggiamenti può essere più evidente di un altro.

Tutti noi cresciamo collettivamente in energia, tuttavia il rapporto di ognuno di noi con il maestro è unico. Questa è la bellezza di questo rapporto! Che sia *dasa bhava*, il rapporto maestro-servitore che esisteva tra Rama e Hanuman, o *vatsalya bhava*, l'amore della madre come tra Yashoda e Krishna, o *sakha bhava*, amicizia come tra Krishna e Arjuna o *matru bhava*, l'amore del figlio per la madre come tra Ramakrishna e la Madre Kali, o *madhura bhava*, l'amore dell'amato come era tra Rada e Kishna – ciascun *bhava*, l'atteggiamento, è unico a quel rapporto, tra quel discepolo e il maestro. Ogni discepolo

Formatted: Font color: Auto, Italian (Italy)

progredisce con il maestro nella ricerca della sua realtà seguendo il percorso migliore per la sua espansione.

Che atteggiamento avere con il maestro – sii aperto

Quando sei con il maestro sii completamente aperto. Non essere chiuso in te stesso. Comprendi che la vita è oltre la logica. Lascia andare la tua logica e sii completamente aperto e concentrato.

Quando ti abbandoni e sei aperto, il maestro diventa una energia talmente vivente che *sarai* trasformato. *Diventerai* un nuovo essere, una nuova energia e una nuova consapevolezza.

Posso dirtelo con una sola affermazione: *sarai* nuovo! Sarai 'nuovo' e 'pulito, sarai 'nucleare'!

Ti sentirai più leggero. Avrai eliminato il peso dei 'tumori' che ti portavi ma che non facevano parte di te, che erano solo un disturbo in te.

Se una cosa fa realmente parte di te non ti creerà mai disturbi. Se qualcosa ti disturba, non è mai stata parte di te. Sii quindi aperto affinché il 'maestro chirurgo' possa rimuovere questi tumori che porti di vita in vita.

Quando sei con il maestro, sii completo. Non si tratta di essere d'accordo o meno con quello che il maestro ti dice. Devi andare oltre l'accordo e il disaccordo. Quando vedi sorgere il sole, puoi approvare o disapprovare di questo evento? No! È così, questo è tutto. Allo stesso modo, il maestro è, questo è tutto. Una volta che questo sentimento diventa parte di te, non devi fare nient'altro. Avrai dato al maestro il permesso di rivelarti chi sei realmente.

Essere un discepolo significa essere completamente aperto, non impaurito per nessun motivo, senza dovere nasconderti in nessun modo, cioè essere totalmente autentico fino in fondo.

Solo così il maestro può fare il suo lavoro su di te. Ti spingerà in direzioni che non avresti mai pensato essere capace di gestire. Ti spingerà ad affrontare eventi e situazioni che prima ti avrebbero spaventato.

Espanderà continuamente i tuoi limiti fino a che ti renderai conto che quei limiti non sono mai esistiti. Allora anche tu diventerai come lui. Anche tu sarai un Paramahansa totalmente libero, senza limiti!

L'unica cosa che devi fare è essere aperto al maestro, all'Esistenza. Quando sei aperto, esprimi la tua fiducia nel maestro. Questa fiducia è l'unico requisito per costruire il ponte fra te e l'Esistenza.

Una breve storia:

Un discepolo cadde nel fiume Gange. Il suo maestro era seduto sulla sponda del Gange. Nel vederlo il discepolo urlò, 'Salvami! Salvami! Dio, salvami! Maestro, salvami!'

Il maestro rispose, 'Sciocco! Alzati. Salvati da solo.' Il discepolo rispose, 'Insegnami la tua filosofia più tardi: Prima salvami. La mia vita è in pericolo. Salvami!'

**Sii aperto al
maestro, questa
fiducia è l'unico
requisito per
costruire il ponte
fra te e l'Esistenza.**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il maestro non si era nemmeno mosso. Replicò, 'Sciocco! Salvati! Alzati.' Il discepolo urlò, 'Pensavo fossi il mio maestro. Salvami, salvami!'

A questo punto il maestro iniziò a gridare 'Sciocco! Alzati!'

Il discepolo si spaventò e si alzò in piedi... e si accorse che l'acqua gli arrivava solo alla vita!

Anche tu ti dibatti perché 'sei caduto in acqua' ma non ti rendi conto che ti arriva solo alla vita! Solo quando ascolti il maestro e ti alzi in piedi ti rendi conto che l'acqua ti arriva alla vita e che puoi rilassarti. Tutte le preoccupazioni che pensavi stessero distruggendo la tua vita non esistono nella realtà. Sono principalmente nella tua immaginazione. Non sono mai reali.

Comprendi quindi, quando dico 'Me ne occupo io', ti sto porgendo il bastone con il quale ti puoi alzare in piedi. Quando il maestro dice, 'Me ne occupo io', se dubiti, perderai semplicemente l'occasione di rialzarti.

Brucia i tuoi samskara alla presenza del maestro

Un bellissimo evento dal maestro illuminato, la vita di Ramana Maharishi:

C'era un discepolo che stava scrivendo il Ramana Purana, i versi in prosa di Ramana Maharishi, Ad un certo momento gli venne quello che chiamiamo 'il blocco dello scrittore' ed era rimasto bloccato in un punto.*

In qualche modo, ogni volta che scrivi con l'ego, accade il 'blocco dello scrittore'.

Ciò nonostante, quel discepolo si recò da Ramana Maharishi e gli disse, 'Bhagavan, non riesco a scrivere oltre, aiutatemi'. Bhagavan disse, 'Metti da parte la carta e vattene. Ne parliamo più tardi'.*

Il discepolo mise da parte la carta e uscì. Il giorno seguente quando tornò, vide che l'intero poema era stato completato!

Ramana Maharishi aveva scritto 300 righe. Quando il libro fu pubblicato, lo scrittore racchiuse queste 300 righe tra virgolette e aggiunse una nota sotto, 'Queste 300 righe sono state scritte da Bhagavan† stesso'.*

Bhagavan vide il libro e chiese, 'Oh! Dunque, le altre righe sono state scritte da te? Giusto!'*

Il discepolo in seguito disse, 'Qualcosa si ruppe in me quando mi disse queste parole. Piangendo, mi sono buttato ai piedi di Bhagavan e non mi sono rialzato più.

Quell'unico commento fu sufficiente perché questo discepolo, Muruganar si illuminasse!

Comprendi, proprio come l'engramma, cioè una memoria scolpita dell'ego dello scrittore, di

* Ramana Purana – storie sul maestro illuminato Ramana Maharishi

† Bhagavan – Usato come titolo di venerazione con i grandi maestri, significa letteralmente 'prospero'

Quando sei in preda ad un'engramma, semplicemente cerca di stare alla presenza del maestro.

Muruganar, anche tu ti porti dentro molti engrammi (tracce mnemoniche). Quando sei in preda ad un engramma, fa in modo semplicemente di essere alla presenza del maestro. Sarai totalmente guarito.

Il grosso problema è che l'engramma non ti permetterà di riconoscerlo. Si camufferà perché per l'engramma è una questione di sopravvivenza.

Questo è il motivo per il quale dico sempre alle persone “quando sei in preda ad un engramma, quando tu senti sopraffatto da questi potenti elementi inconsci della rabbia, della lussuria, del desiderio, della paura, della depressione o gelosia, non prendere mai decisioni importanti. L'unica cosa che devi fare è venire alla presenza del maestro. Non perderti quella meravigliosa occasione. Sarai completamente guarito e sarai in grado di uscirne. Non ripudiare mai il maestro quando sei in preda agli engrammi.

Ogni volta che qualcuno è depresso e mi abbandona, provo molto dispiacere per lui. Non perché ho una persona in meno nella missione. No! È perché mi ha abbandonato in un momento di depressione. Se questa stessa persona mi lasciasse quando è felice, questo mi sta bene. Sarebbe un rapporto normale. Mi porterà con sé ovunque vada. Ma se mi lascia quando è depresso, non solo non crescerà, ma non felice, quando la mente è positiva, proprio come prendi decisioni di giorno da sveglio piuttosto che in piena notte quando dormi. Allo stesso modo devi prendere decisione quando sei pienamente consapevole e non tormentato.

Sia molto chiaro, anche i momenti di basso morale passeranno, esattamente come sono passati i momenti di morale alto. Questa è la vera natura della mente, è come una ruota. Quello che è giù deve prima o poi risalire. Non è vero che una di queste condizioni sia più reale dell'altra. Esistono entrambi, questo è tutto.

Hai sempre la scelta di pensare più positivamente.

Se qualcuno decide di lasciare il maestro quando è depresso o di morale basso, il problema è che la sua mente prima o poi ritornerà ad uno stato più positivo, e quando questo accadrà si pentirà della sua decisione. Sarà però difficile per lui tornare perché sarà preso dal senso di colpa e non si sentirà di meritarsi di tornare.

Dico sempre alle persone, non lasciatemi mai quando vi sentite depressi. Se siete depressi, quello è piuttosto il momento per starmi vicino. Se cercate di lasciarmi quando siete in preda agli engrammi è come se foste ammalati e non voleste recarvi dal dottore, quando in realtà questo sarebbe precisamente il momento giusto per andarci!

Il tuo malumore passerà, esattamente come è passato il tuo buon umore. Questa è la vera natura della mente, è come una ruota.

Cos'è l'iniziazione

L'iniziazione è quel clic improvviso con il maestro e i suoi insegnamenti.

Ogni volta che hai bisogno di guarirti, ogni volta che hai bisogno di una guarigione interiore, ti devi riportare all'energia vitale. Spesso noti che un semplice disturbo creato dal mondo esterno o da una memoria passata può drenare la tua energia.

Un'altra cosa che drena la tua energia è prendere troppe decisioni. Te ne puoi accorgere da solo. Se sei in ufficio, non stai lavorando, ma stai solo prendendo cinque o sei decisioni importanti, ti sentirai stanco.

Le verità, le idee o le parole che ti fanno uscire da quella stanchezza o depressione, e che ti apportano energia e fiducia in te stesso, sono quelle che chiamo *shastra-shastras* o armi di conoscenza.

Le verità che non solo ti portano fuori dalla depressione ma distruggono anche la sorgente della depressione una volta per tutte sono chiamate *mantra*. Le parole che mostrano la via agli esseri umani sono i *mantra*.

Quando un *mantra* ti arriva da un essere con un'esperienza di illuminazione, che ha uno spazio interiore puro, non si sa il perchè, come o cosa, ma improvvisamente si vede che funziona.

‘Fa sì che questo Clicchi in te? Un *mantra* non è necessariamente un canto. Può essere solo qualche parola di chiara espressione della verità che affonda in profondità dentro di te e che eleva la tua consapevolezza. Sei così scosso dalla verità quando la senti per la prima volta che essa letteralmente esplose in te, nella tua consapevolezza. Non potrai dimenticarla. Mentre ascolti, inizi a viverla. La tua vita cambia senza alcuno sforzo. Questo è il potere dei *mantra*.

All'inizio una parte della tua logica continua combatterla perché se accetti la Verità e inizi ad esprimerla nella tua vita, tutti i tuoi interessi acquisiti e molte altre cose che ritenevi facessero parte della vita sono ora a rischio. Ma il tuo nucleo, il tuo essere capisce. Ottiene il clic e dice, ‘So che quello che sta esprimendo è la Verità’. Può esserci ancora un dubbio in un angolo della tua mente, ma il tuo vero nucleo si sente connesso. Potresti non capirlo con la logica, ma all'improvviso il tuo cuore si connette alle parole pronunciate, alla verità espressa.

Quel clic improvviso, ovvero quella connessione con il maestro e i suoi insegnamenti di verità è ciò che chiamo ‘iniziazione’.

Iniziazione significa le grandi verità, le parole che ti conducono alla Verità, un percorso chiaro che ti conduce alla Verità. Se è trasmesso con l'esperienza, se avrai almeno un assaggio di una potente esperienza di qualcosa che trascende la logica, qualcosa che trascende i tuoi desideri mondani, allora l'iniziazione è avvenuta, sei iniziato.

Quando uso la parola ‘iniziazione’ possono sorgere molti dubbi come, ‘Sono già stato iniziato da un altro maestro, posso ricevere l'iniziazione da te? Se vengo iniziato da te, posso andare da altri maestri e imparare qualcosa di nuovo?’

Certamente, non c'è nulla di male in questo! Dico sempre alle persone, “recatevi in tutti i giardini, cogliete i fiori e con essi create una bellissima ghirlanda che potete indossare”. Non è come in un negozio, dove il negoziante farà del suo meglio per trattenerci fino a che non acquisti qualcosa! L'ego

Lo stato Supremo avviene quando abbandoni l'ego.

umano è tale che morirà solo se viene colpito da almeno dieci o dodici maestri! Quindi non preoccuparti, non c'è niente di male nell'avvicinarsi a diversi maestri. Impara tutte le cose migliori da tutte le fonti e arricchisci la tua vita. Solo una cosa, non diventare solo uno spettatore. Questo è pericoloso in quanto così non

imparerai nulla da nessuno.

La prima cosa che accade ad un autentico ricercatore è la dissoluzione delle sue domande. Le sue domande si dissolvono e rimane solo una enorme sete. Questa è la prima iniziazione che avviene quando il maestro sposta la tua attenzione dalla conoscenza al sapere, dalla memoria all'intelligenza.

Una volta che l'enfasi si sposta dalla conoscenza al sapere, la tua attenzione si sposta dal 'sapere' al 'conoscere'. Sei interessato a conoscere te stesso. Per questo usi il maestro come un mezzo per arrivare a farlo.

Man mano che ti avvicini al maestro, il maestro ti conduce al livello successivo di trascendere la conoscenza di te stesso. Non conoscerai mai te stesso sino a che non abbandoni l'ossessione che hai con te stesso. L'ossessione che hai con te stesso è il tuo ego. Lo stato supremo avviene solo quando lasci cadere l'ego, lo metti ai piedi del maestro. Proprio quando ti dimentichi di te, ti scoprirai!

La storia d'amore suprema

Un maestro è colui che soddisfa il desiderio del tuo essere. È una relazione d'amore molto profonda e delicata.

Man mano che ti avvicini al maestro con il tuo amore, con la tua fiducia, nasce un profondo silenzio. Non è il silenzio morto di un cimitero, ma il silenzio vibrante della vita e dell'amore.

Più ti risvegli allo scopo della tua vita, più la tua vita diventa una celebrazione. Sorge in te una profonda gioia senza alcun motivo. Diverrai un oceano di beatitudine talmente profondo che proverai solamente il desiderio di condividere e dare all'infinito.

Potresti aver sentito questa armonia e connessione in altre relazioni a volte, ma l'intensità che provi quando accade con il maestro è su un piano completamente diverso.

Il rapporto tra maestro e discepolo è il rapporto più intimo. Anche i più grandi amanti non riescono ad arrivare a questo livello di intimità perchè vi sono due persone, quindi gli ego sono due. E questi ego si scontreranno sempre perchè sono due individualità indipendenti. Ma con il maestro, lui non è nessuno. Non vi è alcun ego in lui. Di conseguenza vi è solo un unico ego, il tuo. Il suo scopo finale è di dissolverlo affinché anche tu possa diventare nessuno.

L'intensità della connessione è ciò che ti tratterrà quando l'ego verrà dissolto dall'intensità e grazia del maestro. Non esisteranno più il maestro e il discepolo, vi sarà solo un Tutto armonioso che vibra in sintonia con l'intero cosmo.

Una volta che l'esperienza autentica fiorisce con un maestro, ti relazionerai con tutti e con tutto con grande sincerità e amore. La fragranza di questa squisita fioritura si diffonderà automaticamente in tutte le tue relazioni con persone, alberi, rocce, stelle e con l'intero universo.

Momenti magici

I momenti più magici della vita accadono nei momenti d'amore e di fiducia di un discepolo nei confronti del maestro. È l'inizio di una relazione che trascende questo mondo e ti svela i segreti che esistono oltre. Diventa una grande celebrazione ove il cosmo danza con te.

Avvicinarsi al maestro è la via per diventare un maestro.

È come un fiume che scorre verso l'oceano, danzando, desideroso di fondersi con il vasto oceano. Avvicinarsi al maestro è la via per diventare un maestro. È la grande fusione con il Tutto cosmico.

La bellezza nel rapporto con il maestro è che non è inquinato da nessuna aspettativa o dal dare e prendere. Il maestro ti accetta così come sei. La purezza del rapporto con il maestro sta nel fatto che non comporta nessun tentativo di cambiare chi sei. In realtà ami il maestro perché ti concede la completa libertà di essere quello che sei senza vincoli.

L'amore fra il maestro e il discepolo non potrà mai essere 'soddisfatto', poiché innanzitutto, non si tratta di un'insoddisfazione superficiale o mentale. Si tratta invece di una profonda insoddisfazione dell'essere che vuole liberarsi dai falsi confini dell'ego e amare infinitamente. Così quando il maestro avviene nella tua vita, vi è eterna freschezza, eterno amore ed eccitazione, pura beatitudine che sorge dall'essere in ogni singolo istante.

Esso continua ad aprire nuove porte man mano che il rapporto rivela aspetti sempre più sottili e più profondi dell'amore, della devozione e della fusione con il Tutto. Questa è la storia d'amore suprema. È la storia d'amore con l'Esistenza stessa.

Sorella Nivedita *descrive il potere del rapporto con il maestro, "Tutto il modo di confrontarsi alla vita si è capovolto. Ci si accendeva, per così dire, per una determinata idea. Oppure si scopriva improvvisamente che tutto il vecchio modo di pensare ci aveva lasciato e una nuova mentalità era cresciuta al suo posto, senza che ci fosse stato alcun scambio di parola sull'argomento. Sembrava quasi andasse oltre la discussione, che la conoscenza si fosse espansa, solo per il semplice fatto di essere in sua presenza.

Il maestro – la promessa vivente

È così: il seme sta cercando di spaccarsi in due e diventare un albero. Il seme dice all'albero: 'Per favore! Fiorisci prima tu. Solo allora io mi spaccherò in due e mi aprirò. Chi lo sa? Dopo che mi sarò spaccato, che sicurezza ho che tu fiorirai? Potrei semplicemente morire e scomparire'. Ma l'albero dice, 'No no, se non ti apri, io non posso fiorire. Apri! Il seme dice: 'No, no. Fiorisci prima tu, dammi la sicurezza e la garanzia che fiorirai e solo allora mi aprirò". La lotta continua.

Il seme ha paura perché se si aprisse, potrebbe semplicemente morire invece di diventare l'albero. L'albero dice: 'Se non ti apri, non posso fiorire, non posso esistere! La lotta tra la fioritura dell'albero e l'apertura del seme continua.

* Sister Nivedita – Discepola anglo irlandese di Swami Vivekananda

Il maestro è una promessa, una garanzia, un'ideale vivente. Ti promette, "apriti! Non morirai mai."

Il maestro è una persona che una volta era un seme e che poi è diventato un albero. Noi siamo il seme. Egli assicura il seme: 'Non preoccuparti, io ero come te. Ho avuto il coraggio di aprirmi e sono diventato questo bellissimo albero. Quindi apriti e basta! Rilassati. Diventerai un albero, non morirai mai". Lui ti dà la sicurezza, la fiducia che cerchi. Il Maestro è una promessa, una garanzia, un ideale vivente. Ti promette: 'Aprite, non morirai mai!

Oltre l'ego e l'invidia

L'amore del maestro è forse l'unico amore incondizionato che esista, senza interessi, senza aspettative, che solamente dà, senza chiedere mai nulla in cambio. L'amore del maestro è sempre distaccato e raggiante. È raggiante sia che tu sia lì o no. L'unica cosa che devi fare è porgli la ciotola e lasciare che lui la riempia.

Normalmente, per gli uomini, l'ego è il blocco maggiore nel ricevere. Per sua natura, l'uomo è meno propenso alle emozioni di una donna ed è più predisposto ad agire dall'intelletto. Per dare a qualcuno, per accettare qualcuno come un maestro in modo incondizionato è quasi impossibile per la mente da accettare a meno che il cuore non prenda il sopravvento. Quando si opera dalla mente, cedere significa la perdita della personalità, la perdita dell'identità e la morte dell'ego. Diventa un prezzo troppo alto da pagare. Ma osservando queste lacune con piena consapevolezza, è possibile sciogliersi e cedere.

D'altra parte, per le donne, la possessività e l'invidia presentano il più grande ostacolo per giungere al maestro. Una donna deve riuscire a trascendere la forma fisica del maestro, e concentrarsi sulla sua assenza di forma, deve trascendere l'idea di possedere la sua forma fisica per arrivare alla realtà di dovere condividere il suo amore e la sua compassione con altri senza invidia e con crescente spiritualità. All'inizio non c'è nulla di male nel sentirsi possessivi e invidiosi. Infatti, solo quando si permette a queste emozioni di risalire in superficie possono finalmente lasciarti! Se rimangono nascoste in profondità, non possono lasciarti. Man mano che il rapporto con il maestro cresce, una persona intelligente consentirà la trasformazione di entrambi i sentimenti in puro amore. È solo in quel momento che si può percepire il puro amore del maestro! Sino a quel momento la possessività e la gelosia agiranno come filtri che bloccano il puro amore del maestro.

Il maestro è come un fiume. Se tieni le mani aperte e permetti al fiume di scorrere tra le tue mani, l'acqua sarà con te per tutto il tempo. Se tenti di trattenere l'acqua con le mani, la perdi! L'amore del maestro fluirà in te senza interruzione, quanto è necessario. Nel momento in cui chiudi le mani sperando di catturare il fiume nei tuoi minuscoli palmi, perderai il fiume, perderai il maestro. Devi semplicemente essere una bellissima parte del flusso della vita e gioire dell'amore del maestro

Risvegliarsi allo scopo della tua vita e al maestro

Comprendi, il discepolo non si rende conto della sua ignoranza poiché vive nell'oscurità. La responsabilità appartiene alla persona che vive già nella luce, non alla persona che è nell'oscurità.

Una breve storia:

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

C'era un cieco dalla nascita che camminava nell'Himalaya. Cercava un bastone per aiutarlo sul cammino. Inciampò su un serpente congelato. Pensò fosse un bastone e iniziò a usarlo come tale.

Un maestro illuminato vide questo e iniziò a gridare, 'Sciocco! È un serpente, gettalo! Il cieco iniziò a gridare, 'No! Penso che tu non abbia un bastone e quindi mi chiedi di gettarlo così lo puoi usare tu!'

Il maestro disse, 'Sciocco! Non ne ho bisogno. Quello che stai usando non è un bastone, è un serpente. Tra poco il sole sorgerà, il serpente si rianimerà e ti ucciderà'. Il cieco però non era disposto a gettarlo. Allora il maestro disse, 'Anche se non mi credi, ora è la mia responsabilità salvarti'. Afferrò il serpente e cercò di buttarlo via. Il cieco iniziò a colpire il maestro con il bastone.

Ma il maestro disse, 'Anche se mi colpisci, non importa. È mia responsabilità salvarti perché tu non ti rendi conto. Gli prese il serpente e lo gettò via.

Tu stesso non sai per quante nascite hai lottato o pregato per avere un maestro. Non sei nemmeno consapevole di questo tuo reale desiderio. Comprendi, quando un maestro arriva nella tua vita non è una cosa da poco. Tu stesso non ti rendi conto per quante nascite hai lottato o pregato intensamente per avere solo un piccolo assaggio di un maestro vivente. Il risveglio ad un maestro nella tua vita non è altro che il risveglio a questo profondo desiderio e allo scopo della tua vita.

Lo scopo della vita versus l'engramma

Dico sempre alle persone nel Programma Life Bliss Livello 2 – Programma Nithyananda Spurana, “nel momento in cui lasci questo corpo, cioè il momento in cui muori, improvvisamente tutte le cose materiali di questo mondo che hai goduto con i tuoi sensi ti appariranno in bianco e nero. Non saranno più a colori come lo erano come quando le avete sperimentate.”

È esattamente come quando sogni di notte. Il mondo di veglia appare in bianco e nero. Allo stesso modo, nello stato di veglia, ove ti trovi in questo momento, i sogni ti appaiono in bianco e nero.

Allo stesso modo, quando lasci questo corpo, vedrai la tua vita in bianco e nero e ora, solo gli eventi spiritualmente intelligenti, o le decisioni consapevoli che hai preso nel tuo percorso spirituale ti appariranno in colori molto vivaci! Tutti i piaceri che hai sperimentato con il tuo corpo e la tua mente grossolani saranno percepiti in bianco e nero. Tutto ciò che hai invece sperimentato nell'area della consapevolezza risplenderà!

Per ora, il maestro, la spiritualità, la consapevolezza, tutte queste cose possono sembrare vuote e poco interessanti, come se si trattassero solo di un hobby da perseguire quando andrai in pensione. Al momento percepisci il maestro più o meno come una fra le tante scelte di vita. Solo quando lascerai il corpo vedrai che solo le decisioni che hai preso nell'area della consapevolezza, che i momenti che hai vissuto nell'energia consapevole, che il maestro e i suoi insegnamenti, ti appariranno luminosi, multidimensionali e in multicolore. Tutte le cose materiali di questo mondo si sbiadiranno e ti appariranno in bianco e nero.

In quell'attimo, ti dirai, 'Oh Dio! Mi sono perso tutto! Ero accecato dall'illusione!' Durante il processo della morte, quando provi questo dolore intenso di esserti perso qualcosa, prenderai la decisione seria per la prossima nascita, 'La prossima volta non mi perderò il maestro'. Poi, quando prenderai il prossimo corpo entrerà in uno stato di coma dovuto al dolore del parto e di nuovo dimenticherai

Hai dimenticato lo scopo vero della tua vita.

questa tua intenzione. Di conseguenza, lo stesso ciclo riparte di nuovo.

Quindi, anche quando il maestro appare nella tua vita in questa nascita, non hai la minima idea di che cosa ti sia successo nelle vite precedenti, di quante volte te lo sei perso in passato. Hai dimenticato l'intenzione che avevi quando lasciasti i tuoi corpi precedenti. Hai dimenticato l'intero scopo della tua vita. Lo stesso ego, le stesse memorie incise e i problemi si ripetono perché te ne sei dimenticato, e ti perdi il maestro di nuovo proprio come in passato. Poi, quando lasci il corpo questa volta, percepirai lo stesso dolore terribile di essertelo perso un'altra volta.

Il ponte di fiducia tra il maestro e te

Al momento perseguiamo il maestro, la meditazione, la consapevolezza e questo genere di cose solo perché abbiamo il tempo di farlo, e non perché cerchiamo l'esperienza reale che ci danno. Quando lascerai il corpo, questo intero mondo e le sue esperienze sensoriali si scoloriranno come fotografie in bianco e nero. Solamente i momenti con il maestro, il viaggio cosciente in tali esperienze spirituali saranno colorati e vivi.

Tutto ciò che riguarda il corpo e la mente sarà colorato e vivo ora. Le cose spirituali, legate alla consapevolezza, non sembreranno interessanti o vive. Al momento della morte, quando tutte queste fantasie scompariranno, tutto ciò che riguarda il corpo e la mente grossolani diventerà morto, bianco e nero, e tutto ciò che riguarda la coscienza sottile come il maestro e la meditazione diventerà colorato e vivo.

Poiché posso vedere quello che ti accade quando lasci il corpo, sento la responsabilità di fare qualcosa al riguardo. Questa è la ragione per cui ogni volta che qualcuno sta sul punto di perdersi, mi dico sempre: 'Oddio! Di nuovo, un'altra anima si sta perdendo l'esperienza! Faccio del mio meglio per fargli capire l'importanza di essere con un maestro.

Comprendi, la visione delle persone si limita ai 70-80 anni che vivono nel corpo. Questa è il motivo per cui percepiscono il maestro solo come una scelta. Pensano, "se capita, capita", altrimenti se ne dimenticano. Questo è il tuo atteggiamento in questo momento. Ma io ho una visione del tempo molto più ampio.

È così: Se sei in mezzo alla strada, riesci a vedere un chilometro di strada alla tua sinistra o alla tua destra. Riesci a vedere l'autobus che sta arrivando da questa distanza. Io, invece, sono al trentesimo piano, quindi riesco a vedere dieci chilometri di strada sia a sinistra che a destra. Vedo una limousine che si avvicina molto prima che sia visibile ai tuoi occhi! Quando sono al trentesimo piano e dico, 'Attenzione, una limousine sta venendo verso di te, tu dici, 'No, no, *Swamiji!* Sta arrivando solo un autobus! Perché mi dici che sta arrivando una limousine?'

Non ti rendi conto che sei al piano terra. Puoi vedere solo un chilometro di strada in ambedue le direzioni. Anche nella vita, riesci a vedere solo 30 anni nel passato e 30 anni nel futuro. Dato che io mi trovo al trentesimo piano, riesco a vedere alcune tue vite passate e vite future.

Per questo dico che il maestro che accade nella vostra vita è una rara e grande opportunità. Per questo

La vita è solo un dramma. Ogni rapporto è uno psicodramma.

motivo mi preoccupa così tanto che tu non te la perda. Ho notato, inoltre, come alcune persone che hanno mancato quest'occasione si pentono tantissimo per il resto della loro vita, e anche dopo aver lasciato il corpo.

A volte capita che alcune persone, avendo mancato quest'occasione, decidono di portare con loro, alla nascita successiva, una forte depressione o una malattia in modo di accertarsi di non perdersi il maestro nella nuova nascita! Sarà la malattia a tenerli legati al maestro. Appar*, un grande santo dell'India meridionale, aveva portato con sé un forte dolore allo stomaco. Nella sua biografia dice: "L'ho portato apposta affinché questa volta non mi dimentichi di Shiva!!"

Perché dovresti venire con dolori tali per ricordare il maestro? Non è necessario, visto che puoi decidere di ricordare il maestro con beatitudine durante questa stessa vita.

Vedi, il bambino non può sapere cosa accadrà se va a giocare per strada. La madre invece lo sa. La madre è responsabile. Questo è il motivo per il quale lo segue attentamente e lo tiene al sicuro. Ma il bambino non si rende conto di questo e dice, 'Esco e faccio quello che voglio'. Quindi come fare? La madre semplicemente fa del suo meglio per aiutarlo, questo è tutto.

In realtà, quando ti perdi il maestro, il maestro stesso non si perde nulla. Ogni cosa che doveva realizzare, lui l'ha realizzata nella sua vita. Non c'è nulla di cui abbia bisogno o che desideri.

Il maestro non si perde mai nulla. Per il discepolo invece, è una perdita troppo grande. Perdersi il maestro per qualunque motivo, per qualunque errore, è una perdita enorme. Questo è il motivo per cui non voglio che accada a nessuno. Sarebbe come rubare una banana a un venditore ambulante, mangiarla, e poi essere condannati a morte! È una punizione troppo grande per un così piccolo errore. Questa è il motivo per cui, ogni volta che qualcuno sta per perdermi, faccio sempre tutto il possibile per evitare che ciò accada.

Non perderti il maestro. Aggrappati a lui, sostieni la tua fede profonda, la tua connessione, il ponte con lui. La tua vita sarà completamente diversa.

Tutto si può sacrificare per mantenere il rapporto maestro-discepolo. Ma il rapporto fra maestro e discepolo non dovrebbe mai essere sacrificato per nessun motivo.

Fine dello psicodramma della vita

Tutti i tuoi rapporti sono semplici personaggi e la vita è solo un dramma. Comprendi chiaramente, tutto i rapporti che esistono sono solamente psicodrammi.

Devi comprendere la verità. Nasci in una famiglia con una madre, un padre, un fratello e una sorella, e ti relazioni con come membri della tua famiglia. Ti può essere capitato di osservare i bambini giocare con le bambole. Una bambina ha alcune bambole. Ne veste una da papà, un'altra da mamma e le altre due da fratello e sorella. Poi ricostruisce la scena di una giornata nella loro vita. Emetterà gli stessi suoni del padre che va a lavorare, fingerà che la mamma stia preparando da mangiare in cucina, che il fratello stia andando a scuola e che la sorella si rifiuta di andarci, piangendo. La bambina reciterà tutti questi ruoli da sola e si diverte.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ora osserva la tua vita. Anche tu tenti di accumulare sempre più cose, sia rapporti che oggetti materiali. Tenti continuamente di accumulare più beni mobili e immobili e poi improvvisamente il dramma si conclude con la tua morte.

In seguito, nasci in un'altra famiglia con un padre, una madre, un fratello e una sorella diversi e rifai lo stesso gioco. La nostra intera vita non è assolutamente diversa dal gioco che la bambina fa con le sue bambole. Questo è lo psicodramma della vita. Per colui che ha sperimentato il rapporto maestro-discepolo in modo completo, questo psicodramma non avverrà nella sua vita.

Consenti l'ebollizione – e diventa illuminato

Qualcuno mi chiese, 'Possono i miei *samskaras*, cioè le mie memorie incise delle mie vite precedenti, ostacolarci nel diventare un tuo discepolo?'

I *samskara* di per sé non creano un ostacolo. Quando il maestro ci lavora sopra, per operare o rimuoverli, devi capire che opera su di te perché glielo hai chiesto tu più volte direttamente o indirettamente.

Quando opero sui tuoi *samskaras*, potresti pensare che lo faccia per mio legittimo interesse, spinto dalla mia brama o paura. Sia molto chiaro, se la pensi così, stai proiettando la *tua* paura e la *tua* brama su di me e credi che appartengano a me. I maestri illuminati, in quanto tali, non hanno nessuna paura né brama. Opero sui tuoi engrammi solo perché me lo hai chiesto tu migliaia di volte in migliaia di nascite!

I tuoi *samskara* stessi non sono un problema. Quando opero su essi, se non fai resistenza, allora è tutto ok. È la resistenza che opponi quando opero su di essi il problema.

I tuoi *samskara* non sono il problema, il tuo tentativo di aggrapparti ad essi è il vero problema. Se sei pronto a lasciarli andare quando opero, allora non vi sarà alcun problema. Se solo comprendi che sto semplicemente rimuovendo il tuo tumore e cooperi con me quando lo faccio, è un'esperienza bellissima. Ma a volte, pensi che io stia operando su di te per vendicarmi! Incominci a lamentarti, a resisterti e a farmene una colpa, come fece il cucciolo di leone.

Nella storia del leone e del cucciolo quando il leone mangiò la carne, il cucciolo iniziò a lamentarsi, 'Ma come?! Pensavo fossi una persona così spirituale, una persona così spirituale. Mi fidavo tanto di te. Mi hai aiutato tanto. Non avrei mai potuto immaginare che mangiassi la carne. Pensavo che anche tu fossi vegetariano come me!' La tua così detta moralità immatura o la tua così detta comprensione immatura proiettano la tua ideologia sul maestro e tentano di resistergli mentre opera sui tuoi *samskara*.

I *samskara* stessi non sono il problema poiché sono il motivo stesso per il quale venite dal maestro. Se non avessi *samskara*, allora perché dovresti cercare il maestro! Saresti già illuminato!

Ti accetto così come sei, ma quando hai i tuoi *samskara*, tu non sei il vero te. Stai soffrendo nel tuo inferno personale. Io smonto quel tuo inferno. Quando smonto la prigione nella quale vivi, tu pensi

Le preoccupazioni e la tensione spuntano quando pensi di essere tu l'artefice.

che io stia smontando te, allora incominci a resistere e creare problemi.

A volte, quando ti avvicini a me, avverti in te una enorme energia e beatitudine. A volte, avverti in te una rabbia enorme e depressione. In poco tempo, la depressione scomparirà. Quando ti avvicini a me, ti stai avvicinando ad un intenso spazio energetico che dissolve le tue negatività. Per questo motivo avverti emozioni così miste e intense.

Vedi, il corpo del maestro è in realtà come una centrale di energia atomica. Quando ti avvicini, ogni emozione che provi inizia a ribollire. È esattamente come quando metti una patata nell'acqua calda, la patata inizierà a salterellare! La patata non saltella da sola. Saltella per via dell'energia del fuoco!

Dico sempre alle persone che avere *samskara* non è un problema. La patata non è un problema. La patata che salterella non balzerà fuori dalla pentola e non fuggirà. Questa è l'unica cosa alla quale bisogna stare attenti! Fintanto che rimane nella padella, può diventare una patata *siddha*! *Siddha* in Sanscrito ha due significati. Uno è 'in ebollizione', l'altro è 'illuminato'. Sia quindi molto chiaro, se la patata non salta fuori dalla pentola, se rimane dentro alla pentola, diventerà non solo una patata in ebollizione, ma una patata illuminata!

Arrendersi – la tecnica suprema

Nella *Bhagavad Gita*, *Arjuna* si sente completamente confuso sul percorso da seguire. L'insegnamento supremo impartito da Krishna ad Arjuna nell'ultimo capitolo è la migliore tecnica per la realizzazione finale. Dopo aver dato varie tecniche come la meditazione, la devozione e la conoscenza, alla fine Krishna rivela la tecnica diretta, sicura e suprema, che è quella dell'abbandono.

Sia molto chiaro, quando ti arrendi ad un maestro illuminato, ti stai in realtà arrendendo a colui che non possiede ego, nessuna identità e quindi nessun interesse legittimo. È in unità con l'Esistenza e trabocca di Esistenza. Quando lo prendi per la mano, gli stai chiedendo di condurti nell'oceano della beatitudine in cui lui già si trova.

La preoccupazione e la tensione arrivano quando pensi di esserne l'artefice. Allora ti stanchi subito. Ma se trasferisci il senso di proprietà ad una energia più elevata e continui a fare il tuo lavoro beatamente, ti sentirai enormemente rilassato!

Una breve storia:

C'era una volta un dirigente di banca che soleva portare tutto il contante a casa sua e riportarlo la mattina successiva. Fece così per un mese, dopodiché non poté più farlo.

Si trovava a tremare per tutto il tragitto mentre guidava verso casa e, arrivato a casa, non riusciva a dormire con tutti quei soldi in custodia. Alla fine, chiese al suo capo di essere sollevato da questo incarico poiché non riusciva più a sopportarne lo stress.

Il suo capo gli disse che anche se i soldi venivano persi, non lo avrebbe incolpato e che poteva continuare con questo incarico. Il dirigente dormì pacificamente da quel giorno in poi.

Qual è la differenza in lui? Aveva lo stesso incarico, ma perché non vi era più paura e tensione? Perché la responsabilità era stata trasferita a un'autorità più elevata, è tutto. Ha continuato a fare quello che faceva.

Il maestro è come una finestra verso il cielo dell'Esistenza.

Quando ti arrendi ad una energia superiore, non ti senti prosciugato né esausto, perché sei direttamente connesso a colui che è l'incarnazione dell'energia infinita. Questo è il dono dell'arrendersi.

Intensità della resa

Se consenti al vitello di stare con la mucca solo per dieci minuti, il vitello andrà solo a bere il latte e poi ritornerà dov'era prima. La mosca che è sulla mucca ventiquattro ore al giorno succhierà solo il suo sangue. Potresti essere con il maestro per tutto il tempo e tuttavia non percepire ancora la connessione o la ricerca. Oppure, potresti essere lontano dal maestro e tuttavia percepirne la connessione per tutto il tempo. Non è una questione di vicinanza alla sua presenza fisica. Questo non è il requisito principale nella ricerca. È la profondità della ricerca che riveste un ruolo più importante.

Ramakrishna racconta molto bene, 'Arrendersi ad ogni cosa.' La resa stessa è importante, non a cosa o a chi ti arrendi. Se ti arrendi ad un sasso, anche quello può diventare Dio e guidarti.

Quando la ricerca intensa non c'è, anche se Dio viene a te, gli domanderai i documenti. Quando la ricerca diventa intensa, anche un piccolo sasso può insegnarti.

La stessa forza vitale in me è presente anche all'esterno. Può anche penetrarti ed insegnarti. Poiché sono diventato il vuoto, la forza vitale che entra in me esce come musica. Se quindi la stessa profondità di ricerca inizia ad avvenire in te, l'aria che penetra nel tuo naso può divenire una forte ispirazione o insegnamento nel tuo cuore. Senza quell'intensità in te, anche se ti dico qualcosa, in questo istante, non lo ricorderesti nemmeno dopo due giorni. Vi è un punto sottile che puoi controllare da solo ed è questo. Osserva quando ascolti il maestro se la tua mente non è d'accordo con lui. Se sì, ti sei arreso. Altrimenti stai seguendo il maestro solo quando dice qualcosa di gradevole alla tua mente! È solo una coincidenza che ti dica a volte quello su cui la tua mente è d'accordo, niente più di questo.

Non c'è necessità di essere interessati o avere un atteggiamento positivo quando si tratta del lavoro del maestro: solamente la resa, l'accettazione di fare quello che il maestro dice è necessaria poiché proviene da un livello più profondo dell'essere e non da un livello superficiale della mente.

Il maestro è in realtà solo un mezzo, una scusa per arrenderti poiché non sei capace di connetterti con l'intera Esistenza direttamente! Ti spaventa guardare la vasta estensione del cielo. Vuoi quindi guardare il cielo da una finestra. Il maestro è come la tua finestra verso il cielo dell'Esistenza.

I tre livelli di resa

Spiegherò adesso le tre categorie della resa: quella dell'intelletto, quella delle emozioni e quella dei sensi.

La prima è la resa dell'intelletto che significa aver fede nell'intelletto del maestro più che nel tuo. Questa è solamente una resa intellettuale. A questo stadio, va seguito lo stile di vita che il maestro mostra.

La seconda è aver fede nelle emozioni del maestro, molto più che nelle tue. Questo significa aver fiducia che il rapporto con il maestro sia il rapporto supremo, più di un qualsiasi altro rapporto. Se Dio vi apparisse davanti e vi chiedesse di scegliere una persona sul pianeta terra come l'unica altra

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

persona a sopravvivere oltre a te, chi sceglieresti? Se scegli il maestro, allora la resa emozionale è avvenuta.

Naturalmente, il maestro non verrà mai distrutto, ma questo è diverso! Per cui non pensare che solo perché lo hai scelto, è vivo! È vivo sia che tu lo scelga o meno.

Se senti che le tue emozioni nei confronti del maestro sono più forti di qualsiasi altra emozione, allora la resa emotiva è avvenuta in te. Sia molto chiaro che il 99% delle persone rimangono al primo livello. Solo dal 20% al 40% di queste persone si muovono in profondità al secondo livello. Il resto rimane dove sono.

Esiste il terzo tipo di resa, che è la resa dei sensi.

Nella vita di Krishna esiste un magnifico accadimento:

Dopo la guerra del Mahabharata, mentre Krishna e Arjuna si stavano riposando, Krishna dice, 'Hey! Arjuna, guarda qui, c'è un corvo verde!'

Arjuna dice, 'Bellissimo! Un corvo verde!' Krishna dice, 'Sciocco! È nero, non verde'. Arjuna dice, 'Sì Krishna! È nero, non verde'.

Krishna chiede, 'Cosa ti è successo? Quando ho detto verde, tu hai detto verde. Quando ho detto nero, tu hai detto nero. Cosa ti sta succedendo?'

Arjuna dice, 'Krishna, permettimi di essere onesto. Non so quale sia il colore di quel corvo. Quando hai detto verde l'ho visto verde. Quando hai detto nero, l'ho visto nero. Non so nient'altro!'

I sensi di Arjuna hanno creduto a Krishna. Ha avuto fiducia nei sensi del maestro più che nei suoi!

Effetto placebo o altro?

Nella terminologia medica, esiste il termine 'effetto placebo'. Un paziente assume una finta medicina e gli viene detto che è la vera medicina e viene curato dalla malattia! Una ricerca recente indica che l'effetto placebo in realtà rivela molto di più.

Ho letto di una ricerca interessante all'Università di Torino in Italia. È stato tentato un esperimento dove degli elettrodi sono stati connessi ad una persona dandogli degli shock elettrici controllati. Inizialmente è stata stabilita una scala di dolore per la persona trovando la corrente minima che poteva percepire e la corrente massima che poteva sopportare.

Ora, prima di dare lo shock, una luce verde o rossa appariva su di uno schermo davanti alla persona. Luce verde significava che lo shock sarebbe stato leggero. Luce rossa significava uno shock più forte. Alla persona fu chiesto di valutare il dolore dello shock in una scala da 1 a 10, da leggero a forte.

La persona fece queste prove per 15 minuti. Alla fine, ebbe l'impressione che all'inizio gli shock erano forti mentre alla fine erano leggeri.

Ma la cosa impressionante è che in realtà era esattamente il contrario. L'ultima serie di shock erano tutti forti. Allora com'è che lo shock è stato percepito come debole? Poco prima che lo shock venisse somministrato, alla persona veniva mostrata la luce verde indicando che lo shock che stava per arrivare era leggero.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La mente della persona era quindi preparata, condizionata a credere che lo shock che stava per arrivare era leggero. Quando lo shock fu in realtà somministrato, anche se fisicamente era forte, poiché la sua mente gli stava anticipando uno shock leggero, in realtà percepì uno shock leggero!

Quindi i ricercatori adesso dicono che l'effetto placebo è molto più in profondità e ha molto più significato di quanto si pensasse in precedenza.

È stato scoperto che anche le medicine non sempre hanno degli effetti diretti. I loro risultati possono essere influenzati dalle aspettative. I dottori hanno scoperto che se non si dice alla persona che gli verrà somministrata una iniezione di antidolorifico, gli si dovrà somministrare una dose maggiore per ottenerne l'effetto antidolorifico. Mentre se questa persona ne è a conoscenza, anche una dose blanda farà lo stesso effetto!

La mente è potente, così tanto da poter direttamente creare un cambiamento fisico in te. Proprio come i sensi possono arrendersi alla mente, allo stesso modo i sensi possono anche arrendersi alla consapevolezza divina. Questo è esattamente quello che è successo nel caso di Krishna e Arjuna, quando Arjuna vide un corvo verde fu quando Krishna gli disse di vedere il corvo 'verde'.

I tuoi sensi ti dicono che sei un essere umano. Io ti dico che sei un essere spirituale. Fintanto che avrai fiducia nei tuoi sensi, sarai un essere umano. Quando ti affiderai al maestro, sentirai di essere un essere spirituale. Questo mutamento è quello che chiamo 'mutamento cognitivo'.

Il maestro – lusso supremo

Il maestro è il supremo lusso della tua vita. Quando il maestro accade nella tua vita, nient'altro è necessario. Se non accade, nessun'altra cosa è utile. È un canale per portare la saggezza nelle nostre vite e per aggiornarle, secondo le nostre necessità.

L'energia vitale e il maestro non sono due cose distinte. I maestri enfatizzano sempre più il meraviglioso concetto di sperimentare il maestro interiore. Solo finché non sperimenti il maestro interiore, pensi di aver bisogno del maestro dal mondo esteriore. Una volta sperimentato il maestro interiore, non avrai bisogno del maestro dal mondo esteriore.

La presenza del Maestro

Vedi, quando una tecnica di meditazione è eseguita con un maestro, diviene un processo di alchimia. Se la esegui da solo a casa, si chiama meditazione. Quando la esegui con il maestro, alla presenza del maestro, guidata dal maestro, diviene alchimia. È come sentirsi bollire. Il processo diverrà vivo e intenso.

Un breve racconto:

C'era una giovane signora che non sapeva cucinare. Ma voleva preparare qualcosa per una cena a cui doveva andare dove ogni ospite portava una pietanza. Prese un libro di ricette e provò a fare un dessert.

Teneva il libro in una mano. Le istruzioni dicevano, 'Mettere la casseruola sul fornello'. Così fece. Poi dicevano, 'Aggiungere mezza tazza di farina'. Così fece. Quindi, 'Aggiungere mezzo litro di acqua, aggiungere un poco di zucchero e mescolare per venti minuti'. Seguì ogni istruzione esattamente ma non accadde nulla neanche dopo venti minuti. Perché?

La presenza del maestro è il fuoco. Garantirà la riuscita del prodotto e che l'alchimia accada.

Perché il libro non le aveva detto di accendere il fuoco!

Allo stesso modo quando meditate da soli, a volte puoi dimenticare di accendere il fuoco. La presenza stessa del maestro è il fuoco. Vi assicurerà che il prodotto avvenga, che l'alchimia accada.

Le persone mi chiedono, 'Swamiji, perché dovresti insistere sulla presenza del maestro?' Certo, puoi ascoltare le mie parole via audio CD o DVD.

Ma quando sei qui seduto, l'onestà che si sprigiona dai miei occhi, la verità che si esprime nel linguaggio del mio corpo, ti cattureranno. Te ne accorgerai. Percepirai il clic, la connessione, 'Sì, sta parlando di verità'.

Anche se tu sospettassi, all'improvviso scopriresti che la tua logica non ha più alcun potere su di te. Queste parole semplicemente entreranno in te oltre la logica. Questo avverrà solo quando sarete seduti alla presenza del maestro. La chiamiamo *Upanishad* – l'essere nei dintorni, seduti e aperti al maestro.

Apri con fiducia e lasciati andare semplicemente con fiducia. Vedrai il maestro davanti a te per sostenerti. Lasciati andare a partire dalla testa e cadere così nell'abisso del cuore. Il maestro sarà lì per te, per fare di te un essere illuminato, questo è tutto.

Upanishad

Upanishad significa 'sedere'. Quando un discepolo siede alla presenza del maestro la stessa esperienza che accade nel maestro viene riprodotta nel discepolo.

Il discepolo che vive il maestro ed entro cui il maestro è stato riprodotto, annota i suoi ricordi su come questo processo è avvenuto. Il discepolo o il maestro o qualcun altro scrive una relazione di come questa esperienza è stata riprodotta nel discepolo – cosa è successo quando il processo è iniziato, com'è finito e cosa è successo quando si è concluso. Questo rapporto viene detto un *Upanishad*.

Come avviene l'Upanishad – oltre la legge di causa ed effetto

Abbiamo sentito della legge di causa e effetto. Se lasci cadere una palla, questa cade verso il basso. Se scaldate dell'acqua, diventa vapore a 100°C. Se versate sale nell'acqua, si dissolverà. Questa è la legge della casualità. Qualsiasi azione avrà come risultato un particolare effetto.

La scienza ha il suo fondamento su questa legge di casualità.

Questa però non è l'unica legge nell'Esistenza. Una legge importante, in azione in ogni istante, è la legge dell'intuizione o come la chiama il filosofo Carl Jung, 'la legge della sincronicità'. In questo caso, non è che qualcosa avviene e un'altra avviene come conseguenza di essa. Qualcosa succede e una cosa *corrispondente* avviene.

*

Carl Jung – Celebre psichiatra svizzero e contemporaneo di Sigmund Freud

Il rapporto maestro-discepolo è la storia d'amore suprema.

Siamo così abituati a vedere le cose come una causa ed effetto. Puoi vedere la relazione tra la causa e l'immediato conseguente effetto. La vita è piena di esempi in cui l'effetto avviene molto tempo dopo che non è più possibile correlarlo alla causa originale. È come quando gettate un sasso nell'acqua, subito puoi vedere le increspature dovute al sasso. Se arrivate alcuni minuti più tardi, vedi le increspature secondarie e non puoi essere sicuri di cosa le abbia causate.

Puoi aver sperimentato situazioni come questa nella vita. Pensi di chiedere alla tua amica di prepararvi il tuo dessert preferito e vi ritrovi a casa sua e lei ha preparato proprio quello! Aveva sentito che doveva prepararlo quel giorno. Questo è il potere della sincronicità.

Questo avviene tra il maestro e il discepolo ancora di più che in stretti rapporti tra amici, amanti o sposi. Poiché il rapporto maestro-discepolo è la relazione più profonda possibile nell'Esistenza, è la storia d'amore suprema.

È la più misteriosa poiché è oltre la ristretta gamma della logica. Infatti, la vita inizia solo quando sei entrati in contatto con qualcosa che è oltre la logica, che non può essere inquadrato dalla mente ma che muove le fila del tuo cuore. Spazza via gli argomenti della mente, che cerca sempre di criticare.

Il vero discepolo non è un discepolo perché il maestro ha detto qualcosa, lo è piuttosto per quello che è il maestro. Questo è il motivo per cui per il solo sedere con il maestro, il discepolo inizia a sintonizzarsi con il ritmo meraviglioso del maestro. Questo è *Upanishad*. Questa è il vero discepolato, essere aperto al maestro così che possa inondarti del suo amore e tu possa riceverlo in tutta la sua gloria, divinità e crescita.

Dubbi e fede

Ogni volta che hai un dubbio, abbandona il dubbio e la fede ai piedi del maestro. Vedi, il maestro è colui che vi dà la fede ed è la stessa persona che vi crea il dubbio. Quando sei bloccato con il dubbio, dici al maestro mentalmente, 'Maestro, sei tu che mi hai dato fede in te, sei ancora tu che mi hai dati i dubbi su di te. Li depongo ai tuoi piedi. Non voglio giocare questo gioco. Ho sofferto abbastanza in questo gioco. Prenditene cura'.

Quando deponete entrambi dubbio e fede ai piedi del maestro, vedrai qualcosa chiamata fiducia avvenire in te, che non è né dubbio e fede. È il coraggio di sentire con la verità.

Profonda fiducia

Un maestro Zen stava allevando un ragazzino dalla tenera età per essere il suo successore. Questo ragazzino aveva una connessione molto profonda, amorevole con il maestro ma era disobbediente. Avrebbe provato a comportarsi allo stesso modo del maestro. Avrebbe provato a imitare e prendere in giro il maestro, in piedi dietro di lui. Il maestro aveva l'abitudine di alzare sempre il pollice ogni volta che voleva enfatizzare un particolare punto. Questo ragazzo era sempre dietro di lui e faceva la stessa cosa!

L'espiazione è essere pronti a lavorare alla tecnica ad ogni costo, poiché l'illuminazione è la prima priorità.

Un giorno il maestro era annoiato, prese il coltello che portava con sé e mozzò il pollice del ragazzo. Comprendi: la storia racconta molto bene che la fiducia e il sentimento di connessione erano talmente profondi, che il ragazzo non pensò nemmeno per un istante che gli era stato fatto qualcosa di sbagliato. Il discepolo sentiva molto chiaramente che se il maestro stesse facendo qualcosa, avrebbe dovuto essere un bene per lui. La storia racconta che questa profonda fiducia anche durante l'intenso dolore lo illuminò in quell'istante.

Comprendi due cose importanti qui. Per prima cosa, una grande connessione e fiducia nei confronti del maestro esisteva nel ragazzo. Seconda cosa, il discepolo era disposto a sopportare qualsiasi sofferenza, dolore e qualsiasi tipo di *tapas* o espiazione. L'espiazione è disposta a lavorare sulla tecnica ad ogni costo dal momento che l'illuminazione è l'unica priorità. Naturalmente, questa tecnica è per persone per le quali l'illuminazione è diventata la loro prima priorità.

Sospetta della tua identità, non del maestro

Più forte ti aggrappi a un'ideologia o a una persona, più profonda sarà la tua depressione. Se ti aggrappi ad una persona, diciamo il tuo fidanzato o fidanzata o marito o moglie, tuo figlio o fratello o padre, sarai vincolato dall'influenza del rapporto, e cadrà invariabilmente in depressione e inizierai a dare la colpa a quella persona. È così che avviene la depressione. Allo stesso modo, se ti aggrappi al tuo ego o identità o ideologia, di nuovo si dovrà affrontare la depressione.

Quando affronti la depressione a causa dell'ideologia o dell'identità o dell'ego, inizi a dare la colpa al mondo intero perché non c'è una seconda persona da incolpare! Perdi la fiducia nel mondo intero. Non conosci nemmeno il motivo della tua depressione, e inizi a dare la colpa al mondo intero. Vivere con una forte ideologia o un'identità forte è come essere nel peggiore inferno possibile.

Quando si cade in questo tipo di depressione, non si avrà l'intelligenza per associare la depressione con l'identità che hai creato. Non avrai l'intelligenza per renderti conto che la tua identità è la causa della depressione. Comincerai a sospettare tutti e a dare la colpa a tutti. Anche un semplice incidente sarà sufficiente per te per incolpare un'altra persona di essere la ragione della tua depressione. Questo è il grande problema di questa identità basata sull'ego.

Pensi sempre che se non hai una forte identità, gli altri ti inganneranno. Ma capisci che se gli altri ti ingannano, ti imbroglieranno al massimo per qualche ora. Mentre se si costruisce una forte identità per sé stessi a causa di questo, l'identità stessa ti ingannerà per tutta la vita. Sarà con te quando sarai in stato di veglia, di sogno e di sonno profondo e ne sarai beatamente inconsapevole. Quindi è meglio essere ingannato da altri che essere ingannato dalla propria identità.

Ricorda sempre una cosa:

Non sospettare del maestro, sospetta di te stesso. Sospetta dell'identità che porti con te. È la cosa giusta da fare.

La ruota di amore e odio

Inizialmente, vieni dal maestro con amore. Quando il maestro inizia il suo intervento sul tumore del tuo ego, improvvisamente la ruota gira e l'amore si trasforma in odio, rabbia e resistenza verso il maestro.

Quando avviene la consapevolezza, ti rendi conto del gioco astuto della mente che si atteggia in diversi modi. Vai quindi oltre l'amore e l'odio. Il rapporto diviene più profondo e non vi è alcuna aspettativa di amore o paura di odiare. Se affronti quindi la rabbia, abbi solo pazienza. Il punto della trascendenza accadrà.

Comprendi, la lotta non è tra te e la tua mente. La lotta è tra la tua mente e il maestro. Da quale parte stare è la tua scelta.

Se guardi un poco più a fondo, vedrai che la lotta è dovuta al fatto che la tua mente sa che sta combattendo una battaglia persa. Tenta quindi ogni trucco possibile per sopravvivere. Questa è l'unica battaglia in cui vinci se perdi!

Essere sconfitti dal maestro significa sconfiggere il falso te con il vero te. È la vittoria ultima sul tuo sé. Riconquista il regno di Dio, che la tua mente aveva sottratto.

'Sii semplicemente' alla presenza del maestro... e avverrà

Quando sei alla presenza del maestro, quando gioisci e celebri l'Esistenza alla presenza del maestro, quando celebri la sua presenza e la tua presenza, quando celebri le cose semplicemente inizieranno ad accadere in te, nient'altro. Questa è la risposta, la tecnologia, il metodo e la soluzione perché si instauri un vero rapporto maestro-discepolo.

Quando non riesci a comprendere questo, allora devo parlare, rispondere a tutte le tue domande, creare sempre più problemi, questo è quanto. Se rispondo alle tue domande, cosa succederà? Ti chiederai, come farlo? Qual è la tecnica? Allora dovrò dare una nuova tecnica per quella tecnica. Dunque, come fare quella tecnica ...? Semplicemente si andrà avanti.

Le domande generano solo altre domande. Questo è il motivo per cui la filosofia non è stata capace di rispondere alle domande appieno. Le domande non possono mai avere una risposta. La soluzione è andare oltre il piano delle domande. Non vi saranno quindi più domande, semplicemente si dissolveranno e scompariranno.

Canti, balli e festeggi alla presenza del maestro. Tutti questi dubbi, domande e ogni cosa allora semplicemente scompariranno.

Se hai dubbi e domande, non puoi festeggiare. Festa e dubbio sono semplicemente contrari, opposti l'uno all'altro. Se festeggi le domande e i dubbi scompaiono. Non aspettare che i dubbi scompaiano per poi festeggiare. Non accadrà mai. Festeggia e le domande scompariranno.

Ramakrishna Paramahansa dice in modo meraviglioso, 'Se siedi sotto un albero e batti le mani, tutti gli uccelli sull'albero voleranno via'. Allo stesso modo danza e tutti gli engrammi nel tuo corpo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

voleranno via, scompariranno! Tutti i dubbi che risiedono nel tuo corpo voleranno via e scompariranno. Salta quindi a una velocità alta, così che tutti gli uccelli volino, scompaiano e non pensino mai più di ritornare. Dopo che gli uccelli sono volati via, i nidi rimangono al loro posto. Salta in modo tale che tutti i nidi cadano anch'essi! Qualsiasi cosa vi sia all'interno, ogni cosa semplicemente cadrà e scomparirà.

Perché tu cresca, devo colpire il tuo ego. Ma sia molto chiaro, non ti allontanerò mai da me.

Ti attraggo solo a me. Quindi se anche cadi, cadrai su di me. Due cose possono accadere quando colpisco: puoi afferrare la verità o se la manchi, cadrai semplicemente nel mio grembo.

Comprendi una sola cosa: quando colpisco, che sia benvenuto. Non scansarti. Non resistere. Non è il colpo che ti fa male ma la resistenza.

Un breve storia:

Una volta un uomo cadde dal quinto piano di un palazzo. Quando urtò il terreno, era in uno stato di shock. Qualcuno gli chiese preoccupato, 'Fa male?'

L'uomo rispose, 'La caduta non fa male. Solo l'arresto della caduta fa male!'

Allo stesso modo, non è il colpo che fa male. Quando ti rendi conto che non è un colpo, ma una benedizione per pura compassione perché tu cresca, ne realizzerai la bellezza e sarà a te gradito ancora di più.

Sentirsi connessi

Una volta che la connessione con il maestro accade, non avrà bisogno di darti nulla e non avrai bisogno che lui ti dia nulla. Non ci sarà nessun donatore e nessun beneficiario. Perché? Perché sarà improvvisamente avvenuta un'esplosione che fonde colui che dà e colui che riceve in un tutt'uno.

Dico sempre alle persone, *bhakti** o il sentimento di essere connessi al maestro è un avvenimento supremo, non mancarlo, se mai ne avrai l'opportunità nella tua vita. Non perderti questa occasione. È un avvenimento molto profondo, una benedizione suprema. Non mancarla mai se mai ne avrai la possibilità.

Se senti che la sensazione costante di essere connesso è avvenuta in te, non lasciartela scappare per nessun motivo. Getta qualsiasi idea che si frapponga fra lui e te. Ti puoi permettere di perdere qualunque cosa ma non la connessione con il maestro perché se tale connessione è mantenuta in vita possono avvenire in te tante cose. Le possibilità sono infinite e tutte le porte sono aperte. Posso darti un modo di misurare per comprendere se sei aperto o meno.

Se riesci ad avvertire che il tuo PPS, pensieri per secondo, diminuisce nel momento in cui il maestro entra nel tuo spazio interiore, significa che sei aperto.

*

Bhakti - Devozione

Il potere di smuovere anche le rocce

Questo episodio è tratto dai giorni del mio viaggio spirituale:

Un mattino, un maestro stava parlando a tutti i suoi discepoli nell'ottica di sentirsi connessi con l'Himalaya tutta. Il maestro fu così amorevole e premuroso da ammettere anche me alla sessione del mattino. Chiedeva ai discepoli uno ad uno, 'Hai praticato questa tecnica?' Sembra che alcuni giorni prima li avesse iniziati nella tecnica di sentirsi connessi all'Himalaya. Dovevano costantemente interiorizzare che le montagne dell'Himalaya erano parte del loro corpo.

Un discepolo disse, 'Sì maestro, adesso mi sento totalmente connesso'. In questo momento il maestro con naturalezza disse, 'Bene quindi, sposta quella roccia'. Comprendi, prometto di averlo visto con i miei occhi, il discepolo mosse la mano e la roccia si spostò. Con la logica è molto difficile questo da comprendere.

Anch'io rimasi scioccato e scosso nel vedere quello che accadde. Il maestro guardò verso di me e disse, 'Vuoi vedere il potere della mente? Siedi qui.' Disse a quel discepolo che aveva smosso la roccia di tenere la mia mano. Mi disse, 'Adesso muovi la tua mano'. Mossi la mano e la roccia tornò al suo posto iniziale.

Questo fu un grande shock per me.

Quindi mi disse in modo meraviglioso, 'Non è che solo il discepolo lo può fare e tu no. No! Coloro i quali fanno parte di quella connessione sono in grado di muovere la montagna.'

Non dico che dobbiamo muovere le montagne. Sto semplicemente parlando di questa tecnica solo per raccontarvene la potenza.

L'unica cosa che non ti puoi perdere

Quando sei innamorato del maestro, non sentirai solamente che lui è Dio ma che tutti i miracoli che percepisci o che ti aspetti, quelli che dovrebbero accadere alla presenza di Dio avverranno quando sei davanti a lui, alla sua presenza. Quando quell'amore viene perso, quando non possiedi quell'amore, non farai esperienza dei miracoli che avvengono nella sua presenza. Anche se sei la stessa persona e lui è la stessa persona, quei miracoli non avverranno.

Qualcuno mi ha chiesto perché questo accade. Il maestro perde l'illuminazione? No, *lui* non la perde. Sei *Tu* che perdi la capacità di riconoscere o connetterti con l'illuminazione. Quando la gente mi chiede se sono Dio, a loro rispondo 'dipende da te!'

Io sono sempre a tua disposizione, aperto. Se vuoi connetterti con me come insegnante, puoi connetterti con me e ricevere tutta la conoscenza. Se vuoi connetterti con me a livello di maestro, puoi ricevere l'iniziazione stessa. Vedi, solo un maestro può dare l'iniziazione, un insegnante non può dartela.

L'insegnante può insegnare, il maestro può iniziare. Se ti connetti a livello di Dio o del divino o dell'energia suprema, ne trarrai l'esperienza stessa, non solo l'iniziazione.

Dipende da quanto del tuo spazio interiore è a me accessibile, questo è quanto. Se ti rapporti solo intellettualmente, riceverai conoscenza. Se ti rapporti con un po' di emozione, con un po' di amore, riceverai l'iniziazione. Questo significa che anche ogni cosa che non posso esprimere a parole entrerà in te. Il mio software completo ti sarà trasmesso. Se sarai in grado di connetterti con l'essenza in

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

profondità, non avrai bisogno dell'iniziazione. L'intera esperienza sarà trasmessa. Il software e tutte le applicazioni saranno anch'esse trasferite! Dipende dalla persona, su quale livello si connette e su quale livello percepisce.

Dico sempre alle persone che la *bhakti* o il sentimento di essere connessi al maestro è un rapporto supremo. Non mancarlo mai se mai ne avrai la possibilità nella tua vita. Non perdertelo. È una perdita troppo grande. Se perdi alcune cose nel tuo mondo esteriore, va bene. Se perdi le idee che porti nel tuo mondo interiore, anche questo va bene.

In inglese esiste un proverbio: Se hai mancato o hai perso la ricchezza, nulla è perduto; se perdi la salute, qualcosa è perso; se perdi le tue caratteristiche, tutto è perduto. Penso che anche se perdi le tue caratteristiche nulla sia perduto. Solo se perdi la connessione con il maestro, tutto è perduto.

È un rapporto veramente profondo. È la benedizione suprema. Non perderla mai se l'hai ricevuta. Se senti che il sentimento costante di sentirti connesso è avvenuto in te, non perderlo per nessun motivo..

Rifiuta qualsiasi idea che si frapponga fra lui e te.. Tutto può essere perso, ma non questa connessione.

Un'altra cosa, non è che tu sarai disconnesso da me. Sarai connesso profondamente al mio vero sé. Nell'odio ti sentirai disconnesso. Nella devozione, andrai oltre la connessione e la disconnessione. Percepirai semplicemente la mia presenza e la proverai sia che io sia presente fisicamente o meno.

Quando dico di andare oltre l'amore, non intendo iniziare a odiare o sentirsi disconnessi. No! Dico, lascia che l'amore diventi devozione. Sentirai che tu e il maestro non siete due persone diverse. Sentirai semplicemente la reale presenza senza soffrirne l'assenza. Ti ricorderà continuamente di voltarti verso te stesso. Non ti legherà in alcun modo.

Ogni volta che inizi a sperimentare la presenza di una persona, mettendoci tanta energia per creare quel sentimento di connessione e amore, non solo diventi dipendente da questa persona, ma a quel punto anch'egli diventerà dipendente da te. Se trovi qualcuno che riesce a non diventare dipendente da te ma che ti permette di dipendere da lui finché sei pronto ad essere indipendente, allora questi è una persona illuminata. Una persona illuminata non dipenderà mai da te. Non ha dunque nessun interesse a tenerti sotto il suo controllo, sotto il suo pollice.

Quando il momento arriva, quando vede che puoi dipendere su te stesso, ti chiederà semplicemente di farlo. Vedrà che la l'energia che hai investito in tante cose, è completamente centralizzata. Quando vede che il lavoro di centralizzazione è completato, immediatamente procede al passo successivo. Ti dirà, 'Ora basta. Inizia a lavorare senza di me. Lavora da solo'.

Un maestro acconsentirà e coopererà con te perché tu senta la sua assenza e trasferirà l'intera energia alla tua devozione. Non ti legherà. Questa è il vantaggio di innamorarsi del maestro.

Il maestro è una persona che dipende da te ma che ti permetterà inizialmente di dipendere da lui. Quando arriva il momento giusto, ti libera, di da la libertà assoluta. Ti restituirà l'intera energia e ti dirà 'arrivederci'. Ti lascerà sperimentare lo stato Supremo da solo.

L' hardware e il software cambiano

La zona inconscia nella mente è come il software che può essere purificato dalla meditazione. L'hardware, il cervello stesso, si sintonizzerà per contenere il nuovo software proveniente dal *darshan** o tramite la grazia del maestro.

Quando pulisci il conscio e l'inconscio con la meditazione e crei un cambiamento in te stesso, l'hardware potrebbe non essere in grado di contenere e sostenere quell'effetto dal primo giorno. Se avviene il darshan* o la benedizione del master, anche l'hardware cambia per contenere tale effetto. Se non ricevi quella benedizione, la meditazione costante e l'insegnamento alla fine aiuteranno a cambiare l'hardware.

Se l'hardware è vecchio, una volta che il nuovo software è installato, anche l'hardware verrà aggiornato gradualmente. Tuttavia, se si desidera un cambiamento immediato nell'hardware, il *darshan** è la cosa giusta.

Immediatamente cambierà anche l'hardware.

A volte, senza nemmeno installare il nuovo software, l'hardware può essere modificato e la persona inizierà immediatamente ad irradiare la qualità del nuovo software. Questo può accadere quando un discepolo è completamente aperto al maestro. A volte un discepolo si innamora del maestro senza motivo. Egli potrebbe non essere attratto dagli insegnamenti o conoscerli, potrebbe non essere attratto dalle tecniche di meditazione o conoscerle, ma si innamora. Se si innamora del maestro senza alcun motivo, il maestro può immediatamente cambiare l'hardware insieme al software. Questi discepoli irradieranno semplicemente la qualità degli insegnamenti e della meditazione senza nemmeno doverli imparare.

Ora, sia l'hardware che il software sono diretti verso il mondo esterno, il mondo materiale. La parte consapevole del software inizia a rivolgersi al mondo interiore attraverso l'ascolto degli insegnamenti, e la parte inconsapevole del software inizia a trasformarsi tramite la meditazione. Ma anche se il software si rigira verso l'interno, l'hardware non sarà in grado di gestirne il nuovo funzionamento. Poi naturalmente l'hardware farà del suo meglio per mantenere la sua natura originale. Se il software è più forte e rimane sintonizzato alla stessa melodia, allora l'hardware cambierà. Ma se immediatamente dopo l'insegnamento e la meditazione, anche il *darshan* e la benedizione vengono dati, l'hardware cambierà e inizierà a contenere il cambiamento. Sarà pronto a contenere questa esperienza.

Effetto fantasma del DNA

C'è una ricerca interessante fatta dall'Istituto di Heartmath, USA:

In questo esperimento, le caratteristiche dei fotoni di luce sono state studiate in una camera di diffusione della luce. Il grafico appariva come un tipico grafico che rappresentava il moto casuale dei fotoni.

*

Darshan – Letteralmente 'vista', si riferisce alla visione del divino, una divinità o il maestro.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Successivamente, un campione di **DNA*** fu posto nella camera di dispersione. Il grafico cambiò, evidenziando un'interazione tra il DNA* ed i fotoni della luce.

Poi il DNA* fu rimosso dalla camera. Quando il DNA fu rimosso, ciò che si prevedeva è che il grafico sarebbe tornato come prima, ovvero come prima che il DNA fosse disposto nella camera. Sorprendentemente, il grafico dopo la rimozione del DNA sembrava chiaramente diverso da quello ottenuto prima che il DNA fosse disposto nella camera.

Nonostante la rimozione, il DNA aveva influenzato il comportamento dei fotoni di luce. Non solo immediatamente dopo la rimozione del DNA ma anche per molti giorni successivi l'effetto del DNA sui fotoni di luce persistette.

Un'osservazione interessante è che questo effetto non si vide con il DNA di forme inferiori di coscienza. Si può quindi concludere che la consapevolezza di un particolare oggetto o di una particolare persona si irradia sempre e contribuisce al proprio effetto. Possiamo anche notare che nella natura, le forme superiori di consapevolezza, per via della loro presenza, influenzano forme di consapevolezza inferiore. (Il documento completo è disponibile su <http://Twm.co.nz/Dnaphantom.htm>).

Puoi quindi immaginare come un'energia super cosciente, quella di un essere illuminato, possa influenzare la coscienza di tutto e di tutti coloro che la circondano.

Energia per contenere la trasformazione

Rimanere alla presenza di un essere illuminato cambierà immediatamente l'hardware affinché contenga la trasformazione e il software e l'intero processo.

Capisci, anche la tua fisiologia cambia con l'illuminazione. Quando un maestro ti tocca, quel software di fisiologia illuminata viene scaricato in te cambiando la tua fisiologia.

Quando sei completamente aperto durante il tocco, il software di fisiologia illuminata viene scaricato in te. Il tuo corpo impara che può essere migliore di quello che è ora! La tua memoria biologica impara la lezione che la possibilità di una migliore esistenza esiste realmente.

Vasudeva Kutumbaha

Con l'amore del maestro viene l'amore per gli altri discepoli. Non è più 'Io', ma 'Noi'. Si sviluppa un legame con i compagni discepoli, che è più forte anche dei legami familiari biologici. Non ci sono condizioni qui, tranne il bisogno di irradiare amore per il maestro. L'amore periferico fiorisce automaticamente. '*Vasudeva Kutumbaha*', la visione di Krishna che il mondo intero è la nostra famiglia, diventa vera.

*

DNA – Acido desossiribonucleico, l'elemento costitutivo di tutti gli esseri viventi contenenti il codice genetico

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Si cresce collettivamente in energia, ma il rapporto con il maestro è unico per ogni individuo. La relazione può iniziare con l'intelletto o con il cuore. Molto presto ascende ad una vicenda dell'essere. Quando un essere si fonde con un altro, il discepolo con il maestro, è liberazione, beatitudine eterna.

Vivere l'illuminazione è vivere con il maestro... è così facile!

Domande e Risposte

Il maestro sceglie il discepolo o è il discepolo che sceglie il maestro?

Per prima cosa, è in verità il discepolo che sceglie il maestro. Perché il maestro non sceglie mai. Il maestro si dà. È come il sacro fiume Gange. Fluisce semplicemente. Se vuoi, puoi entrare nel fiume, immergerti, bere o giocare – qualsiasi cosa tu voglia fare. Ma il Gange stesso semplicemente fluisce. La stessa cosa è con il maestro. Il maestro non sceglie di essere energia, di essere beatitudine.

Posso quindi dire che il rapporto è stabilito dal discepolo. Il discepolo possiede la libertà finale, l'ultima libertà nello stabilire il rapporto maestro-discepolo. Dopo aver stabilito tale rapporto, qualsiasi libertà egli abbia sarà perduta poiché diventerà illuminato! L'ultima attività che puoi fare, la scelta finale che puoi fare nella tua vita è scegliere il maestro, questo è tutto. Il momento in cui scegli il maestro, non esisti più come te. Non sei più un individuo. Diventi maestro.

Come si sviluppa la fiducia tra il discepolo e il maestro? Il discepolo è giustificato a chiedere delle prove o il maestro si aspetta l'abbandono senza condizioni?

Per prima cosa, né il discepolo può abbandonarsi incondizionatamente né può smettere di chiedere prove. Discepolo significa che chiederà prove solide da parte del maestro per provare che egli è autentico. In secondo luogo, non avrà tutte le qualifiche per essere un vero discepolo. Questo è un discepolo.

Non sarà un discepolo perfetto ma chiederà le qualità al maestro per essere un maestro perfetto. Questa è la caratteristica del discepolo. Non preoccuparti.

La caratteristica del maestro è che non chiederà l'abbandono incondizionato e ti fornirà costantemente la prova di essere un vero maestro. Questa è la certificazione del maestro.

Una cosa, anche se richiedi la prova o non sei pronto ad abbandonarti incondizionatamente, va bene. Non vi è alcuna necessità. Puoi anche non farlo. Continua a domandare prove, non preoccuparti. Le riceverai.

Come ricevi la prova, l'abbandono incondizionato avverrà semplicemente in te.

Può chiunque diventare il maestro o è lui il prescelto?

Nessuno ha bisogno di sceglierti. Sei tu che devi sceglierti, questo è tutto. Comprendi, fortunatamente i maestri non sono scelti in modo democratico! Nessuno deve votarli! Tutto quello che devi fare è, vota per te stesso, nient'altro. Hai bisogno di scegliere te stesso, nessun altro ha bisogno di sceglierti.

Decidi solo coscientemente, da oggi vivrò la realtà, la verità del mio essere. Questa è tutta la decisione che devi prendere. Sei diventato il maestro, questo è tutto.

Racconto sempre alle persone che quando ho ricevuto la illuminazione era un giorno particolare, così che non si pensi che qualcosa sia avvenuto nel mio sistema. Naturalmente, qualcosa è successo, ma questa non è la cosa importante che voglio trasmettere.

Per prima cosa quello che è successo è che decisi molto coscientemente di vivere la mia illuminazione. Quando presi la decisione, come effetto secondario, qualcosa iniziò ad avvenire nel mio corpo e nella mia mente. Le persone pensano sempre che l'esperienza dovrebbe avvenire prima e dopo, la decisione. No! Prima viene la decisione e solo allora si fa l'esperienza.

Swamiji, vorrei sapere lo scopo della nostra vita, del mondo, dell'universo e del nostro Dio.

Se conoscessi lo scopo della tua vita, saresti in grado di comprendere gli altri tre automaticamente.

Lo scopo della tua vita è lo scopo dell'universo. Lo scopo dell'universo è lo scopo di Dio. Questo significa che lo scopo della tua vita è lo scopo di Dio.

Sia molto chiaro, scopri lo scopo della tua vita e sarai in grado di scoprire lo scopo di Dio. Sfortunatamente, non posso dirti lo scopo della tua vita.

Ancora una cosa importante, basandoti su quello che ritieni come scopo della tua vita, attirerai quel tipo di universo intorno a te. Creerai quel tipo di mondo intorno a te. Sarai devoto a quel tipo di Dio.

Comprendi, lo scopo della tua vita decide lo scopo del tuo mondo, lo scopo del tuo universo e lo scopo del tuo Dio.

Se il tuo scopo sono solo i soldi, creerai quel tipo di mondo aziendale intorno a te, creerai quel tipo di universo aziendale, immaginerai l'intero universo come una società d'affari.

Lo scopo della tua vita, quindi, decide lo scopo del tuo mondo, lo scopo del tuo universo e lo scopo del tuo Dio.

Se ti basi sull'illuminazione, se senti che lo scopo della tua vita non sono i soldi ma l'illuminazione, all'improvviso capirai, attrarrai quel tipo di società intorno a te, quel tipo di universo intorno a te o quel tipo di Dio che credi ti darà l'illuminazione.

Se senti che vuoi i soldi così come l'illuminazione, allora il tuo universo sarà in quel modo. Creerai quel tipo di mondo intorno a te. Posso quindi dire, lo scopo della tua vita è il nocciolo o filo principale. Sfortunatamente mi spiace, *fortunatamente*, non posso insegnarti questo! Lo devi scoprire da solo.

L'affermazione ‘ Quando lo studente è pronto, il maestro appare’ è corretto?

Sì, l'affermazione è corretta. Quando lo studente è pronto, il maestro appare. A volte, anche quando lo studente non è pronto, per compassione, il maestro appare. Vi dà la possibilità. Anche le persone che non sono pronte possono fare il salto quantico. Così tendo la mia mano per dare loro la possibilità.

Ma queste persone a volte ti mordono la mano! Che fare? Anche allora, dico loro, ‘Mordi. Questa è la tua natura. Ma io tendo la mia mano e ti aiuto. Questa è la mia natura. Solo perché mordi, pensi che non ti tenderò la mano? Tenderò un'altra mano. Sino a che quella non sarà guarita, afferrate quest'altra mano!’ Questo è tutto.

Comprendi, a volte vi è la possibilità per il discepolo di fare un salto quantico. Così anche quando il discepolo non è pronto, il maestro gli dà la mano.

Swami Vivekananda mise alla prova Ramakrishna Paramahansa. Posso metterti alla prova?

Una volta, invitato a rivolgermi ad un raduno di studenti in un college, uno di loro mi chiese, ‘Avete visto Dio?’ Gli chiesi, ‘Avete letto i libri di Vivekananda?’ Rispose, ‘Sì. Ho letto i libri di Vivekananda.’

Vivekananda fece a Ramakrishna questa domanda. Allo stesso modo, vi chiedo, se avete visto Dio?’

Gli risposi, ‘Vedete, quando Ramakrishna disse, ‘sì, ho visto Dio’ in risposta alla domanda di Vivekananda, Vivekananda abbandonò ogni cosa e seguì Ramakrishna. Ora, ti dico, ‘Non solo l'ho visto, te lo mostrerò anche. Vieni!’ Quel tizio scomparì semplicemente tra la folla!’

Comprendi quindi, prima di mettere alla prova un maestro come fece Vivekananda, controlla prima te stesso se sei Vivekananda o meno. Poi puoi mettermi alla prova.

Una cosa ulteriore è la fiducia che si instaura ad un livello più profondo, non semplicemente mettendo alla prova criticamente. La strada del dubbio va ancora bene. Non vi è nulla di sbagliato. Lascia che il dubbio sia aperto come il dubbio dello scienziato. Non dovrebbe essere come il dubbio di un ateo. L'ateo ha già deciso che non esiste alcun Dio. Di conseguenza il suo mettere alla prova non lo si può chiamare dubbio. Uno scienziato è una persona che non ha ancora concluso nulla. Fa ancora esperimenti con mente aperta. Abbiate il dubbio di uno scienziato, non quello di un ateo.

Come divento un tuo discepolo?

Attualmente, se sei nel distacco, puoi entrare nel mio gruppo. L'essere distaccato ti connette direttamente a me. Un'enorme energia inizierà a fluire in te. Cosa intendo per distacco? Essere sereni, senza attaccamento a persona, pensiero, cosa.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Dico sempre che la persona che sente solo il suo dolore e viene a me per la guarigione è un devoto. La persona che si lamenta solo dei suoi problemi è un devoto.

La persona che sente *il mio* dolore e si assume la responsabilità che io mi sono preso con l'intera missione è un discepolo!

La persona che dopo essersi preso la mia responsabilità realizza, 'Come può un essere illuminato provare dolore? Qualsiasi cosa pensassi come dolore prima di assumermi questa responsabilità, non è dolore, è *nithyananda* – la beatitudine eterna,' allora diventi un membro!

Così ora sai come diventare un discepolo. Percepisci la mia responsabilità, che è la responsabilità dell'Esistenza. Allora diventerai un discepolo.

Come fa un ricercatore a sapere di aver trovato il suo maestro, o può avere molti maestri?

Quando trovi il maestro, questa domanda, 'E' il mio maestro o no?' sparirà. Sia molto chiaro. Le persone mi chiedono, 'Dovremmo accettarti come maestro?' Dico loro, 'Non far mai quell'errore. No. Non promuovo mai me stesso. Non posso mai dirvi di accettarmi come maestro '.

Se sono il tuo maestro, esisterà qualcosa oltre il tuo intelletto – non riuscirai più a dimenticarmi. Ora vi sfido, se puoi dimenticarmi, dimenticami. Vorrà dire che non sono il tuo maestro. Rilassati e continua la tua ricerca. Troverai il maestro giusto. Non preoccuparti.

Se non riesci a dimenticarmi, solo allora io sono il tuo maestro.

Dico sempre alle persone, non accettarmi mai come maestro. Se sono il tuo maestro, sarò nella tua mente tutto il giorno e tutta la notte. Sarò lì anche nei tuoi sogni. Se i pensieri su me riempiono il giorno e la notte, allora sono il tuo maestro.

Le persone mi chiedono, '*Swamiji*, dovrei ricordarti? Dovrei meditare su di te?' Dico loro, 'No. Dimenticarmi sarà il problema. Ricordarmi non sarà il problema. Solo allora sarò il tuo maestro. Se puoi dimenticarmi, dimenticami e continua il tuo percorso. Questo è un bene per te '.

Se non riesci a dimenticarmi allora sono il tuo maestro. Se hai un dubbio in un angolo, quella è la prova concreta che non sono il tuo maestro. Rilassatevi. Non agitatevi. Non soffrite. Non torturatevi.

Pronuncia un semplice ciao e prosegui per la tua strada. Il mio amore, rispetto e i migliori auguri ti accompagnano perché tu possa trovare il maestro giusto, il maestro che fa per te. Inizia a cercare, troverai il maestro giusto. Io stesso ho mandato molti discepoli da diversi maestri. Ho indirizzato molte persone in questo modo. Questo non è come un negozio. Non è che se entri nel mio negozio, non puoi andare in un altro negozio. Non è un commercio.

Dico sempre alle persone che anche se sono miei discepoli di non smettere di apprendere anche da altri maestri. Raccogli i fiori da tutti i giardini e fanne un bellissimo bouquet per te stesso. Dopotutto, la vita deve essere arricchita.

Per prima cosa, questa domanda se sei mio discepolo o meno non sorgerà in te se sono il tuo maestro. Se hai questo dubbio, sia molto chiaro non sono il tuo maestro. Continua la tua ricerca.

In secondo luogo, anche se il dubbio è scomparso completamente e pensi che io sia il tuo maestro e ti senti totalmente connesso, anche allora non smettere di imparare da tutte le altre sorgenti, da tutti gli altri maestri. Impara da tutte le fonti possibili.

**Dopo aver trascorso due-tre anni con te, perché le persone se ne vanno?
Come possono andarsene? Perché non li trattieni?**

Questa è la grandezza di un maestro vivente. Non ti ipnotizza mai. Non ti fa mai il lavaggio del cervello. Ti concede tutte le possibilità. Puoi andartene anche dopo dieci anni. Le porte sono aperte.

Un insegnante ordinario tenterà di costruire delle cose, insegnare delle cose, creare dei sistemi e degli schemi dai quali non puoi andartene. Il maestro, vi dà solo delle possibilità. Tutte le possibilità sono aperte – essere dentro o essere fuori. Sempre, tutte le possibilità sono aperte, poiché il rapporto completo è costruito sull'amore, sulla libertà, sull'apertura e sulla compassione. Quando sarai innamorato, capirai questa verità.

Solo quando vieni, quando vuoi essere guidato da me, io interferisco. Altrimenti, mantengo le distanze.

Vedi, quando le persone vengono da me per avere una guida, vogliono fuggire dal loro stesso dilemma. Sanno che una sicurezza potente è qui presente, che un'intelligenza elevata li guida qui. A volte, il loro inconscio non vuole essere guidato. Anche se li faccio aspettare, sentono che non sono guidati, o se li guido, di nuovo sentono che la loro libertà è perduta. Così quando succedono queste cose, dico loro, 'Aspettate. Lentamente, lentamente, ogni cosa che ha bisogno di evolvere si evolverà'.

A queste persone quando se ne vanno dico loro che hanno la completa libertà di ritornare o di abbandonare per sempre, ma di non abusare mai della guida che hanno avuto quando sono stati loro a chiedere una guida. Non dovrebbero giudicare gli incidenti che sono successi quando erano nel profondo amore con la mente che è lì, quando quell'amore non è più presente. Non possono giudicare gli stessi incidenti e le stesse verità senza lo stesso amore che avevano in quel momento.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

TECNICHE DI MEDITAZIONE

Meditazioni statiche

1. Meditazione sul terzo occhio

Vedi il mondo intero come un sogno e risvegliati alla più elevata intelligenza in te.

Durata: non definita

Questa meditazione va praticata prima di andare a dormire.

Siediti con la schiena dritta sul tuo letto. Chiudi gli occhi. Sii consapevole del terzo occhio, *ajna* chakra, che è il centro di energia sottile situato fra le sopracciglia. Non concentrarti, non sforzarti. Devi semplicemente esserne completamente consapevole, in modo molto rilassato.

Sii consapevole dell'*ajna* chakra e del movimento del *prana*, l'energia vitale. Osserva come il *prana* fluisce nel tuo corpo, come l'inspirazione apporta più energia e come l'espiazione rilassa il tuo corpo. Percepisci solo questo.

Ti ripeto, non concentrarti. Sii semplicemente consapevole, in modo molto rilassato, dell'*ajna* chakra e del flusso naturale dell'inspirazione ed espiazione.

Ora sdraiati per dormire. Sii consapevole del terzo occhio mentre stai per addormentarti. Mentre sei sdraiato a letto decidi che: "Sì, ora sto per addormentarmi". Sii consapevole che la tua consapevolezza si sta disperdendo, che stai proprio scomparendo nell'oscurità, nel sonno profondo.

Se prima di andare a dormire sei consapevole del terzo occhio, è abbastanza, dato che il tuo *prana* si aggira lì durante lo stato di veglia. Appena ti addormenti, il *prana* inizia a muoversi dal terzo occhio verso il basso.

Poi, durante la giornata, ogni volta che ti salta in mente, ricordati che questo intero mondo non è reale, che tu stai solo sognando, che tutto quello che stai vedendo non è altro che un sogno. Ricordati consapevolmente che tutto quello che stai facendo - mangiando, dormendo, bevendo, camminando guidando e mentre sei in ufficio - è tutto solamente un sogno.

Subito ti chiederai: "Come potrei credere che questo mondo è un sogno? Questo mondo sembra piuttosto reale". Per favore, sia ben chiaro, c'è una differenza tra fatto e verità. "L'intero mondo è un sogno" non ti sembra un fatto poiché la misura che adoperi per misurare se qualcosa sia un fatto o meno, non è in sé stessa corretta.

Nel momento in cui incominci a praticare questa tecnica, in pochi giorni, comprenderai la verità dietro a queste parole. La pratica ti condurrà alla verità. Non sarà un fatto logico per la tua mente, ma è un fatto ed una verità ad un livello più profondo.

Così nel corso della intera giornata, ogni volta che te ne ricordi, di a te stesso: "Questo mondo è un sogno, qualsiasi cosa io stia percependo è un sogno". Lentamente vedrai l'intera proiezione dipanarsi. Vedrai allora lo schermo sul quale il sogno di questo intero mondo si svolge.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Per i prossimi undici giorni prova semplicemente questo. Tutto quello che succede di fronte a te, tutto quello che stai sperimentando, è un sogno in continuo cambiamento. Ricordati semplicemente di questo.

Una cosa importante da sapere è che ogni idea che tu continuamente, per undici giorni, ti ricordi nel corso della giornata, penetrerà nel tuo stato di sogno. Mentre stai sognando, saprai che stai sognando. Se ti ricordi nel sogno che stai sognando, sarai risvegliato.

Se continuamente per undici giorni racconti a te stesso che sei un medico, quando in realtà sei un avvocato, nei tuoi sogni vedrai te stesso come un medico. Se vuoi modificare la tua identità, undici giorni sono abbastanza. Inizierai ad esprimere la nuova identità.

Se questa idea penetra nel tuo intimo essere, lo stato di sogno, sperimenterai un tremendo effetto di guarigione in tutto il tuo essere. Questa sola esperienza è sufficiente, sarai enormemente equilibrato nella tua vita quotidiana. Non solo questo, improvvisamente ti renderai conto che hai l'energia per cambiare tutto quello che pensi sia la realtà. Inizi a cambiare situazioni che non pensavi saresti mai stato in grado di cambiare. Quello che io chiamo consapevolezza o *prana* è lo schermo sul quale proietti questo intero sogno. Quando inizi a vedere lo schermo sul quale stai proiettando questo intero sogno, inizi anche a vedere consapevolmente lo stesso schermo mentre stai sognando.

Un'altra questione che la mente pone è: "Se sto sognando perché dovrei continuare a fare una qualsiasi cosa?". Anche se è tutto un sogno puoi ancora continuare a fare, non c'è niente di sbagliato in ciò. Tu non vuoi continuare a fare perché ti prendi seriamente. Se ti ricordi che stai sognando, il tuo stare sognando o non stare sognando non cambia le cose in nessun modo. Allora ti rilasserai e lascerai accadere la vita. Sarai nel flusso della vita.

Improvvisamente la tua intelligenza si risveglierà. Sarai risvegliato alla verità che tutta l'intera faccenda è una tua proiezione. Allora non sarai mai più la stessa persona perché avrai visto la verità.

2. Diario

Diventa testimone dei tuoi pensieri e liberati dalla morsa delle emozioni

Durata: non definita



Tieni un diario ed annota le tue sensazioni, le tue emozioni, in diversi momenti della giornata, mattina, pomeriggio, sera, notte. Fai questo per circa un mese.

Dopodiché guarda il tuo diario. Osserva gli schemi che il tuo umore ripete. Comprendine i cicli.

La prossima volta che ti sentirai giù di tono, ricordati degli schemi nei tuoi cicli emozionali. Ricordati che il tuo umore del momento è solo una fase di un ciclo e gioisci ne. Ora questo è quello che c'è. Tutto qui. Ma quello che c'è non resterà per sempre, passerà.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Allo stesso modo, se ti stai sentendo veramente felice, osserva. Osserva le emozioni, sii testimone di te stesso in questo modo. Pratica questa tecnica alcune settimane. Vedrai che diventi capace di gestire le tue emozioni senza esserne disturbato, qualunque siano le emozioni che emergono nel momento.

3. Dichiarazione

Le tue parole, i tuoi pensieri, hanno un grande potere su di te. Hanno anche un grande impatto sull'intero mondo che ti circonda. Si sottovaluta il potere delle parole che si utilizzano. È per questo che usi le parole in modo così noncurante, spesso in modo negativo, specialmente nei dialoghi interiori. Crea dei dialoghi positivi a favore della tua consapevolezza.

Durata: non definita.



Decidi ora di usare le parole in modo esclusivamente corretto e positivo. Finisci di dare supporto ai pensieri negativi che ti vengono fuori. Per ventiquattro ore al giorno dai supporto esclusivamente ai pensieri e alle sensazioni positive.

Se molto spesso ti sembra di essere giù di tono prova questo:

prima di andare a dormire, siediti sul letto e di a te stesso ad alta voce che sei felice, che la vita è una bella esperienza, che nel futuro sarai gioioso ed estatico. Ripeti questa affermazione per undici volte.

Adesso coricati. Appena la tua testa tocca il cuscino, senti chiaramente che non è solo un cuscino, ma che stai per addormentarti proprio nel grembo dell'Esistenza. Rilassati e lasciati cadere nella autentica sorgente, nell'accogliente abbraccio dell'Esistenza.

Quando alla mattina ti svegli, prima di aprire gli occhi, ripeti per undici volte la stessa affermazione.

Questo può essere utilizzato anche per altre emozioni negative come la paura, la gelosia, la preoccupazione etc. Diventa consapevole della negatività e decidi di lasciarla cadere. Sostituiscila con la corrispondente emozione positiva e fai la tua affermazione.

4. Leggerezza – Tecnica 1

Sperimenta in te la pace e la beatitudine

Durata: minimo 10 minuti

Siediti comodamente sul pavimento. Se sei scomodo, siediti su una sedia ma senza appoggiare la schiena.

Non cercare di sostenere il peso del corpo con i piedi. Cerca consapevolmente di sollevare un poco i polpacci, in questo modo naturalmente sposterai il peso del corpo sulla colonna vertebrale.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

All'inizio sembrerà difficile perché di solito non ci mettiamo mai in equilibrio su un punto del corpo. Percepisci i punti del corpo che sono a contatto con il pavimento.

Siccome difficilmente mettiamo la consapevolezza su queste cose, ci vorrà qualche minuto prima di diventarne consapevole. Cerca di mettere a fuoco i due punti che toccano il pavimento ed attraverso i quali stai trasferendo il tuo intero peso al pianeta terra.

Se riesci a sentire i due punti attraverso i quali stai trasferendo il tuo peso al pianeta terra, allora puoi passare al punto successivo, il bilanciamento. Bilanciamento significa trovare il centro nel quale sei leggero.

Piegati in avanti quanto più lentamente ti è possibile e senti il peso del tuo corpo.

Senti la pesantezza del corpo. Poi lentamente, molto lentamente torna indietro centimetro per centimetro. Senti il peso del corpo mentre ti muovi. Lentamente raddrizza il corpo.

Sentirai il peso del corpo ridursi via via che ti raddrizzi. Arriva al punto in cui ti senti completamente senza peso, in cui ti senti completamente leggero.

Se sei capace di trovare il tuo centro dove sei senza peso, porta il corpo all'indietro e senti di nuovo la pesantezza.

Ora lentamente, molto lentamente torna alla posizione dritta nella quale precedentemente non sentivi il peso del corpo.

Almeno due o tre volte muovi il tuo corpo avanti e indietro ogni volta arrivando alla posizione verticale centrale nella quale ti senti senza peso. Dopo un po' di volte sarai capace di afferrare correttamente quel punto, quel centro o quel momento nel quale sei senza peso.

Nel punto in cui ti senti senza peso, rimani. Sii proprio in quello spazio. Non c'è bisogno di ricordarsi di niente o di concentrarsi su alcunché. Semplicemente sii in perfetto equilibrio nello spazio, nel centro in cui ti senti senza peso.

A casa cerca di bilanciare il tuo corpo in questo modo per almeno dieci minuti al giorno. Prova per giusto dieci giorni, e ne acquisirai la destrezza, a quel punto inizierai ad essere seduto in quella posizione senza peso per tutta la intera giornata!

In questa posizione, non solo il tuo corpo si sentirà stabile e comodo, la tua mente si sarà liberata del corpo! Sperimenterai lo spazio nel quale sei completamente bilanciato, nel quale sei oltre l'intelletto e le emozioni, nel quale sei oltre l'identità che mostri al mondo esterno e a te stesso.

Solamente bilanciando il corpo sperimenterai una pace profonda. Non serve fare altro. Tu potresti stare pensando: "Come posso sperimentare la pace semplicemente bilanciando il corpo?". Fallo e vedrai!

5. Muovere il corpo in piccoli cerchi

Sperimenta un cambiamento nella consapevolezza

Durata: non definita

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Nello svolgimento di questa tecnica, non analizzare, non misurare e non calcolare. Semplicemente permetti ai movimenti che stanno accadendo in te di aver luogo.

Se ci osserviamo dentro, possiamo notare che ci sono dei leggeri movimenti in noi che stanno costantemente accadendo in piccoli cerchi. Sii solo con questi movimenti e lasciali accadere. Ogniqualvolta che permettiamo a questi movimenti di accadere e meditiamo su di essi, improvvisamente ci renderemo conto che noi non siamo un corpo solido, noi siamo una energia che scorre.

Sperimentare noi stessi in quanto energia che fluisce è quello che io chiamo illuminazione o l'esperienza suprema.

Improvvisamente ci renderemo conto che non siamo solo il corpo. Staremo anche risiedendo in un corpo, ma non siamo il corpo.

Questa meditazione ci aiuterà a muoverci con il *prana*, la forza vitale o l'energia sottile che si muove all'interno del corpo. Siamo diventati così di ghiaccio che all'inizio sarà difficile sperimentare l'energia. All'inizio dovremmo cercare di aiutare il corpo e cooperare con esso nel creare piccoli invisibili cerchi e piccoli movimenti.

Siediti diritto e chiudi gli occhi. Inspira ed espira più lentamente e più profondamente possibile.

Muovi semplicemente il corpo in cerchi molto piccoli e molto lentamente. Perfino se solo visualizzi questo è sufficiente. Improvvisamente, vedrai che il tuo corpo si sta muovendo lentamente e che tu ti stai sentendo a tuo agio con il movimento. Stai proprio in quello stato e permetti al movimento di accadere. Concentrati nella zona del *manipuraka* chakra, o il centro dell'ombelico, che è la sorgente del *prana*. Vedrai che tutto il corpo si sta muovendo in piccoli invisibili cerchi e tu sei centrato sull'ombelico.

Ogni qualvolta che sei in un veicolo in movimento, su un aereo in volo o in automobile se non stai guidando, puoi provare questa tecnica. Improvvisamente vedrai che sei distaccato dal "io" e che sei oltre il corpo.

Prova questa tecnica per almeno undici giorni. Inizierai a sperimentare un cambiamento nella consapevolezza.

6. Escludere ogni cosa eccetto una

Stai centrato sulla beatitudine eterna

Durata: non definita

Questa tecnica ha tre fasi.

Prima fase, percepisci una persona o una cosa di fronte a te. Non devi solamente guardare l'oggetto o la persona, piuttosto senti l'oggetto o la persona, perditi completamente in essi.

Seconda fase, senti l'assenza di tutti gli altri oggetti e delle altre persone ad eccezione di questa. Escludi ogni altra cosa. Sii del tutto assorbito da questo oggetto o questa cosa.

Terza fase, quando veramente senti che non c'è nessun oggetto né persona, quando hai raggiunto lo stato di aver escluso tutto e tutti, al quel punto disconnetti anche da quell'oggetto o quella persona.

Infine, mettendo da parte le sensazioni dell'oggetto (l'essere assorbito da in un oggetto) e l'assenza delle sensazioni (che l'oggetto è assente), realizza te stesso. Dissolviti in te stesso. Improvvisante, vedrai che sei centrato su di te, sul tuo profondo È, sulla tua consapevolezza, sul tuo vero essere.

Se senti amore per un oggetto o una persona, prova questa tecnica. Prima senti la presenza di Espandi la tua consapevolezza quel oggetto o persona e poi l'assenza di quell'oggetto o persona. Poi senti anche l'assenza di quell'oggetto o persona, e diverrai centrato sulla beatitudine eterna.



7. Includi in te ogni cosa

Espandi la tua consapevolezza

Durata: 21 minuti

Fase 1: *Durata: 2 minuti*

Siedi con la schiena diritta. Adesso percepisci chiaramente i confini del tuo corpo. Guarda la stanza nella quale sei seduto.

Fase 2: *Durata: 5 minuti*

Adesso chiudi gli occhi e senti la stanza dentro di te, come una parte di te. Il tuo spazio si è espanso oltre i confini del tuo corpo includendo l'intera stanza

Fase 3: *Durata: 2 minuti*

Fase 4: *Durata: 5 minuti*

Adesso chiudi gli occhi e sentiti espanso fino ad includere tutti gli alberi e gli edifici intorno a te.

Fase 5: *Durata: 2 minuti*

Apri gli occhi e guarda al vasto cielo.

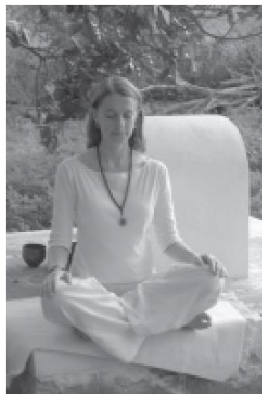
Fase 6: *Durata: 5 minuti*

Ora chiudi gli occhi e senti il vasto cielo dentro te.

Questa è una meditazione molto potente che può diventare una parte della tua giornata quotidiana – per includere ognuno e ogni cosa intorno a te come una parte di te stesso.

Per esempio, al lavoro, includi il tuo equipaggiamento come una parte di te, espandi la tua sfera di consapevolezza. Mettiamo per esempio che stai lavorando al computer, seduto su una sedia con il computer sulla scrivania: Includi il computer, la sedia, la scrivania e l'intero spazio dell'ufficio come una parte di te. Chiudi gli occhi e senti tutto ciò come una parte di te.

Includi le persone che stanno lavorando intorno a te come una parte di te - i tuoi colleghi, i tuoi assistenti, le persone del gruppo. Gioisci della tua consapevolezza individuale che si espande per diventare una consapevolezza del gruppo. Se l'intero gruppo pratica questa meditazione, le personalità individuali si fondono meravigliosamente e gli scontri egoistici si risolvono spontaneamente.



8. Trovare la sorgente

Trova la sorgente dei tuoi pensieri e risvegliati alla sorgente suprema che è l'Esistenza.

Durata: non definita

Quando semplicemente ti siedi, ovviamente, alcuni pensieri emergono in te. Osserva da dove sorgono questi pensieri oppure quali parti del corpo sperimentano del movimento o delle sensazioni a seguito di quel pensiero.

Vedrai, uno per uno, ogni pensiero creare delle sensazioni in qualche organo interno del corpo. Cerca di osservare quali pensieri sono connessi alle varie sensazioni che avvengono all'interno del tuo corpo. Cerca di localizzare l'organo interno che sta provando la sensazione, l'organo che ha prodotto il sorgere del pensiero nella tua mente. Fai questo con ogni pensiero.

Quando fai pratica con questa tecnica, se qualcosa fa clic in te nel giro di ventiquattro ore, allora questa tecnica fa per te. Altrimenti continua a provare qualche altra tecnica. Questa è una tecnica che può darti direttamente l'esperienza dell'illuminazione.

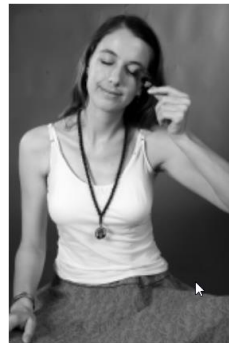
9. Tocca le palpebre come se fosse con una piuma

Questa è una delle potenti tecniche per risvegliare la kundalini *shakti*, l'energia potenziale che serbi dentro di te. Questa è una bellissima tecnica per sviluppare la sensibilità nel corpo.

Durata: 30 minuti

Chiudi gli occhi e semplicemente tocca le palpebre con gli indici tanto delicatamente come se fosse una piuma. Se ti piace, puoi anche usare una vera piuma. Ma la piuma non dovrebbe piegarsi mentre tocca gli occhi. Se lo fa significa che stai applicando troppa pressione sulle palpebre. Troppa pressione non funziona in questa tecnica. Hai bisogno solo del tocco di una piuma.

È come se tu stessi toccando ma non toccando. È come se le tue dita fossero sulle palpebre ma senza toccarle. Bilancia bene le mani e tocca le palpebre con gli indici. Le tue mani potrebbero tremare all'inizio e tu potresti toccare troppo pesantemente o troppo leggermente, o potresti non stare toccando le palpebre per niente.



VIVERE L'ILLUMINAZIONE



Quando sarai capace di toccare le tue palpebre come se fosse una piuma, sarai capace di vedere stabilirsi una forte connessione energetica, fra le dita e gli occhi. Gradualmente, sentirai che le tue dita e le mani sono diventate parti degli occhi.

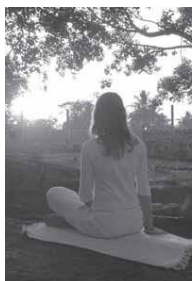
Allo stato attuale delle cose quando chiudi gli occhi, senti il tuo confine finire all'interno delle palpebre. Ma con il tocco di una piuma, i tuoi occhi si sentiranno come se si fossero espansi! Se la pressione che applichi è quella giusta, avrai questa esperienza. I tuoi occhi dovrebbero sentire all'esterno la stessa sensibilità che hai all'interno, lo stesso vale per le dita.

Una volta a che inizi a praticare questa tecnica intensamente, sarai capace di vedere che l'energia circola in te invece di andarsene attraverso gli occhi, come di solito senti che succede. Comprendi che se chiudi gli occhi, le scene all'esterno cessano e la fuoriuscita di energia si ferma. Ma anche allora, al tuo interno, alcune scene continuano a scorrere ed in questo modo l'energia continua ad essere sprecata. Solo quando fermi le scene all'interno e all'esterno, l'illuminazione accade.

Questa tecnica richiede almeno mezz'ora per potersi bilanciare almeno una volta. Ci si dovrebbe impiegare almeno un mese di pratica, ogni giorno, per bilanciarsi completamente usando questa tecnica del tocco di una piuma.

10. Alzati con il sole

Risvegliati all'intensa energia in te.



Durata: da 10 a 15 minuti

Guarda il cielo per almeno 10 o 15 minuti prima che il sole si alzi all'orizzonte. Mentre il cielo si sta colorando, osserva con profonda e silenziosa vigilanza. Appena il sole si alza nel cielo, percepisci chiaramente il sole alzarsi anche dentro di te. Quando il sole è alto all'orizzonte, senti che il sole dentro di te ha raggiunto l'ombelico. Cominciando il sole ad alzarsi rapidamente, senti che anche il sole all'interno sta aumentando di intensità. Passati 10 o 15 minuti, chiudi gli occhi. Gioisci del luminoso, silenzioso sentire il sole dentro di te.

11. Devozione

Addolcisciti e trasformati con la devozione

Durata: non definita

Chiudi gli occhi e siediti con la schiena diritta. Come prima cosa, prendi un po' di tempo per scegliere la persona che ha contribuito maggiormente alla tua vita, che ha più arricchito la tua vita, qualcuno che significa molto per te.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ora sentiti connesso a quella persona. Ricordala chiaramente. Ricorda come ha causato grande trasformazione in te, nella tua vita.

Sentiti profondamente connesso a quella persona, a quell'essere. Ricorda tutti i bei contributi che ha dato alla tua vita. Ricorda quanto ha aggiunto alla tua vita. Rilassati profondamente nel suo ricordo; nel suo essere. Semplicemente scompari nel suo essere, nelle belle, amorevoli memorie di lui. Rilassati e fonditi nel suo essere.

12. Osserva lo spazio esterno e interno e lascia andare

Irrrompi libero da paura e insicurezza.

Durata: non definita



Siediti con un oggetto. Guardalo intensamente. Lascia che la tua mente si riempia completamente con le memorie di quell'oggetto. Se sei seduto con la fotografia di qualcuno, lascia che la tua mente si riempia completamente con le memorie di quella persona, le tue esperienze con quella persona. Lascia che le esperienze riempiano il tuo spazio interno.

Ora chiudi gli occhi, ritirando la tua visione dall'oggetto. Siediti nello spazio interiore, con gli stessi pensieri, guarda l'oggetto o la persona nello spazio interiore per alcuni minuti.

All'inizio, guarda l'oggetto o la persona nello spazio esterno e nello spazio interno. Poi guardali solo nello spazio interno. Infine, lascia cadere anche questi ultimi e resta con il tuo essere. Decidi consciamente di ritirare addirittura i tuoi pensieri e solamente sii.

13. Consapevolezza nell'addormentarsi

Entra nel samadhi con una consapevolezza acuta.

Durata: non definita



Questa tecnica dovrebbe essere eseguita nel momento in cui sei pronto per addormentarti – non nel momento in cui si suppone che tu ti addormenti o ad un'ora che ti è stata prescritta. Quando il corpo effettivamente dice che è pronto, fai questa meditazione. Mettiti solamente sdraiato e attendi passivamente, questo è tutto! Non cercare di dormire. Non tentare di seguire un qualche metodo per addormentarsi. Non sentirti in colpa o in ansia se il sonno non ti sta accadendo.

Semplicemente aspetta. Mentre stai aspettando sarai sempre più consapevole. Aspettando passivamente, sarai più consapevole. Se sei aggressivo non avrai consapevolezza.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Comprendi una cosa importante: più sei passivo e recettivo, più la tua consapevolezza aumenta. Questo è il motivo per cui la preghiera accresce la tua consapevolezza. Nella preghiera sei molto passivo, raccolto, in attesa della grazia. La preghiera e la passività sono modi che ti conducono alla consapevolezza. Sii semplicemente in uno stato passivo. Puoi addirittura pensare al sonno come ad una divinità. Nelle Upanishad abbiamo degli inni per porgere i rispetti e venerare la divinità del sonno detta *nidra devī*. Puoi pensare a *sushupti*, lo stato di sonno profondo, come a una divinità. Aspetta che Ella scenda su di te e ti benedica. Sii semplicemente in un intenso, sentimento di attesa.

Improvvisamente vedrai che stai gradualmente perdendo la consapevolezza del corpo ma sei ancora consapevole. Non avrai perso l'idea "dell'io". Sii consapevole di quel momento. Le porte del quarto stato, samadhi, lo stato spiritualmente risvegliato, si apriranno. In quello stato la tua verbalizzazione non sarà attiva. Non vi saranno pensieri ma vi sarà consapevolezza, "non sono consapevole del corpo ma sono consapevole di esistere".

A questo punto improvvisamente vedrai che sei completamente rilassato, sei consapevole, ma non esiste l'idea del corpo. Il mattino seguente vedrai che sei fresco, vitale! Ma sentirai che eri consapevole nel corso della notte. Non hai mai perso la tua consapevolezza, eppure ti senti completamente riposato e rilassato. Non senti nessuna stanchezza. Questa è l'esperienza se hai avuto uno sprazzo dello stato del samadhi.

Meditazioni dinamiche

1. Danza estatica

Ringiovanisci con la enorme energia che è in te. Rilassati con la profonda pace che è in te.

Durata: 31 minuti

Danza libera significa danzare senza passi definiti, senza regole, niente di niente. È un semplice permettere al tuo corpo di muoversi come gli piace, essendo giocoso, gioendo di sé stessi, diventare parte della enorme energia della danza.

Ci sono due fasi nella danza libera: danza e riposo.

Fase 1: durata 21 minuti

Chiudi gli occhi ed inizia a danzare. Non preoccuparti dei passi di danza. Lascia il corpo di muoversi come gli piace. Non preoccuparti di come appari, di come appaiono i tuoi vestiti. Nessuno ti sta guardando, questa non è una esibizione.

Continuando a danzare in questo modo, sempre più energia emergerà da dentro di te, e tu continuerai a muoverti. Più danzerai e più diventerai energizzato! Non ti sentirai per niente stanco.

Entra totalmente nella danza. Danza più rapido che puoi, più liberamente che puoi. Dimenticati di te. Sii solamente il danzare.



VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Fase 2: durata 10 minuti

Alla fine dei 21 minuti, in qualsiasi punto tu sia, in qualsiasi posizione tu sia, lasciato solamente cadere al suolo. Giaci al suolo. Sii silenzioso e immobile

Nel subitaneo passaggio dal movimento frenetico all'improvvisa immobilità, sperimenterai un momento di vuoto. Non ci saranno pensieri. Sperimenterai un silenzio **profondo**. Nel giro di poco i pensieri cominceranno a ritornare. Osserva con calma i pensieri. Non combatterli, non perderti in essi. Sii solamente consapevole. Diverrai consapevole di una perdurante pace in te, un grande silenzio che permane perfino dopo che i pensieri sono ritornati. Porta con te questa pace, questo silenzio, nel corso della giornata. Porta il silenzio nel tuo sonno. Ti sveglierai sentendoti rinnovato e rinfrescato.

2. Danza roteante

Trova il centro immobile nel tuo essere. Fonditi nell'intera Esistenza.

Durata totale: 31 minuti

Questa è una splendida e naturale meditazione per centrarti in te stesso.

Per almeno tre ore prima della meditazione non mangiare e non bere.

La meditazione ha due fasi: danza roteante e riposo.

Danza roteante

La rotazione è di solito fatta in senso antiorario, con il braccio destro tenuto verso l'alto e il palmo della mano rivolto verso l'alto, con il braccio sinistro verso il basso e il palmo della mano rivolto verso il basso.

Se ti è disagevole roteare in senso antiorario allora passa al senso orario.

Inizia roteando lentamente, lascia che il tuo corpo sia sciolto e non faccia resistenza. Mentre stai roteando, le immagini che scorrono inizieranno ad essere indistinte. Lasciale scorrere oltre. Non cercare di mettere a fuoco qualcosa. Cercare di mettere a fuoco ti farà venire le vertigini o la nausea.

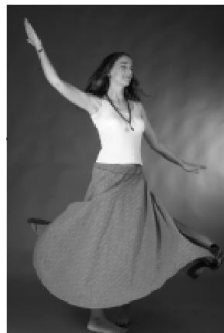
Gradualmente accresci la velocità e diventa il roteare. Ci sarà azione e movimento alla periferia del cerchio, ma al centro sentirai immobilità. Ti sentirai come se tu fossi il testimone del roteare.

Riposo

Quando stai roteando così velocemente da non poter più stare in piedi, il tuo corpo cadrà a terra da solo. Non programmare la caduta. Appena sarai caduto, rigirati sul tuo stomaco in modo che l'ombelico sia a contatto con il terreno. Senti il tuo corpo diventare uno con il suolo.

Tieni gli occhi chiusi. Resta nella posizione, passivo e silenzioso, per almeno quindici minuti.

Finita la meditazione, resta meditativo e in silenzio per alcune ore.



4. Meditazione Vatha-Pitta-Kapha

Bilancia le tre energie vitali nel tuo corpo.

Secondo l'antica scienza dell'Ayurveda, vatha (energia del movimento), pitta (energia digestiva e metabolismo) e kapha (energia della lubrificazione e struttura), sono le tre forze nel nostro corpo, che necessitano di essere bilanciate per generare il benessere fisico.

Però, in ognuno di noi, la proporzione di queste tre forze è di solito sbilanciata e nella maggioranza dei casi un elemento è in proporzione maggiore. Le tecniche che seguono servono a ristabilire l'equilibrio di vatha, pitta e kapha.

Queste tecniche quando eseguite intensamente possono prevenire persino il cancro.

Queste meditazioni devono essere praticate a stomaco vuoto e quindi preferibilmente alla mattina presto.

Meditazione Vatha

Durata totale: 31 minuti



Fase 1: Durata: 10 minuti

Siediti in vajrasana (ginocchia a terra seduto con i glutei appoggiati ai talloni). Metti le mani sui fianchi. Facendo questo, stabilisci una connessione tra le parti alte e le parti basse del corpo. Intona 'hoo' più lungamente possibile ad ogni espirazione. Di nuovo inspira e mantieni il canto più a lungo possibile ad ogni espirazione.

Fase 2: Durata: 21 minuti

Resta seduto in vajrasana. Con le mani sui fianchi, piegati in avanti fino a toccare il suolo con la fronte. In questa posizione continua a intonare il suono "hoo".

Meditazione Pitta



Durata totale: 31 minuti

Fase 1: *Durata: 10 minuti*

Siediti in vajrasana. Metti le mani sui fianchi. Intona il suono “hoo”. Mentre canti, visualizza chiaramente una luce bianca levarsi da dentro di te, uscire dalla sommità del capo e tornare indietro dentro di te. Continua a visualizzare la luce bianca che **circola** mentre

intoni il suono “hoo”.

Fase 2: *Durata: 21 minuti*

Resta seduto in vajrasana. Con le mani sui fianchi, piegati in avanti fino a toccare il suolo con la fronte. In questa posizione continua a intonare il suono “hoo”. Come prima, continua a visualizzare chiaramente un a luce bianca levarsi da dentro di te, uscire dalla sommità del capo e ritornare indietro dentro di te.

Meditazione Kapha

Durata totale: 41 minuti

Tieni di fronte a te una immagine degli occhi di Swamiji.

Fase 1: *Durata: 10 minuti*

Siediti in vajrasana. Metti le mani sui fianchi e intona il suono “hoo”. Visualizza chiaramente una luce bianca sorgere da dentro di te, uscire dalla sommità del capo e ritornare indietro dentro di te.

Fase 2: *Durata: 21 minuti*

Resta seduto in vajrasana. Con le mani sui fianchi, piega in avanti il busto fino a toccare con la fronte il suolo. Continua a intonare il suon “hoo” stando in questa posizione. Continua a visualizzare chiaramente un a luce bianca levarsi da dentro di te, uscire dalla sommità del capo e ritornare indietro dentro di te.

Fase 3: *Durata: 10 minuti*

Apri gli occhi. Attraverso il terzo occhio, guarda nella fotografia il terzo occhio di Swamiji. Visualizza chiaramente un fascio di luce che dal terzo occhio di Swamiji entra nel tuo terzo occhio.

Questa meditazione è tantra-mantra-yantra, tutte e tre messe insieme.

Mantra significa utilizzare il corpo fisico per ottenere l'effetto desiderato di sedersi in una specifica posizione e cantare.

Tantra significa usare il corpo e la mente contemporaneamente per ottenere l'effetto desiderato di aggiungere la visualizzazione della luce bianca.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Yantra significa utilizzare un oggetto esteriore per ottenere l'effetto desiderato di utilizzare la fotografia degli occhi di Swamiji.

5. Bilanciare Pitta

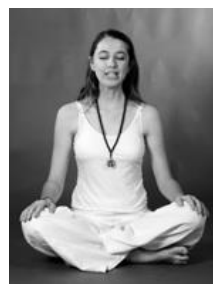
Bilancia gli elementi del fuoco e dell'acqua nel corpo. Risveglia i centri energetici latenti nel corpo.

Durata totale: 30 minuti

Fai questa meditazione almeno tre ore dopo aver mangiato.

Fase 1: *Durata: 10 minuti*

Stai in posizione eretta. Scuoti l'intero corpo dalla testa fino ai piedi come se stessi scuotendo un albero dalle radici. Questo risveglia tutti i centri energetici inutilizzati e rende l'intero corpo fluido. Scuoti vigorosamente.



Fase 2: *Durata: 10 minuti*

Siediti ovunque tu sia. Vocalizza qualsiasi suono che compaia nella tua mente. Dovrebbe essere come un gibberish, non delle parole. Potrebbe essere della irritazione nascosta, preoccupazione o collera. Se porti in te queste irritazioni nel tuo sistema, potrebbero sbilanciare il tuo Pitta, perciò lasciale uscire completamente.

Fase 3: *Durata: 10 minuti*

Siediti in silenzio e sii esclusivamente un testimone. Non creare, sostenere, distruggere o giudicare alcun pensiero che sorge nella tua mente.

Tecniche relative al respiro

Osservare il respiro continuamente è una tecnica potente ed efficace. Ha condotto più persone all'illuminazione che ogni altra tecnica. Osservare il respiro aumenta la consapevolezza enormemente. Con l'aumentare della consapevolezza accade il risveglio interiore e la beatitudine fiorisce.

1. Consapevolezza del respiro che entra e che esce e dell'intervallo

Durata totale: 31 minuti

Siediti completamente rilassato. Lascia che il corpo sia completamente rilassato.

Fase 1: Durata: 5 minuti

Inizia ad osservare il respiro. Inizia ad essere testimone del respiro. Non accrescere la lunghezza dei respiri. Sii solamente testimone delle tue normali inspirazioni ed espirazioni.



Fase 2: Durata: 5 minuti

Ora osserva solamente il respiro che entra. Non preoccuparti del respiro che esce. Sii testimone solo del respiro che entra.

Fase 3: Durata: 5 minuti

Ora osserva solamente il respiro che esce, non preoccuparti del respiro che entra. Osserva con piena consapevolezza solo il respiro che esce.

Fase 4: Durata: 5 minuti

Ora lascia da parte ogni altra cosa ed inizia ad essere testimone solo dell'intervallo tra l'inspirazione e l'espirazione. Sii testimone del tuo respiro che fa una inversione. Sii consapevole esclusivamente dell'intervallo tra l'inspirazione e l'espirazione.

Fase 5: Durata: 5 minuti

Ora sii consapevole dell'inspirazione, dell'intervallo e dell'espirazione. Sii consapevole di tutti e tre. Senti che il tuo intero corpo sta ringiovanendo e vivificandosi. Sei in un silenzio che è vitale ed energizzante. Stai vibrando con una alta energia.

Fase 6: Durata: 5 minuti

Ora sii testimone solamente dell'intervallo tra l'inspirazione e l'espirazione. Sii testimone esclusivamente dell'intervallo. Potresti sentire che non stai respirando affatto, sii testimone anche di questa sensazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Fase 7: Durata: 5 minuti

Chiudi gli occhi e rilassati. Non meditare. Rilassati solamente. Non pensare a nulla attivamente. Lascia calmare la tua mente.

Rilassati ed esci dalla zona ad alta energia lentamente. Alla fine dei cinque minuti apri gli occhi molto lentamente.

2. Intelligenza ed energia nello spazio neutro tra i respiri

Durata totale: 30 minuti

Siediti in modo rilassato. Chiudi gli occhi. Osserva il tuo respiro - l'inspirazione divenire l'espiazione oppure l'espiazione fare una svolta e divenire l'inspirazione. Sii consapevole dello spazio neutro nel quale il respiro fa l'inversione. Questo è il momento nel quale sei inondato di energia e intelligenza, nell'intervallo tra l'inspirazione e l'espiazione, e poi di nuovo prima dell'inspirazione.

A volte anche un singolo desiderio può portare vita in te. Per esempio, potresti essere a letto nel week end, ma non sentire la voglia di alzarti. Improvvisamente potresti ricordarti di un amico che volevi incontrare. Questo singolo pensiero può mettere vita in tutto il tuo corpo. Salterai fuori dal letto e sarai pronto per correre. Ogni volta che sei inondato di energia, sii consapevole che sta accadendo solo in questa zona neutra.

Allo stesso modo, quando qualcosa ti viene portato via e tu ti riconcili con ciò, tu sei inondato di intelligenza. Se perdi qualcosa, immediatamente ti viene dato un messaggio, una qualche comprensione a riguardo della vita, e ciò diventa la tua intelligenza. Sii consapevole quando sei inondato di intelligenza.

Nella zona neutra, tu vieni inondato di energia e intelligenza. Se riesci a portare la tua consapevolezza a queste due zone, nel corso della giornata sarai costantemente inondato di intelligenza. Quando osservi entrambi gli intervalli nel tuo respiro, quando sei consapevole di entrambi gli intervalli, sarai costantemente inondato di energia e intelligenza.

Se vai un attimo in profondità, comprenderai un'altra cosa importante: in ogni momento tu hai sia il pensiero che l'energia. Tutto il sistema binario di zero e uno si basa solo sulla dualità tra pensiero e energia, energia e pensiero, pensiero ed energia, energia e pensiero – i due sono connessi direttamente.

Costantemente nel tuo spazio interiore, la materia e l'energia stanno danzando. Se puoi essere consapevole dell'intervallo, sperimenterai la consapevolezza eterna.

Il potere del desiderio e l'azione stanno entrambi danzando nel tuo spazio interiore. Se puoi essere consapevole dell'intervallo, acquisirai gnana *shakti*, il potere della saggezza. L'energia gioisce costantemente di sé stessa nel tuo spazio interiore, esprimendo sé stessa nel tuo spazio. Sii solo un poco consapevole dell'intervallo e sarai inondato della consapevolezza divina.

3. Consapevolezza dello spazio neutro muovendo il corpo

Durata totale: 31 minuti

Siediti con la schiena diritta, possibilmente sulla terra. Chiudi gli occhi. Inspira ed espira più lentamente possibile, più profondamente possibile.



Fase 1: *Durata: 3 minuti*

Lentamente, molto lentamente, metti la tua attenzione esclusivamente sulla inspirazione. Sii consapevole del respiro che entra.

Fase 2: *Durata: 3 minuti*

Adesso lentamente, metti l'attenzione solo sul respiro che esce.

Fase 3: *Durata: 3 minuti*

Adesso dimenticati del respiro che entra e che esce. Lentamente, molto lentamente, metti l'attenzione tra i due respiri. Iii solamente consapevole dell'intervallo, lo spazio neutro tra i respiri. Mantieni la tua attenzione sull'intervallo tra i due respiri.

Fase 4: *Durata: 3 minuti*

Mantieni la tua attenzione tra i due respiri. Rilassati nello spazio neutro. Mentre sei in questo spazio, in questa consapevolezza, cerca di muovere una delle due mani. Nel muovere la mano, se senti che sei uscito da quello spazio neutro di consapevolezza, riporta te stesso in quello spazio. Torna allo spazio neutro e muovi di nuovo la mano.

Fase 5: *Durata: 3 minuti*

Restando sempre nello stesso spazio neutro, senza perderlo, cerca di stare in piedi. Se senti che stai perdendo lo spazio neutro, siediti. Torna di nuovo allo spazio neutro. Ora, senza perdere la consapevolezza dell'intervallo, cerca di stare in piedi.

Tieni gli occhi chiusi. Rimanendo in piedi, continua ad essere consapevole dello spazio tra i respiri. Lascia che la tua attenzione sia tra i due respiri. Sii dove vi è la non mente.

Fase 6: *Durata: 3 minuti*

Mantieni la tua attenzione tra i due respiri. Sii consapevole dello spazio neutro. Senza perdere la consapevolezza, cerca di muovere entrambe le mani molto lentamente. La cosa importante è non perdere la consapevolezza dell'intervallo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Fase 7: Durata: 3 minuti

Rilassati. Sii centrato fra i due respiri. Stai completamente a tuo agio nello spazio neutro. Sii consapevole dell'intervallo. Senza perdere la consapevolezza, muovi lentamente la tua testa. La cosa importante è non perdere la consapevolezza. Se senti che hai perso la consapevolezza, falla tornare indietro e poi muovi la testa.



Fase 8: Durata: 3 minuti



Cerca di muovere i piedi senza perdere la consapevolezza, stando completamente centrato tra i due respiri, nello spazio neutro. Sii consapevole. Non perdere lo spazio neutro. Sii completamente centrato sullo spazio neutro. Se senti di aver perso la consapevolezza, torna da capo. Rallenta. Centriati nello spazio neutro. Lascia che la tua attenzione sia tra i due respiri. Poi, cerca di nuovo di muovere i piedi.

Fase 9: Durata: 3 minuti

Cerca di aprire gli occhi senza perdere la consapevolezza, lentamente, molto lentamente. Se senti che quello che stai vedendo, porta via la tua consapevolezza, chiudi gli occhi e di nuovo centrati in quella consapevolezza. Molto lentamente, sii in quella stessa consapevolezza, in quello stesso spazio neutro, di nuovo prova ad aprire gli occhi. Se senti che stai perdendo la consapevolezza, chiudi gli occhi e riporta indietro la consapevolezza. Centriati nella consapevolezza. Mantieni la consapevolezza tra i due respiri. Mantieni la tua consapevolezza sullo spazio neutro.

Fase 10: Durata: 3 minuti

Cerca di sederti e di essere in quella stessa consapevolezza, ovunque tu sia. Se senti che stai perdendo la consapevolezza, allora aspetta, centrati nella consapevolezza. Mantieni la tua attenzione tra i due respiri e cerca ancora di sederti senza perdere la consapevolezza.

4. Consapevolezza dell'intervallo tra i respiri in profonda devozione

Durata totale: 21 minuti

Questa tecnica deve essere fatta un un sentimento di profonda devozione. Devi provare una profonda devozione verso qualcuno, devi sentirti profondamente connesso con qualcuno della tua vita come il divino, il maestro, un genitore, un amico, un insegnante, un leader che ti ha ispirato, una persona che ha contribuito in modo memorabile alla tua vita. Puoi anche ricordarti di più di una persona, persino di due o tre persone che significano molto per te come la tua splendida madre, il tuo splendido maestro, la tua divinità preferita, o il tuo amico del cuore.

Chiudi gli occhi. Siedi con la schiena dritta. Ricordati di tutte le persone che creano una profonda sensazione di devozione in te, che risiedono nel tuo cuore, verso le quali ti senti profondamente connesso, che sono fonti di ispirazione per te, alle quali ti rivolgi quando vuoi ringiovanirti spiritualmente.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ricordati di loro o del loro contributo alla tua vita. Sentiti profondamente connesso a loro con tutto il tuo essere. Senti la massima devozione per quella persona o quell'essere. Permetti a tutto il tuo essere di fondersi con devozione.

Insieme a questa profonda devozione, sii consapevole degli intervalli tra l'inspirazione e l'espiazione. Tra ogni inspirazione ed espiazione il Sé risplende in quel passaggio, la Verità si rivela. È per questo che portare consapevolezza a questi intervalli viene enfatizzato così tanto. La possibilità di risvegliarsi alla Verità enorme quando la consapevolezza è portata a questi intervalli.

5. Vipassana

Vipassana significa realizzare la Verità passo dopo passo. Ci sono tre modi per fare la vipassana.

Profonda consapevolezza del tuo corpo, delle tue azioni, della tua mente, del tuo cuore

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

Quando cammini, quando muovi una mano, quando sorridi, fai tutto con consapevolezza. Sappi perfettamente bene che sei tu a fare quella azione. Sii vigile. Non un singolo momento o movimento dovrebbe passare in un modo inconscio. Non una singola azione dovrebbe accadere nel tuo corpo senza la tua consapevolezza.

Come con il corpo, osserva il tuo cuore e la mente. Sii consapevole di ogni emozione che sorge nel tuo cuore. Sii consapevole di ogni pensiero che entra ed esce dalla tua mente. Non avere opinioni, non fare valutazioni. Sii semplicemente un testimone.

Osserva il tuo respiro

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

Senti la tua pancia alzarsi ed abbassarsi ad ogni inspirazione ed espiazione. L'ombelico, la sorgente della tua energia vitale, è nella zona della pancia. Così quando fai attenzione all'ombelico, diventi consapevole del fusolo di energia vitale nel tuo corpo. Diventando più consapevole della pancia, vedrai che il cuore e la mente si fanno silenziosi.

Osserva il respiro mentre entra nel corpo – a livello delle narici

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

Sii consapevole dell'aria fresca nelle narici. Senti la facilità con la quale il respiro entra e esce dalle narici.

Vipassana può essere praticata stando seduti o camminando.

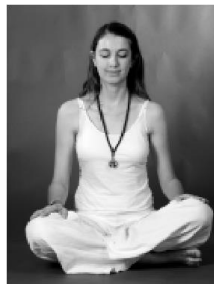
Posizione da seduti

Durata totale: 60 minuti

Siediti in una posizione comoda, colonna vertebrale eretta, guardando dritto di fronte. Tieni gli occhi chiusi e respira normalmente. Stai fermo senza cambiare posizione.

Osserva la pancia alzarsi ed abbassarsi mentre stai inspirando ed espirando. Non concentrarsi sul respiro, ma osservalo con calma. Se senti emergere altri pensieri, sensazioni o sensazioni fisiche, permetti che sia. Sii testimone anche di queste temporaneamente e poi torna all'osservazione del respiro

Fai questo per 45 minuti e riposa per 15 minuti.



Camminando

Durata totale: 30 minuti

Qui la tua consapevolezza è totalmente sui piedi che toccano il suolo.

Puoi camminare in cerchio o in una linea retta di circa quindici passi, andando avanti e indietro. Puoi praticare questa meditazione solamente andando da una stanza all'altra nella tua casa, o puoi uscire in giardino.

Gli occhi dovrebbero essere rivolti in basso e focalizzati sul terreno, sui piedi. Allo stesso modo in cui osservi la pancia nella variante da seduti, osserva e sii consapevole questa volta del contatto di ogni piede on il terreno. Se vengono su altri pensieri e sensazioni, consentili. Non dovresti vedere niente come una distrazione. Quando a finito di essere testimone della sensazione o del pensiero, torna ad osservare i piedi.

Fai questo per 20 minuti e riposa per 10 minuti.



Potenti meditazioni istantanee

1. Accettazione

Accetta completamente l'inevitabilità dei momenti presenti e futuri. Sperimenterai una tranquillità profonda che neppure potevi immaginare.

Durata totale: 21 minuti

Siedi con la schiena dritta in modo rilassato. Chiudi gli occhi e resta seduto in questo modo rilassato senza muovere il corpo. I movimenti del corpo creeranno pensieri. Così se il tuo corpo è stabile senza movimento, può condurti al silenzio più profondo.

Molto consapevolmente, con una ferma decisione, intensamente, crea

l'intenzione che tu ti stai accettando proprio come sei in questo momento, nel mondo esteriore e nel mondo interiore.

Di a te stesso: “possiedo a sufficienza nel mondo esteriore – molte splendide proprietà. Ho abbastanza nel mondo interiore – molte qualità positive. Mi sto accettando completamente. Non c'è bisogno di svilupparmi nel mondo esteriore o nel mondo interiore. Se ho un ego, va bene. Se ho senso di colpa, va bene. Se c'è della paura, va bene. Se c'è bramosia, va bene. Tutto quello che gli altri mi hanno detto di me va anche bene. Io accetto tutto, giusto o sbagliato. Io accetto tutto”.

Qualsiasi obiezione sollevi la tua mente, “no, no, io non voglio accettare questo e quello”, almeno accetta che non sei in grado di accettare, qualsiasi cosa essa sia. Accetta anche quello.

Accetta il momento presente. Accetta tutti i momenti futuri. Qualsiasi cosa la tua mente immagini come la cosa peggiore che potrebbe accadere, accetta anche quella possibilità. Se accade, non hai modo di evitarlo. È inevitabile. Comprendi la inevitabilità ed accettala. Il momento in cui puoi accettarti completamente, non ci saranno ulteriori pensieri. La mente sarà silenziosa. Gioisci di quel silenzio!

2. Semplicemente fermati!

Questa è una tecnica molto potente per portare la tua consapevolezza nel momento presente.

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE



Semplicemente fermati! Usata ampiamente dal maestro illuminato George Gurdjieff.

Appena hai l'impulso di fare qualcosa, fermati. Anche la tua furbizia è un altro impulso – un altro impulso di sopravvivenza. Tu pensi sempre che sopravviverai solo se sei furbo e costantemente in guardia. Ora sospendi quella furbizia. Sii innocente e fiducioso.

Secondo passo, ogniqualevolta hai un impulso come la fame, la collera, la sete o uno starnuto o qualsiasi altra urgenza di agire, quando sta per succedere o quando stai per agire, semplicemente

fermati. Spostati dallo spazio “del’agire” allo spazio “dell’essere”.

3. Medita sui ricordi emozionali

Sii libero dalla sofferenza dei ricordi emozionali

Durata: non definita

Ogniqualevolta sei bloccato con qualche memoria emozionale, siediti con essa e medita su di essa, passandoci sopra consciamente. Che sia paura, amore o bramosia, vacci dentro completamente. Gradualmente, il tuo spazio interiore si sconetterà, sarà purificato dalla memoria emozionale. Finché c'è della carica o della energia attaccata a quella memoria, continua a meditarci. Presto andrai oltre la memoria ed entrerai nel tuo spazio interiore.

Quando reclaims il tuo spazio interiore, diventi capace di innamorarti del Tutto, il tuo cuore si scioglierà senza sforzo. Se pratichi questo alcune volte, vedrai la Verità.



4. Cambiamento – immutabilità

Diventa consapevole che l'immutabile consapevolezza è la realtà ultima.

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Comprendi il cambiamento che sta accadendo e consumalo tramite il cambiamento stesso. Troverai la suprema, immutabile consapevolezza.

Tu sei energia eterna in costante cambiamento. Lasciati consumare il mondo esterno in costante cambiamento. Lascia che il mondo interiore in cambiamento ingoi il mondo esteriore in cambiamento. Lascia che il caos ingoi il caos. Lascia che il caos venga ricoperto dal caos. Lascia che il caos sia riempito dal caos. Diventa centrato nella pacifica, profonda, tranquilla consapevolezza.

Poi, così come una chiozza accudisce i suoi pulcini, decidi: io mi prenderò cura di questa comprensione del cambiamento che viene consumato dal cambiamento. Visualizza di continuo, la tua mente che all'interno continua a cambiare, ingoiando, afferrando il mondo esterno in mutamento.

Qualsiasi cosa tu faccia, fidarsi del tuo mondo interiore o del mondo esteriore finirà per generare la fiducia nel caos. Per esempio, tu potresti pensare, "mi serve questa bella pianta fiorita in un angolo della mia casa", e poi ti metti ad organizzare per avere quella pianta nell'angolo della casa. Nel momento in cui hai sistemato la pianta e incominci a godertela, tutto quello che avevi in testa potrebbe essere cambiato. Potresti decidere che la pianta sia idonea per tutt'altro posto! Questa è una situazione molto comune.

Un altro esempio: metti il caso che decidi di spostarti. Nel momento in cui hai individuato ed acquistato la nuova abitazione, improvvisamente ti rendi conto che dopotutto non vuoi davvero quella casa. Invece vorresti vivere in un appartamento, oppure all'ashram!

Ogni cosa è in costante cambiamento. Prendi coscienza della mutevole realtà interiore e lasciale afferrare o ingoiare il mondo esterno in cambiamento. Allora nulla avrà potere su di te.



Allo stato attuale tu cerchi di mettere a posto questo o quello. È come cercare di viaggiare in due barche. Come mettere un piede in una barca e l'altro piede in un'altra barca. Cercando di stare in equilibrio tra queste due barche. Questo approccio non funzionerà mai. Semplicemente buttati ed inizia a scorrere, inizia a nuotare con la corrente!

Quando comprendi che sia l'interiore che l'esteriore sono in continuo mutamento, allora esaurisci il cambiamento con il cambiamento e accudisci questa comprensione nel tuo cuore. Allora vedrai che la immutabile consapevolezza è la realtà ultima.

Quando alberghi questa comprensione, sperimenterai una forza enorme. Troverai che la sincerità e l'intensità vengono aggiunte alla tua vita, al tuo essere. Quando la sincerità e l'intensità si accrescono in te, significa che stai vivendo l'illuminazione!

Vivere l'illuminazione significa vivere autenticamente. Vivere l'illuminazione significa dare vita a esperienze autentiche, dare vita a conoscenza autentica ed azione autentica.

5. Senti la vitalità dentro e fuori di te

Sperimenta una consapevolezza espansa

Durata: 21 minuti



Chiudi gli occhi. Prenditi del tempo per acquietarti, sii molto paziente.

Sei in procinto di praticare consciamente la consapevolezza. Comincia dapprima con la sedia su cui sei seduto poiché è l'oggetto più vicino a te. Visualizza che sei vivo all'interno della sedia. Senti che sei vivo all'interno della sedia sulla quale sei seduto, allo stesso modo in cui sei vivo all'interno della tua pelle. In qualsiasi modo tu

ti senta vivo all'interno della tua pelle, sentiti vivo allo stesso modo all'interno della sedia. La stessa vita che sta circolando nella sedia sta circolando in te.

Percepisci le persone sedute intorno a te, e sentiti vivo in ognuna di esse. Prenditi del tempo per visualizzare con netta intenzione che tu sei vivo in ogni persona. Senti che sei vivo in ogni cosa – i muri, l'arredamento, la gente, i fiori, la stanza e perfino il pavimento.

6. Bambù cavo

Questa è una bella meditazione sul vuoto. Svuotati di qualsiasi cosa sia in te, e stai pronto per ricevere l'energia del Divino. Diventa il Divino.

Durata: 21 minuti

Siediti immobile in un luogo calmo e silenzioso. Sii semplicemente consapevole del tuo corpo. Sentiti completamente a tuo agio con il tuo corpo.

Adesso immagina che il tuo corpo sia diventato un bambolo cavo. Tutto il tuo corpo, la tua pelle, la tua carne, le tue ossa sono tutte parti del bambolo. All'interno di questo spazio, non vi è null'altro che vuoto, cavità e silenzio.

Lascia che la tua mente sia passiva. Non aspettarti nessuna esperienza, semplicemente esisti.

Improvvisamente troverai dell'energia riversarsi in te. Quando diventi vuoto, quando non opponi resistenza, l'energia divina inizia a riversarsi in te. Diventi un flauto per la musica del divino. Se stai lavorando con un maestro, diventa un flauto cavo con il quale il maestro può suonare.

All'inizio sarai un bambolo cavo, poi il bambolo stesso scomparirà. e diverrai il divino. Il "tu" non ci sarà più.

7. Guardati allo specchio

Energizzati e rivitalizzati ininterrottamente

Durata: 10 minuti

Stai con tutta l'altezza della tua figura di fronte ad uno specchio. Dai un bello sguardo a te stesso dall'esterno. Tu sei il soggetto, l'immagine riflessa nello specchio è il soggetto. Sentirai la tua energia fluire verso l'oggetto. Tu stai guardando, la tua immagine riflessa viene guardata.

Ora immagina che i ruoli si invertano. Immagina che il tuo riflesso ti stia guardando. Fare questo sul momento può intimorire. Tu non sei abituato a pensare alla tua immagine nello specchio in quel modo, come qualcuno che possa guardarti.

Anche se la sensazione è strana ed impaurente, vai avanti. In poco tempo, percepirai un grande cambiamento. Sentirai l'energia scorrere verso di te dal tuo riflesso. Ora hai chiuso il circuito. Chiudendo il circuito, ti sei assicurato che l'energia non venga sprecata, sta tornando indietro verso di te. Stai conservando l'energia per te stesso.

Pratica questa tecnica per qualche giorno, sentirai un preciso cambiamento. Sarai più energico, più centrato, più in pace con te stesso e gli altri.

Puoi praticare questo nel corso di tutta la giornata, non solo con uno specchio e il suo riflesso. Provalo con qualsiasi oggetto o persona sul quale tu ponga dell'attenzione. Quando hai passato la tua energia a qualcosa o qualcuno, immagina che questo oggetto o persona stia restituendoti l'energia. Sentirai l'energia scorrere indietro verso di te, ringiovanirti, rivitalizzarti!

Puoi provare questo persino con il computer sul quale lavori tutto il giorno.

8. Rilassamento degli arti

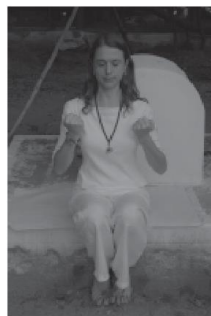
Questa è una delle tecniche più rapidi per il rilassamento istantaneo.

Durata: due soli minuti – più a lungo se c'è tempo

Se uno spazio riservato è disponibile, pratica questa tecnica disteso a terra. Altrimenti, mettili il più possibile a tuo agio.

Chiudi gli occhi. Fai un bel respiro profondo. Dovrai trattenere il respiro, perciò respira più profondamente possibile.

Tieni il respiro dentro di te, inizia a serrare o tendere i tuoi arti uno alla volta. Parti con i piedi e le caviglie, poi muoviti su verso i polpacci, le tue ginocchia, i glutei. Muovendoti verso l'alto, non allentare le parti del corpo che hai precedentemente serrato. Adesso muoviti su verso la vita, poi allo stomaco. Contra i muscoli dello stomaco più strettamente che puoi. Automaticamente anche i muscoli dell'inguine si tenderanno.



VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Poi muoviti in su verso il petto e la schiena. Tendi tutte le vertebre lungo la tua schiena. Tendi le braccia e le mani, partendo dalle dita e continuando verso i bicipiti. Tendi muscoli delle scapole, della gola e del collo. Specialmente mantieni la tensione nei muscoli della gola. Passa poi al volto. Il tuo viso ha molti più muscoli di quanti tu sia consapevole.



Tendi i muscoli nella tua bocca, nelle narici, degli occhi, delle sopracciglia, della fronte e guance. Strizza le tue palpebre chiuse. Serra i denti. Torci tutta la tua faccia come un pallone accartocciato. Ricordati di non rilassare le altre parti del corpo per tutto questo tempo. Resta in questo stato di tensione più a lungo possibile.

Quando non puoi trattenere più a lungo il tuo respiro, buttalo fuori in un solo colpo, rilassando contemporaneamente il tuo corpo in modo completo.

Resta in questo stato di rilassamento fisico e mentale per un minuto. Se hai abbastanza tempo ripeti tutto il processo per tre volte.

9. Io sono

Sii ributtato indietro a te stesso – intravedi chi sei veramente!

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

Questa è una tecnica per essere consapevole di te stesso in ogni momento, in ogni azione. Tutto quello che devi fare è ricordarti di te stesso, ricorda io sono – mentre stai mangiando, bevendo, camminando, parlando. Sii consapevole del io sono e scopri in te stesso una corrente perennemente viva.



Tutti i modi in cui ti tieni impegnato non sono altro che modi per dimenticarti di te stesso. Non cercare di dimenticarti di te stesso. Cercare di dimenticare te stesso non farà altro che aggiungere sempre nuove difficoltà alla tua vita.

Cerca di essere rilassato al riguardo di tutto quello che sai di te stesso o di qualsiasi cosa che ti sia stata insegnata a proposito di te stesso. Esclusivamente ricorda io sono.

Il ricordo di sé non è pensare, è semplice consapevolezza. Se tu pensi io sono, hai mancato il punto. Questo è quello che di solito finiamo per fare – ripetendo le parole, io sono, io sono. Le parole non costituiscono l'esperienza. Non verbalizzare. Semplicemente senti, io sono. Non devi pensare al riguardo del tuo corpo, della tua mente, il tuo status quo o la tua posizione sociale, non è richiesto alcun pensiero.

Mentre stai camminando, fermati per un attimo e sii consapevole che tu esisti. Quanto tocchi qualcosa, senti solamente la sensazione. Quando qualcuno ti tocca, senti il tocco, e senti colui che è stato toccato – che sei tu. La tua consapevolezza diventerà più acuta.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Porta questa consapevolezza con e ovunque. Sii consapevole di stare sperimentando il sole sul volto, in vento nei capelli. Sii consapevole di colui che sta sperimentando. Semplicemente senti, io sono. Per un momento sarai ributtato in te stesso. Otterrai un assaggio del silenzio profondo, della realtà.

10. Siedi semplicemente

Visione dello stato di non mente

Durata: 21 minuti

Questa meditazione è presa dallo Zen. La parola “zazen” significa nello Zen” essere semplicemente seduti”. La cosa più difficile è stare semplicemente seduti, non fare nulla! La tua mente solleverà ogni tipo di argomento, ragionamento, o scusa per non fare questa tecnica.

Continuerà a cercare di convincerti che è un puro e semplice spreco di tempo. Se persisti, la mente diventerà sonnacchiosa, inizierà a fantasticare, potrebbe addirittura iniziare con delle allucinazioni.

Tutto il senso di questa meditazione è quello di lasciar fare alla mente tutti i trucchetti che vuole. Un giorno la mente si sarà semplicemente stancata di farti questi trucchi. La mente alla fine si renderà conto che non può più controllarti con questi suoi giochi. Allora la mente semplicemente cadrà per suo conto.

Per questa meditazione puoi sederti in un qualsiasi posto nel quale non verrai disturbato. Se ci fosse troppo movimento, potrebbe disturbarti o distrarti. Trova una posizione comoda nella quale senti che potrai rimanere senza muoverti per almeno mezz'ora. Usa una stuoia o un cuscino se necessario. Quando il corpo non è in movimento, anche la mente diventa immobile.

Tieni la schiena diritta. Usa un sostegno se necessario, ma cerca di farlo senza. Appoggia un palmo sull'altro, con i pollici che si toccano formando un cerchio.

Osservare la natura è una buona scelta. Anche da dentro la casa, puoi osservare il cielo da dietro la finestra. Oppure puoi sederti guardando una parete uniforme e bianca. Oppure puoi semplicemente stare di fronte ad un angolo della casa.

Non focalizzarti su qualcosa. Lascia che i tuoi occhi siano mezzi aperti e non focalizzati, con la tua attenzione dispersa. Lascia che il tuo sguardo sia rivolto dolcemente in lontananza e riposi. Questo ti rilasserà. Lascia che il respiro sia rilassato e naturale.

Resta vigile e consapevole. Sii ricettivo ma senza permettere che la tua attenzione si focalizzi su qualcosa. Sii presente al momento, momento per momento.

All'inizio sarà difficile sedersi semplicemente, senza far nulla. Ma nel giro di qualche giorno inizierai a gioirne enormemente. Potrai vedere nientedimeno che la tua mente cadere, strato dopo strato. Alla fine, un giorno verrà il momento in cui la tua mente cadrà tutta intera. Avrai la visione dello stato di non mente.

11. Consapevolezza mentre si mangia, si beve.

Accresci la tua consapevolezza

Durata: ogni qualvolta si mangia o si beve



Normalmente non mastichiamo e mangiamo il cibo, noi lo buttiamo solamente giù per la gola. È difficile che ci gustiamo il cibo.

Adesso, qualsiasi cosa tu stia mangiando, mangia con consapevolezza. Gustalo completamente. Diventa il gustare. Quando stai veramente sentendo la piacevolezza del cibo, puoi percepirlo non solo nella bocca ma in tutto il corpo.

Mentre stai bevendo dell'acqua, senti la freschezza dell'acqua mentre scende per la gola e nello stomaco. Chiudi gli occhi e bevi lentamente, gioisci di ogni sorso. Senti intensamente la freschezza, non solo in bocca ma nell'intero corpo.

13. Dire “sì”

Ammorbidisciti, fonditi, arrenditi – alla più elevata intelligenza

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo



Se ci fai caso, praticamente sempre, ti piace dire “no” - questo dà una sensazione solida alla tua personalità, al tuo ego. Dire di “no” ti fa sentire qualcuno. Dire di “sì” fa sentire l'ego inferiore, sottomesso a qualcuno.

Adesso cerca di invertire esattamente le cose. Decidi che per le prossime ventiquattro ore, comincerai col dire di “sì” in ogni situazione. Osserva come il “no” salta fuori ad ogni minimo motivo. In ogni situazione, la tua mente si sentirà di dire di “no”. Adesso osserva il “no” quando inizia ad emergere, lascialo cadere. Di consapevolmente “sì”.

Ti sentirai ammorbidito e sgelato, e sperimenterai un nuovo sollievo al tuo interno. Gli altri anche si accorgeranno che sei una persona molto più dolce e aperta.

14. Osserva il tuo corpo e la tua mente e rilassati

Rilassati da ogni tensione. Senti amore per qualsiasi cosa che fai.

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Sii consapevole delle tue azioni quotidiane ogni minuto che passa. Sii consapevolmente rilassato qualsiasi cosa tu stia facendo. Rilassati consapevolmente da ogni tensione che stai trattenendo in qualunque parte del corpo.

Accetta te stesso proprio come sei. Accetta e dà il benvenuto ad ogni momento che la vita ti ha portato in regalo.

Qualsiasi cosa tu stia facendo, falla con amore e gioia. Sii totale ed autentico in tutto quello che fai e senti. La stessa qualità del tuo "essere" e del tuo "fare" cambierà-

15. Sei lì?



Salta nel momento presente!

Durata: al momento di andare a letto o in qualsiasi altro momento, qualsiasi luogo

Chiedi a te stesso: "sei lì?"

Appena ti chiedi questo consciamente, il pensare si ferma. Ora, rispondi alla tua domanda, "sì". Questo porterà direttamente la tua consapevolezza al presente!

Puoi provare questo in particolar modo al momento di andare a letto. Altrimenti è ok in qualsiasi momento ed un qualsiasi numero di volte.

16. Oltre le parole

Impara a sperimentare al di là di quello che le parole possono descrivere. Farai esperienza della vera bellezza dell'Esistenza. Allora la vita diventa eternamente gioiosa.

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

Guarda le cose senza metterci di mezzo parole.

Quando stai guardando un fiore, guarda semplicemente. Non fare delle verbalizzazioni ad alta voce e neppure in modo silenzioso, dicendo per esempio, "bella rosa!". Guarda solamente, essendo totalmente consapevole. Questo è guardare veramente alla rosa. Solo allora puoi davvero entrare in relazione con la rosa. Solo allora la rosa ti rivela la sua realtà.

Guarda la luna nel cielo di notte. Sorbisci la luna. Guarda semplicemente, non pensare a quanto sia bella, o a quello che tu sai a proposito della luna, non pensare a niente del genere.

A volte puoi guardarti allo specchio. Guardati con intensità allo specchio. Guarda esclusivamente, sii solo un testimone. Vedrai quanto sia bella l'Esistenza e le sue creazioni, e come le tue parole ridimensionino tutto ad una faccenda mondana.

17. Critica

Critica in modo appropriato

Durata: qualsiasi durata, qualsiasi luogo

Quando ti viene da criticare qualcuno, prova questo.

Prima di mettersi a criticare, trova una alternativa positiva per ogni critica che vorresti rivolgere alla persona. Se non sei in grado di trovare una alternativa positiva, aspetta. È inutile dare un feedback negativo a qualcuno. Trova una alternativa positiva e poi presenta alla persona il problema, ed allo stesso modo presenta la soluzione proposta. A quel punto la tua critica sarà utile e costruttiva.

18. Vagabondare esterno ed interno

Testimonia il vagabondare e rilassati nel tuo vero se

Durata: 21 minuti

Chiudi gli occhi. Siediti in modo molto rilassato.

Non c'è bisogno di controllare la mente.

Se la tua mente se ne sta andando via all'esterno, prendendo dimora in cose diverse da te, si chiama vagabondare esterno. Ricordati semplicemente che tu se li e che la tua mente sta vagabondando. Nel momento in cui ti ricordi di te, del tuo nome, o di una qualche idea al riguardo di te, questo è vagabondare interno. Osserva il vagabondare esterno ed interno. Qualsiasi idea che venga al riguardo di te stesso, al tuo interno, è pur sempre un vagabondare, vagabondare interno. Osserva questi vagabondaggi, rilassati perfino da essi. Se ti senti disturbato da dei pensieri, fai un passo indietro. Ricordati di nuovo del vagabondare esterno e del vagabondare interno. Rilassati, sii semplicemente consapevole del vagabondare esterno e del vagabondare interno.

Portando consapevolezza continuamente a quello che tu non sei, ma che tu stai pensando di essere, porterà una visione del vero te stesso, che è il macrocosmo, l'intero cosmo.

19. Metti tutto fuori

Metti da parte tutta la conoscenza e sperimenta la libertà ultima

Durata: 10 minuti

Tieni ogni cosa fuori dal tuo spazio interiore – qualsiasi cosa tu abbia sentito, visto o letto. Tieni tutto fuori e guarda cosa succede al tuo spazio interiore. Se compare un qualche pensiero, sappi semplicemente che non appartiene al tuo spazio interiore. Può essere che questo pensiero ti arrivi da una qualche altra persona, come può essere che sia un sottoprodotto di un altro pensiero, o di altri pensieri che sono stati nel tuo spazio interiore precedentemente.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Tutti gli insegnamenti, concetti, idee che hai sentito – metti tutto nello spazio esterno. Lascia che il tuo spazio interiore sia vuoto. Se provi questo metodo per un po', raggiungerai la capacità di praticare questa tecnica.

Almeno una volta al giorno, cerca di tenere tutto fuori anche per solo dieci minuti, vedrai la enorme pace e il silenzio che accadono dentro di te.

Metti lì la chiara intenzione che terrai fuori dal tuo spazio interno, tutti gli insegnamenti, concetti e parole messi nella tua testa, incluso questo insegnamento di tenere tutto fuori! Permetti che non vi siano parole, insegnamenti, concetti, menzogne, verità, purezza o impurezza. Permettiti di essere in quella libertà impareggiabile, rilascia lo stress e i concetti piazzati nella tua testa. Riscopri il silenzio, lo spazio che è la tua vera natura, che per qualche ragione è andata persa.

20. Gestire i nemici

Rimani imperturbabile di fronte ai cosiddetti nemici

Durata: 24 ore



Visualizza l'immagine dei tuoi nemici nella mente, nell'istante in cui visualizzerai la loro immagine, proverai odio e così tante parole verranno a galla; parole che avresti voluto dirgli, ma non ne hai avuto l'occasione, forse non sei stato abbastanza coraggioso per dirglielo. A volte, persino quando ne hai l'opportunità, ci sono così tante parole che vorresti dire che nella foga del momento te ne ricordi solo la metà.

Allora metti lì l'immagine dei tuoi nemici adesso, nel momento in cui queste parole e queste emozioni crescono da dentro di te, semplicemente respira profondamente, poi calmati e rilassati.

Continua a mantenere l'immagine nel tuo spazio interiore, lascia che la mente sbraiti tutto quello che vuole. Nel giro di qualche minuto vedrai che non solo il numero delle parole che vuoi strillare diminuisce, ma che cominci anche a vedere i tuoi problemi molto più chiaramente.

Il semplice trattenere in silenzio nel tuo spazio interiore, l'immagine della persona per la quale provi così tanto odio ridurrà l'inimicizia, la violenza e la vendetta.

Improvvisamente vedrai che non c'è più violenza in te. Perfino quando incontri la persona direttamente, quel fremito di paura o quell'infiammarsi, non accadranno. Ti senti allora rilassato, sei in grado di gestire le cose con calma. Questo è un genere di catarsi silenziosa per superare un odio intenso o l'inimicizia verso una qualsiasi persona.

Per il resto della giornata, chiunque tu incontri, che sia un tuo amico o un nemico, cerca di mantenere l'impeto del tuo corpo costante. Cerca di mantenere costante il numero dei pensieri in te. Rilassati e non diventare agitato, torna al tuo centro. Vedrai che così tante dimensioni nuove si schiudono in te, e diventerai capace di portare in te, nel corso dell'intera giornata, il silenzio che hai sperimentato nella meditazione.

21. Oltre le limitazioni e la libertà

Allo stesso modo nel quale vedi che un solo sole si riflette nell'acqua come fossero molti soli, così vedi l'unica reale Sorgente e sii libero da tutti i tipi di limitazione

Durata: 11 minuti

Se metti dieci recipienti con dell'acqua fuori al sole, vedrai il riflesso del sole come se fossero dieci soli nei dieci contenitori d'acqua. Se rompi i contenitori uno alla volta, il numero dei soli diminuirà. Poi di colpo alla fine rompendo l'ultimo vaso, non ci sarà più alcun riflesso, resterà solo il sole. C'è un solo sole, ma così tanti riflessi nell'acqua. Allo stesso modo, c'è solo una super-consapevolezza, una Sorgente, che in ognuno di noi ha i suoi vari riflessi.

Così tanti soli possono essere visti nell'acqua. Ma quando guardi alla sorgente, vedrai solo un sole. Esamina ogni singolo riflesso e quando cerchi di vedere da dove si origina questo riflesso, troverai sempre la sorgente.

Ognuno di voi è allo stesso modo un riflesso. Il tuo corpo-mente è come uno specchio, e il Divino è la super-consapevolezza. Il punto preciso nel quale la super-consapevolezza, la Sorgente, tocca il tuo corpo-mente, cioè lo specchio, è ciò che possiamo chiamare la tua consapevolezza individuale, ma se tu rintracci la Sorgente, raggiungerai la stessa super-consapevolezza. Ci sono molti riflessi del sole nell'acqua, ma la sorgente è una.

L'intero universo è il riflesso di molti corpo-mente, e tutti i riflessi hanno una Sorgente.

Quando comprendi che l'intero universo è un riflesso di tutti i corpo-mente, il tuo sforzo o la tua intenzione, o il tuo bisogno di fare qualcosa scompare semplicemente!

Se comprendi che tutti i riflessi hanno la stessa unica Sorgente, ti puoi rilassare in pace.

22. Contempla aldilà della percezione

Sperimenta la beatitudine della non-mente

Durata: 10 minuti

Il momento in cui ti rendi conto di qualcosa, il momento in cui riesci a pensarne qualcosa, esso è già diventato qualcosa nel passato.

Per esempio, quando ti viene chiesto di pensare a qualcosa che è al di là dei tuoi pensieri, all'inizio potresti pensare all'intero sistema solare. Ma il momento in cui stai pensando all'intero sistema solare, hai già fatto di esso un ulteriore pensiero. Perciò, adesso lascialo andare. Dopodiché cerca di pensare oltre. Potesti pensare alla galassia, oltre i confini del sistema solare. Nel momento in cui sei capace di pensare alla galassia,

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

lascia cadere anche questo pensiero. Passa oltre alla galassia. Quando fai continuamente espandere la tua mente nell'andare oltre, tu sei allora nel momento presente.



Comprendi che nel momento in cui sei capace di afferrare qualcosa e di pensarne al riguardo, lo hai già reso qualcosa di passato, una tua proprietà. La tua mente può camparci sopra. Perciò vai oltre e poi oltre a quello che sei capace di pensare. Anche se ti metti a pensare a cosa potrebbe essere ciò a cui non sei capace di pensare, anche in questo caso, lascia cadere. La mente cercherà sempre di afferrare tutto quello che può e metterselo in magazzino, così da poterselo mangiare con calma ruminando, come fa il toro! Così non stare dietro alle cose che hai già afferrato in precedenza con la mente. Continuamente lasciale cadere.

Qualsiasi cosa che tu pensi sia definitiva nella tua vita, lascia andare ed espandi il tuo pensiero a qualcosa di più ampio. Allora, la tua mente, automaticamente afferrerà qualcosa d'altro. Ma non permettere alla mente di mantenerlo, lascia cadere anche quello. Continuamente la tua mente dirà: "se lascia andare ad ogni momento, allora che sarà di me? Come andrà a finire?"

Non preoccuparti di come andrà a finire. La tua mente sta solo cercando di mettere le mani su qualcos'altro con questa domanda. La tua mente sta facendo la domanda per fornirti il risultato prima ancora di iniziare la pratica. Non permetterlo. Questo è il modo in cui vieni raggirato. Comprendi, tu devi continuamente andare avanti a lasciar cadere ogni confine, ogni pensiero espandendoti, andando oltre.

Medita sul maestro effettivo, oppure sul reale cosmo o sul vero Dio. Tu puoi credere di aver afferrato l'essenza di Dio, ma non sarà mai possibile, dato che la tua mente non potrà mai afferrare il vero Dio! Se la tua mente potesse afferrare Dio, ciò significherebbe che è essa è più grande di Dio. Perciò quello che hai afferrato non è Dio, è solo la tua idea di Dio. Lascia cadere l'idea e provaci ancora. Afferra qualcosa di ancora più grande.

Continuamente cerca di afferrare la verità ultima. Comprendi che quando getti via qualcosa dalla tua mente, non solo stai gettando quella particolare idea, stai anche prendendo una parte della struttura ossea della tua mente e lo stai gettando via. Tutte le volte che prendi dei pensieri dalla tua mente e li getti via, non solo quei pensieri vengono scartati, ma anche una parte della struttura ossea della tua mente viene scartata. Così, scartando e scartando, alla fine non rimarrà più alcuna struttura ossea! Improvvisamente vedrai che l'intera mente è stata buttata via! Sperimenterai la beatitudine della non-mente.

23. Ritira i tuoi sensi

Fai l'esperienza del tuo spazio interiore

Durata: 5 minuti al giorno oppure 1-2 minuti per 5 volte al giorno

VIVERE L'ILLUMINAZIONE



Questa meditazione può essere fatta in qualsiasi momento. All'inizio potresti non essere in grado di farla per cinque minuti di fila. Puoi ridurre il tempo ad uno o due minuti, ma cerca di farla per cinque volte al giorno. Puoi provare una volta alla mattina, prima della colazione, una volta prima di pranzo, una prima di cena ed altre due volte tra i pasti.

Indossa dei vestiti ampi; fai sì che nulla tocchi il tuo corpo.

Chiudi gli occhi e la bocca strettamente. Ora chiudi le orecchie con le tue mani. Ferma l'ingresso di tutte le impressioni che entrano dagli occhi, dalle orecchie, dalla bocca e dal senso del tatto. Ovviamente, i pensieri che hai già dentro di te incominceranno a venire a galla, cose come quello che è successo ieri, quello che è accaduto l'altro ieri, quello che occorrerà fare domani. Non preoccuparti di essi. Non vivranno per più di tre *kshanas*, l'intervallo di tempo tra un pensiero e l'altro.

Ameno ché delle nuove informazioni vengano introdotte attraverso i tuoi sensi ed il processo accade, il sistema di elaborazione non può andare avanti per più di tre *kshanas*. Tu potresti pensare: "no, no, posso sedermi e vedere immagini per sempre". No! In questo caso stai permettendo che qualcosa entri attraverso i sensi. Tu devi bloccare gli organi di senso, è importante specialmente bloccare la lingua. Nell'intervallo di tre *kshanas*, tre o quattro pensieri possono arrivare. Il quinto pensiero non potrà accadere.

È importante permettere al respiro di essere naturale durante questo processo. Siediti semplicemente per qualche momento. Improvvisamente vedrai che c'è uno spazio dove non ci sono pensieri.

Anche se solamente sperimenti quel riposo senza pensieri per due o tre secondi, ti darà così tanta energia che ti sentirai come se avessi avuto da otto a dieci ore di sonno!

È un metodo molto efficace e potente. Prova questa tecnica cinque volte al giorno. Nel giro di cinque o sei giorni, se non prima, avrai una rapida visione.

In realtà, non è così difficile contattare il tuo spazio interiore. E', dopo tutto, il *tuo* spazio interiore. Il fatto è che non abbiamo mai avuto la tecnica, né la pazienza o l'ispirazione per provarci, tutto qui. Per questo motivo, il momento in cui hai la conoscenza della verità, metà del lavoro è già fatto. La rimanente metà del lavoro è solo rilassarsi e farne esperienza.

Suono

C'è una musica che permea l'Esistenza – un suono che non è ottenuto battendo o percuotendo. Ci sono molte tecniche che aiutano ad udire questo suono. Quando sei in grado di udire questo suono, hai udito la musica dell'Esistenza!



1. Risali alla sorgente del suono

Unisciti alla vera sorgente di ogni cosa

Durata totale: 20 minuti

Chiudi gli occhi. Semplicemente inspira ed espira più lentamente possibile.

Fase 1: *durata 5 minuti*

Inizia ora a creare il suono, la vibrazione “ooooomm” intensamente ma non a voce alta. Crealo a partire dal centro energetico dell'ombelico.

Fase 2: *durata 5 minuti*

Adesso continua a creare il suono come prima, ma inizia a cercare la sorgente. Continua a creare la vibrazione, ma localizza la sorgente dalla quale le vibrazioni si stanno levando, dalla quale il suono sta arrivando. Vai alla sorgente, cerca la sorgente.

Fase 3: *durata 5 minuti*

Entra proprio nel suono. Entra in questa sorgente dalla quale il suono sta arrivando, dalla quale si sta levando. Poi, lentamente riduci il suono. Non fermarti, semplicemente riduci il suono, mentre stai entrando nella sorgente dalla quale il suono arriva. Diventa il suono.

Fase 4: *durata 5 minuti*

Ora rilassati con gli occhi chiusi. Non creare alcun suono, ma vai alla sorgente dalla quale il suono stava arrivando. Entra in quella sorgente. Resta esclusivamente con la memoria di quel suono.

2. Musica

Senti il suono che non è generato e trasformati

Durata: 21 minuti

Questa tecnica richiede l'esecuzione di un brano di musica delicato.

Chiudi gli occhi e siediti in un modo molto rilassato.

(Fai partire la musica)

Concentrati sul luogo che è il punto nella tua testa, nel quale percepisci il suono. Comprendi che il suono può venire creato all'esterno della tua testa, ma tu ne fai esperienza esclusivamente all'interno della tua testa. L'ascolto accade solo nella tua testa. Concentrati completamente in quello spazio, percepisci quel punto nel quale stai ascoltando, nel quale stai ascoltando il suono della musica che viene suonata.

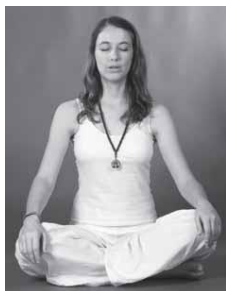
VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Non giudicare la musica. Non pensare che è una bella musica o brutta. Non metterti a pensare a tutta la musica che hai sentito prima d'ora. Non metterti a confrontare questa musica con altre musiche. Non metterti a pensare a un qualche altro musicista che hai ascoltato prima d'ora.

Dimenticati di tutti gli altri sensi. Dimentica della vista, del tatto, del gusto, dell'olfatto dimenticati semplicemente di qualsiasi altra cosa. Percepisci lo spazio nella tua testa, nel quale fai esperienza della musica.

Ascolta questa musica, non dall'esterno ma dall'interno della tua testa. Sii in quello spazio e senti la musica. Non permettere alcun pensiero.

Non distrarti dalla musica. Entra nella musica. Insieme alle note, c'è un suono centrale, un ritmo, la colonna portante della musica. Cerca di sentire quel centro, quella colonna portante. Ti rilasserai nel ritmo di base della musica.



Senti in modo speciale, in ogni momento al composito suono che sta nel centro., la spina dorsale, il filo che sta al centro della musica. Senti la vibrazione del suono nella tua testa. E di nuovo, non permettere alcun pensiero. Non allontanarti dal momento presente. Stai nel momento presente, stai con quella musica.

Divertiti con questa tecnica, ogni volta che sei a casa solo e ne hai tempo. Fai suonare della musica ed entraci dentro, non cominciare a pensare. Dai alla musica la tua attenzione totale. Adesso puoi capire la differenza, tra l'ascoltare la musica come di solito fai e l'ascoltare in modo meditativo. Utilizza questa tecnica quando hai a disposizione del tempo, per almeno un mese. Può provocare un potente trasformazione in te.

3. Omkaara

Entra nella zona priva di pensieri

Durata: 21 minuti

Chiudi gli occhi e semplicemente siediti in un modo rilassato.

Fase 1: durata 11 minuti

Concentrati sul centro dell'ombelico, *manipuraka chakra* (un centro di energia vitale nel corpo, posizionato nell'area dell'ombelico). Prenditi solo un po' di tempo per posizionare la tua consapevolezza nel centro ombelicale. Dimenticati di tutte le altre parti del corpo. Ricordati solo del centro ombelicale.

Fase 2: durata 10 minuti

Fermati. Siediti semplicemente in modo tranquillo per alcuni minuti con gli occhi chiusi. Cerca di udire il suono senza crearlo.

Rilassati ed apri gli occhi.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Prova questa meditazione per solo dieci giorni. Vedrai che sei capace di sederti senza pensieri. Sarai riempito dal suono, dalla vibrazione che crei, e la tua mente non si sposterà al di fuori della vibrazione.

4. Anahata Dhvani

Senti l'energia mentre scorre nel tuo corpo. Diventa completamente energizzato.

Durata: 21 minuti



Chiudi gli occhi e utilizza entrambi i tuoi pollici per chiudere le orecchie. Chiudile completamente in modo che tu possa udire dentro di te il suono non generato chiamato *anahata dhvani*. È il suono non creato da alcuna percussione che può essere udito esclusivamente da un meditatore.

Lascia che il tuo intero spazio interiore, venga riempito dal suono inascoltato. Appena senti che tutto il tuo corpo è riempito da quel suono inascoltato, allora contrai il retto e cessa tutti i movimenti. Resta in questo modo più a lungo possibile.

Nel momento in cui il tuo corpo si rilassa, toglie le tue mani dalle orecchie e rilassati completamente per un po' di tempo. Ma finché il tuo corpo non si rilassa da solo, non mollare! Fai del tuo meglio per tenere più a lungo possibile.

Se il corpo si rilassa, prenditi alcuni minuti di pausa e poi riprendi il processo di nuovo chiudendo gli occhi e le orecchie, udendo il suono non generato, contraendo il retto, rilassandoti al momento appropriato.

Non ripetere questo processo più di cinque volte. Alla fine di ogni ripetizione, prenditi almeno trenta o quaranta secondi per rilassarti. Tieni gli occhi chiusi perfino durante la pausa. Quando hai finito la meditazione, resta semplicemente seduto con gli occhi chiusi per alcuni momenti, sperimenta il flusso di energia che accade nel tuo corpo. Rilassati in esso.

5. Il suono del tuo nome

Entra nell'illuminazione

Durata: 10 minuti

Chiudi gli occhi e siediti semplicemente. Come prima cosa scegli la parola, o le parole, con le quale ti stai apprestando a lavorare. Se hai un nome spirituale (dato dal tuo maestro), questa è la miglior cosa, oppure scegli una divinità o un maestro con cui sei profondamente connesso.

Se hai un nome spirituale Sanscrito, questa tecnica può essere davvero potente. Comprendi che la lingua Sanscrita, non è un semplice linguaggio per comunicare, la sua fonetica ha anche un valore vibrazionale. Questo significa che i suoni che le parole hanno effettivamente, hanno un potere purificatore sia per colui

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

che sta parlando sia per colui che sta ascoltando. Il tuo nome è il tuo speciale *mantra* o inno. Recitare o anche solo ascoltare i mantra rivelati da maestri illuminati, creerà semplicemente in te l'effetto per il quale il *mantra* è posto in essere, ciò per cui il tuo nome è stato designato.

Entra nel suono del nome che è stato scelto. Comprendi: non va ripetuto ad alta voce, ripetilo solo internamente. Il canto dovrebbe avvenire solo internamente e tu dovresti solo entrare in quella vibrazione. La tua lingua non dovrebbe muoversi.

Crea il suono del nome come una vibrazione, e continua a ripetere quel suono, quel nome, internamente. Sii riempito da quel suono. Lascia che tutto il tuo spazio interiore, sia riempito da quel suono.

Ripeti il suono intensamente e ad alta frequenza. Nessun altro pensiero dovrebbe sorgere nella tua mente.

Vedrai che improvvisamente ti trovi in uno spazio senza suono. Ti trovi in una assenza di parole.

Gioca con questa tecnica per un mese, pratica ogni mattina per dieci minuti, e poi alla sera per altri dieci minuti. Perfino mentre stai guidando, questo può essere fatto ad occhi aperti. Provalo mentre stai guidando, camminando o mentre sei seduto e passa un po' di minuti con te stesso.

Comprenderai il potere di questo mantra per te speciale, questo suono unico. Improvvisamente vedrai nuove porte aprirsi nella tua consapevolezza, ed entrerai nell'assenza di suono che si chiama illuminazione.

6. Centro della tempesta di suoni

Trova in te il centro di ogni suono e trascendi tutto il suono

Durata: 21 minuti

Noi viviamo sempre in una tempesta sonora. I suoni si muovono costantemente verso di noi, si scontrano continuamente su di noi, ci inglobano. Ma al centro di questa tempesta sonora, esiste un silenzio che non abbiamo udito. Questa meditazione ci rende consapevoli del silenzio al centro di questa tempesta di suono.

Siediti in un qualche posto, un posto qualsiasi. Più il luogo è rumoroso meglio è. Cerca un posto che abbia suoni in continuazione. Potranno esser dei suoni della natura, come lo zampillare di un fiume o di una cascata, o il suono delle onde sulla spiaggia; oppure può essere una stazione ferroviaria o la piazza del mercato.

Siediti silenziosamente. Sentì i suoni venire verso di te da ogni direzione come onde sonore. Sentiti di essere al centro di questa tempesta di suono, con i suoni che scorrono verso di te da ogni direzione. Tu sei al centro e i suoni scorrono verso di te.

Senti chiaramente che al centro, dove sei tu, non c'è alcun suono! Il centro è totalmente silenzioso. Se ci fosse del suono nel centro, tu non saresti capace di udire il suono esterno. I suoni entrano in te, ti penetrano, ma si fermano al centro.

Al tuo interno, c'è un punto dove tutti i suoni si fermano. È da questo punto, che ogni suono viene udito. Cerca di localizzare questo centro.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Quando lo localizzi, improvvisamente la tua consapevolezza si rivolgerà dal mondo esterno all'interno. Tu sarai al centro, ove vi è il silenzio, il punto nel quale il suono non può entrare. Quel punto è il tuo centro.

Una volta che hai udito quel silenzio, non sarai mai più disturbato da alcun suono, non sarai mai più toccato dal suono.

Noi pensiamo sempre di stare ascoltando il suono con le orecchie. Con questa tecnica scoprirai che i suoni, non sono uditi nelle orecchie e neppure nella testa. Il suono è sempre udito nel centro dell'ombelico, che è il centro del suono.

Tu non puoi provare questa tecnica utilizzando dei brani musicali, poiché le liriche avranno un significato per te, e ti focalizzeresti su quel significato. Perciò è richiesto proprio che ci siano dei rumori.

7. Dal suono alla sensibilità

Sentiti beato per mezzo del suono

Durata: 21 minuti

Chiudi gli occhi. Siediti in un modo rilassato.

Fase 1: durata 10 minuti

Come prima cosa scegli il suono con il quale ti stai mettendo al lavoro. Può' essere uno qualunque perciò decidi quale suono ti dà più eccitazione e gioia.

Fai quel suono ad alta voce e gioisci delle sensazioni create da esso. In modo gentile, dovresti essere capace di creare quel suono, ascoltare e gioire della sensazione. Continua solo a creare quel suono con continuità ed a gioire della sensazione. Stai centrato su quella sensazione.

Fase 2: durata 11 minuti

Adesso non dare più volume al suono che stai emettendo. Ripetilo internamente giusto con il movimento della lingua. Continua a ripetere il suono internamente solo con il movimento della lingua e sperimenta la sensazione. Stai centrato più sulla sensazione che sul suono in sé stesso. Resta centrato sull'eccitamento creato dal suono.

Visualizzazioni

1. Visualizza la luce

Vai oltre la paura della morte e vivi nella beatitudine eterna

Durata: ventiquattro ore al giorno per 21 giorni

Visualizza che tu sei una luce, che non c'è nient'altro all'interno e all'esterno. Non c'è nessuno, nessun mondo, c'è solo una luce intensa. Visualizza questo dal momento che ti alzi al momento in cui ti addormenti, qualsiasi cosa tu stia facendo.

Gradualmente, dopo un po' di giorni, ciò comincerà ad entrare anche nel tuo sonno e nello stato di sogno. Anche nel sogno, ti ricorderai di te stesso in quanto luce. Anche nel sonno profondo, ti ricorderai di te stesso in quanto luce. Diverrai una luce eternamente splendente.

Questa tecnica è così potente che ti darà chiaramente l'esperienza che tu non morirai mai! Se credi di essere una realtà materiale, avrai sempre la paura che un giorno finirai di esistere. Se ti rendi conto di essere luce, la paura della morte svanirà!

2. Il sottile filo di luce del loto

Permetti all'intelligenza, all'energia e all'illuminazione di accadere in te

Durata: 21 minuti

Fatti mentalmente una scansione della colonna vertebrale cosicché sarai capace di visualizzarla nella meditazione.

Al centro di fianco alla colonna vertebrale, c'è un flusso di energia simile ad un sottile filo, e questo è quello che chiamiamo *sushuma nadi**. Scorre dalla base della colonna vertebrale fino alla sommità del capo, passando per ognuno dei sette centri di energia vitale del corpo chiamati i *chakras*.

*Ida nadi**, un altro sottile filo, inizia e termina a sinistra del *sushuma nadi*; il *pingala nadi**, un terzo sottile filo, inizia e termina alla destra del *sushuma nadi*. *Ida e pingala*, si avvolgono a spirale intorno al *sushuma*, si incrociano tra loro ad ogni centro energetico, i tre si incontrano nel punto a metà tra le sopracciglia.

Ogni volta che la tua energia è risucchiata dall'intelletto, *ida nadi* è attivo e la sottile energia del tuo sistema scorre verso l'alto. Ogni volta che la tua energia è risucchiata dal centro sessuale, *pingala nadi* è attivo, l'energia scorre verso il basso. Quando l'illuminazione è attivata in te, il canale centrale *sushuma nadi* è attivato e la tua intelligenza viene risvegliata.

Siediti con la schiena diritta e chiudi gli occhi.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Lascia che la tua colonna vertebrale sia eretta. Visualizza la colonna come fosse lo stelo di un fiore di loto, un piccolo filo dalla base della colonna vertebrale alla sommità del capo. Visualizza un sottile filo di luce nel centro della colonna, che scorre continuamente dalla base alla sommità.

Metti la tua attenzione su questo filo di luce. Vedi la l'energia scorrere dalla base alla cima attraverso il sushuma nadi. Lascia che tutta la tua consapevolezza sia centrata sul tuo sushuma nadi.

Prova questa tecnica per almeno 21 minuti per dieci giorni. In soli dieci o undici giorni, sperimenterai l'intelligenza, l'energia, l'illuminazione, il risveglio in te!

Sushuma nadi – Uno dei tre principali nadis, canali energetici del corpo che salgono a partire dal centro energetico alla radice e terminano nel centro alla sommità del capo. Il canale centrale dell'energia kundalini.

Ida nadi - Canale energetico che sale dal centro energetico alla base e termina nella narice sinistra. Femminile, fresco, rappresenta la luna.

Pingala nadi - Canale energetico che sale dal centro energetico alla base e termina nella narice destra. Caldo, maschile, rappresenta il sole.

Fotografia Kirlian – Fotogrammi ad alto voltaggio usati per mettere in evidenza l'aura degli esseri viventi.

3. Diventa vuoto

Divieni luce e sii nel presente

Durata: 21 minuti

Siediti e sii più rilassato possibile. Non mettere il tuo peso sulla colonna vertebrale. Ti puoi sostenere con le mani.

Visualizza l'energia che lascia il tuo corpo dagli occhi, dal naso, dalla lingua, dalle orecchie e dagli altri organi di senso. Stai diventando completamente vuoto.

Visualizza adesso che sei diventato completamente vuoto. Senti che sei diventato vuoto. Qualsiasi cosa che pensavi di essere se ne è già andata. Sei completamente vuoto.

Quando senti che sei completamente vuoto, interrompi la visualizzazione. Sii un testimone. Sii testimone dei tuoi pensieri e dell'intervallo tra di essi. Non creare né distruggere nessun pensiero. Sii semplicemente testimone dei pensieri e degli intervalli mentre fluiscono in te.

4. Pulizia dello schermo interiore

Questa è una potente tecnica di meditazione per guardarti dentro e comprendere che sei qualcosa di più del corpo

Durata: 21 minuti

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ogni volta che ti guardi dentro, vedi solamente i film del mondo esterno sullo schermo interiore. Perciò per prima cosa, abbiamo bisogno di ripulire lo schermo interiore.

Chiudi gli occhi. Siediti dritto. Inspira ed espira più lentamente possibile.

Visualizza il tuo schermo interiore come fosse una lavagna. Qualsiasi cosa compaia su questa lavagna interiore, comincia a visualizzare di pulirlo via. Nello stesso modo in cui si usa un cancellino per ripulire una lavagna, allo stesso modo ripulisci la lavagna interiore, lo schermo interiore.

Adesso visualizza il numero "3" sulla lavagna interiore. Visualizzalo in modo nitido e poi puliscilo via lentamente.

Poi visualizza il numero "2" sullo schermo, e puliscilo via lentamente.

Ora visualizza il numero "1" e puliscilo via lentamente allo stesso modo.

Ora ripeti questo intero processo, partendo ancora una volta dal numero "3", passa poi al "2" ed infine passa al numero "1".

Poi si testimone dello schermo vuoto.

Continua a restare con te stesso per alcuni momenti.

Quando guardi al tuo schermo interiore, privato del film del mondo esterno, non solo quello che tu osservi diviene differente, ma perfino colui che guarda diviene differente. Nel mondo esterno, colui che osserva e ciò che è osservato sono due cose separate. L. mondo interiore, l'osservatore e l'osservato sono una cosa sola.

5. Dalle parole alle sensazioni all'essere

Contatta lo spazio interiore vibrante di silenzio

Durata: 21 giorni

Questa tecnica richiede come prima cosa che si ripulisca lo spazio interiore.

Tecnica di pulizia

Chiudi gli occhi. Siediti e guarda in te stesso. Come prima cosa, esamina onestamente tutti gli aspetti della tua vita. Domanda a te stesso in quante aree della tua vita hai costruito una identità basandoti su delle menzogne. In quali casi, hai proferito delle parole, o fatto delle promesse sapendo che non le avresti vissute o non le avresti mantenute?

Non importa quanto penoso sia, fai questo processo onestamente. Non evitare di stare di fronte a te stesso onestamente. Prendi questa come una splendida occasione per analizzarsi e per fare introspezione. Almeno sii capace di ammettere a te stesso le situazioni in cui hai costruito la tua identità basandoti sulle menzogne.

Adesso, per i prossimi 21 giorni, non proferire nessuna parola che non abbia reale significato per te. Non dire nessuna parola e non fare promesse, sapendo che non potrai prestarvi fede. Non pensare che nessuno

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

possa inchiodarti o metterti alle strette. Sii assolutamente diretto in tutte le tue relazioni e interazioni. In questo caso la tecnica funzionerà meravigliosamente per te.

Tecnica principale

Visualizza una parola come “amore”, “gioia” o “beatitudine”. Anche parole negative vanno bene. Quindi, positive o negative, scegli una paria da visualizzare.

Visualizza la parola. Inizialmente visualizzala con le lettere. Per esempio, per amore visualizza A-M-O-R-E.

Poi, abbandona la visualizzazione delle lettere. Ripeti la parola internamente proprio come un suono. Ascolta il suono.

Poi rilassati anche dal suono. Sii semplicemente con la sensazione di quella parola. Ricordati esclusivamente della sensazione, né delle lettere e neppure del suono, solo la sensazione.

Ora rilassati perfino dalla sensazione. Resta semplicemente silenzioso. Non creare il pensiero delle lettere, né del suono o della sensazione. Sii solo con te stesso.

Questa è una potente tecnica che può trasformarti direttamente e metterti nel silenzio, nella beatitudine.

6. Assenza di peso - tecnica 2

Trascendi il corpo grossolano ed entra nella sottile consapevolezza

Durata: 10 minuti al giorno per dieci giorni

Questa è una tecnica splendida perfino per meditatori agli inizi. Per questa tecnica non è richiesto alcun addestramento, alcuna comprensione o credo.

Per prima cosa, toglì qualsiasi accessorio o gioiello che potresti stare indossando. Puoi sia sederti che sdraiarti. Mettiti più comodo possibile. Puoi anche appoggiarti ad una parete se ti senti comodo in quel modo. Puoi allungare le gambe in qualsiasi modo che ti piaccia, ma non dovresti aver bisogno di esercitare dello sforzo per mantenere la posizione. L'idea è di sentirsi molto comodi senza sostenere il peso del proprio corpo.

Per esempio, se la tua testa è diritta, ti sia chiaro che stai facendo dello sforzo per tenerla così. Uno sforzo è sempre richiesto per tenere la testa diritta. Non è quello che serve in questo caso. Allo stesso modo, non tenere la colonna dorsale eretta, perché questo richiede uno sforzo. Nessuna parte del corpo dovrebbe sentire dello sforzo o della tensione. Lascia cadere le braccia e rilassati; non trattenere della tensione in alcuna parte del corpo.

Il peso del tuo corpo non dovrebbe essere sentito in alcun punto. Diversamente stari continuamente sentendo di essere pesante. Lascia che tutto il tuo corpo sia rilassato. Visualizza che tu sei un essere senza peso.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

In effetti tu sei senza peso. Tu stai solamente visualizzando di continuo che sei pesante. Mentre sei su un letto o su una sedia, sentiti diventare senza peso ed entrare nello spazio oltre la mente.

Il sentire che sei pesante è una concatenazione di pensieri. Adesso romperemo questa catena con una serie di pensieri al riguardo del fatto che tu sei leggero. È come usare una spina per rimuoverne un'altra. Alla fine, butteremo via tutti e due i pensieri!

Lascia che il tuo corpo sia rilassato, completamente rilassato. Lascia proprio andare il corpo, lascia che sia come è. Lascia che il corpo prenda la propria forma. Perfino quando allunghi le gambe, lascia che prenda la propria forma.

Pezzo per pezzo, lascia che il corpo semplicemente sia. Se senti di stare portando una qualche parte del corpo, rilassati e stiracchiala. Senti che le tue gambe sono senza peso. Ti le tue cosce senza peso. Senti che tutto il tuo corpo è senza peso. Rilassati semplicemente in quella assenza di peso.

Usa il tuo potere di visualizzare. Senza che vi sia alcuna personalità all'interno, lascia il tuo corpo semplicemente essere. Guarda il tuo corpo senza alcuna personalità. Tu puoi funzionare senza alcuna individualità o personalità. Lascia che il tuo corpo sia senza alcuna identificazione, così come gli animali funzionano senza che alcuna personalità o identità interferiscano.

Fai questa meditazione per dieci minuti al giorno per dieci giorni. Scoprirai di essere senza peso! Da che cosa sai che questa meditazione sta funzionando? Ti sentirai mentalmente come se il tuo corpo non fosse su questa terra, come se dovessi tirare verso il basso dal momento che sei così leggero! Non ti sentirai neppure come se avessi un corpo. Fai questa pratica per dieci giorni, può fare miracoli.

7. Connessioni eteriche

Espandi la tua consapevolezza e conquista le tue emozioni

Durata: 21 minuti

Visualizza che sei un enorme corpo di luce. Visualizza tutte le tue relazioni emozionali, quelle amorevoli e quelle non così tanto amorevoli, come fossero parti del tuo corpo (che è anche chiamato corpo eterico). Se c'è qualcuno che è emozionalmente connesso a te, metti caso in un'altra nazione, visualizza che hai un corpo enorme che si estende fino a quella nazione, e che quella persona (o persone) è anche all'interno del tuo corpo di luce.

Lascia che tutte le connessioni emozionali, siano esse con odio o con amore, siano all'interno del tuo corpo eterico. Come seconda cosa, aggiungi alla visualizzazione del corpo eterico, la consapevolezza del tuo centro.

Mantieni questa visualizzazione per dieci giorni.

8. Fai bruciare nel fuoco i tuoi condizionamenti

Libera te stesso dai tuoi schemi mentali e sii libero

Durata: 21 minuti

Visualizza che tutti i pensieri che hai internamente, al riguardo della gente, delle situazioni, delle esperienze, di ogni e qualsiasi cosa, stiano tutti bruciando! Visualizza in continuazione che qualsiasi cosa tu pensi del mondo, al riguardo di qualsiasi cosa, stia bruciando.... che non esiste più. I tuoi atteggiamenti, i tuoi interessi, le tue passioni, il tuo desiderio, i tuoi desideri e le tue paure stanno tutte consumandosi nel fuoco.

Questo ridurrà drasticamente i tuoi condizionamenti, e ti condurrà all'illuminazione.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**GUARIGIONE SPIRITUALE NITHYĀ – PUOI
ANCHE GUARIRE**

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

La Guarigione Spirituale *Nithya* è un dono che ho ricevuto insieme alla mia illuminazione, che io trasmetto a te. Non è un qualsiasi programma di meditazione. È una iniziazione che un maestro ti dà. Le iniziazioni ti consentono di metterti in sintonia con l'energia Esistenziale e ti forniscono l'energia per guarire.

Cos'è la guarigione?

Il maestro illuminato Buddha dà una bellissima spiegazione o definizione della parola 'guarigione'. Dice che la guarigione è il nostro modo di esprimere la nostra compassione, la nostra attenzione verso qualcuno per aiutarlo a ristabilire la salute.

La guarigione non è altro se non aiutare una persona a ristabilire il suo benessere fisico, mentale ed emozionale.

La salute

La buona salute non è solo l'assenza di malattia. È la presenza di pace, una sensazione di benessere. Non siamo semplici umani che sono destinati ad ammalarsi e poi ad essere curati. Siamo incarnazioni di beatitudine. Siamo stati creati per vivere con una sensazione di beatitudine a livello vivente per tutto il tempo. Questo è ciò che si intende per buona salute.

I Chakra e la scienza della guarigione

Secondo *Patanjali*, un maestro illuminato e padre dello yoga, vi sono sette principali o sottili centri di energia nel nostro corpo.

Questi sette centri di energia impattano le nostre attività fisiche, mentali e quelle a livello vivente. Esistono su un piano metafisico dentro di noi, e sono associati alle sette ghiandole principali nel nostro corpo fisico. Hanno un forte impatto sul funzionamento della corrispondente ghiandola fisica.

Ognuno dei nostri *chakra* è connesso a una qualche emozione. Per esempio, l'amore è connesso a *anahata chakra*, il centro di energia del cuore. La preoccupazione è connessa a *manipuraka chakra*, il centro di energia dell'ombelico. Questo è il motivo per cui quando ricevi brutte notizie, percepirai il primo colpo allo stomaco. Dirai frasi come, 'Non riesco a digerirlo!' o 'Non posso sopportarlo!'. Questo tipo di espressione esiste in molte lingue in tutto il mondo.

La fotografia Kirlian* ha registrato gli effetti di queste emozioni sui chakra. Se un'emozione viene gestita in modo corretto, il corrispondente chakra funziona bene, espandendosi sino alla dimensione di una ruota di un carro. Se l'emozione non è gestita correttamente, il *chakra* corrispondente diventa piccolo quanto un bottone di un cappotto, causando livelli di energia bassa nel sistema. Questa energia bassa si manifesta poi come malattia nel sistema corpo-mente.

* Fotografia Kirlian – Fotogrammi ad alta tensione utilizzati per registrare l'aura degli esseri viventi.

La nostra configurazione mentale è la causa principale della malattia e dello squilibrio del nostro sistema corpo-mente.

Molti fattori come problemi d'infanzia, condizionamento sociale, abitudini sbagliate, ferite fisiche ed emotive, o anche semplicemente mancanza di attenzione, impattano il flusso di energia nei nostri *chakra*.

È solo quando i nostri *chakra* sono colpiti che si sviluppa in noi la malattia. Se il nostro corpo e la nostra mente sono a proprio agio fra di loro, percepiamo questo agio come un senso di benessere. Se il nostro corpo e la nostra mente non sono ad agio fra di loro, percepiamo questo *dis-agio*, altrimenti detto *disagio*. Lo stato del *chakra* rivela il livello di agio o dis-agio in noi.

La mente sopra il corpo

Il corpo è come l'hardware e la mente il software. Proviamo a riparare l'hardware quando è il software a causare il problema! Il software è corrotto, e quindi trasmette continuamente informazioni errate all'hardware, il corpo. Comprendi che la nostra configurazione mentale è la causa principale della malattia e dello squilibrio nel nostro sistema corpo-mente.

L'energia della guarigione

La scienza di fornire energia ad una persona che si sente a dis-agio, è ammalata o che prova una mancanza di energia, è la definizione della guarigione. L'energia può essere fornita a un *chakra* qualsiasi, ad un qualsiasi centro energetico che ne necessita, e quel centro energetico risponderà.

Se avessimo la tecnica giusta e tempo a sufficienza per applicarla, potremmo auto-guarirci, ribilanciare i *chakra*, e uscire dal dis-agio risultante dallo squilibrio percepito. Vi possono essere vari motivi per cui non siamo sempre in grado di farlo. Potremmo non conoscere la tecnica giusta o potremmo non avere abbastanza tempo per meditare. Per via del pessimo stato di salute potremmo sentire di non avere abbastanza energia per la meditazione e le pratiche spirituali.

In questi casi, un mediatore potrebbe meditare e trasmetterti l'energia, energizzando i *chakra* e ristabilendo la salute in te. Questa è l'essenza della scienza dell'energia della guarigione.

Cos'è la guarigione spirituale *Nithya*?

La Guarigione Spirituale *Nithya* è guarire tramite l'energia cosmica. L'energia cosmica è diversa dall'energia che conosciamo come 'energia elettrica. L'energia elettrica non possiede una sua intelligenza. Se inserisci una lampadina in una presa elettrica, la corrente scorre e la lampadina si accende. Se inserisci un dito nella presa di corrente, la stessa corrente scorre ma te ti prenderai una scossa. L'elettricità non ha l'intelligenza di decidere cosa fare quando fluisce. Invece l'energia cosmica è intelligenza pura.

Sebbene l'energia cosmica sia spesso paragonata alla corrente elettrica, è molto diversa. Non può mai nuocere poiché possiede una sua intelligenza indipendente.

Se la tua mente è aperta, non opporrai resistenza all'energia della guarigione. **Chi può ricevere energia? La persona di cuore e mente aperta**

Chi può ricevere l'energia? Chiunque ne abbia bisogno è in grado di ricevere l'energia. Non è riservata in alcun modo. Vi sono alcuni suggerimenti che possono aiutare le persone a ricevere l'energia in un bellissimo modo. Le persone di cuore e mente aperte ricevono l'energia più facilmente e velocemente di coloro che esaminano l'energia con la loro logica.

Molte persone mi chiedono, 'Dobbiamo avere fede per potere essere guariti?'

Rispondo che non è necessario avere fede. Per sapere che una mela è saporita non hai bisogno di crederci.

Basta che prenda un morso, e avrai la risposta. Questo è tutto! Per sapere che il sole sorge a est non hai bisogno di crederci. Se apri semplicemente gli occhi e osservi, lo vedrai da te. Non vi è alcun bisogno di credere ciecamente.

Per ricevere la guarigione, non hai bisogno di avere fede. Hai bisogno solamente di una cosa: una mente aperta, ed essere disposto a ricevere. Se la tua mente è aperta, non farai resistenza all'energia della guarigione.

Cerca di comprendere il concetto e lascialo penetrare con completa sincerità. Basta fare questo. Abbi solamente il coraggio e l'apertura di tentare senza chiederne le prove prima ancora di averla sperimentata. Integra i tuoi pensieri, l'intelligenza, le emozioni e lo spirito e allineali a questo concetto.

L'iniziazione dei guaritori spirituali Nithya

L'iniziazione dei Guaritori Spirituali Nithya è direttamente correlata all'illuminazione. Guarire gli altri è solo un effetto secondario o un sottoprodotto del processo. L'effetto principale è che quando tu agisci come guaritore, in quel momento sei in contatto con il livello più profondo del tuo essere.

Per esempio, nel Programma Life Bliss Livello 1 – Ananda Spurana Program, avrai un assaggio di una vita beata. Nel Programma Life Bliss Livello 2 – Nithyananda Spurana Program, avrai un assaggio dell'energia o consapevolezza. Nella Guarigione Spirituale Nithya, in quanto guaritori, entri in uno stato permanente di beatitudine. Poiché una volta iniziato, percepisci continuamente l'energia cosmica fluire in te. Sei continuamente in contatto con il tuo essere. La guarigione è amore cosciente, concentrato. È l'energia che automaticamente guarisce gli altri.

Immagina di essere una formica su di un enorme iceberg che tenta di trovare la strada per giungere all'acqua sottostante. Quante migliaia di vite ci vorrebbero? Non puoi nemmeno immaginarti che possa riuscirci.

Ma un maestro che è già nell'acqua, può semplicemente fare un buco nel ghiaccio dall'acqua sottostante e risucchiarti dentro! Puoi anche entrare nell'acqua e gioirne! Questo è precisamente ciò che accade durante l'Iniziazione dei Guaritori Spirituali Nithya.

Durante l'Iniziazione dei Guaritori Spirituali Nithya, il maestro spalanca la porta all'energia del *chakra* chiamato *Ananda Gandha*.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Il chakra Ananda Gandha

Il *chakra Ananda Gandha* è un centro energetico all'interno di noi, dove si fondono i nostri sette *chakra*, i nostri sette corpi di energia, e i nostri cinque *koshas*. È considerato il piano dove la materia e l'energia si incontrano. È come il piano dove l'iceberg e l'acqua sottostante si incontrano. È lo spazio di energia dove i maestri illuminati vivono. È la sorgente di tutta la nostra energia, la connessione diretta all'energia cosmica universale. L'*Ananda Gandha* non esiste nel corpo fisico, ha un'esistenza metafisica.

Quando una persona illuminata inizia un guaritore, spalanca la porta al *chakra Ananda Gandha*, e in questo modo ti dà accesso all'energia divina in ogni singolo istante. Quando sei in *Ananda Gandha*, sei illuminato poiché sei tutt'uno con l'energia cosmica.

Il maestro vive nell' *Ananda Gandha*. Una connessione con la stessa sorgente di energia si stabilisce quando sei nell' *Ananda Gandha*. Questo è il motivo per cui l'energia guaritrice è in grado di dare nuova vita, nuova energia e guarire il disagio.

Come accennato, il punto in cui tutti e sette i *chakra* si fondono è l'*Ananda Gandha chakra*. Il percorso per giungere all'*Ananda Gandha chakra* è situato fra l'*anabata chakra* e il *manipuraka chakra*, cioè, tra il cuore e l'area dell'ombelico. L'*Ananda gandha chakra* stesso non si trova lì, solamente il percorso per arrivarci si trova lì. Durante la guarigione Spirituale Nithya, entri consapevolmente nel *Ananda Gandha chakra*. Tutti gli altri *chakra* sono evidenti e possono essere aperti con la meditazione. Ma la caratteristica dell'*Ananda Gandha chakra* è che solo un maestro illuminato può aprirlo.

Abbiamo sette corpi energetici, ovvero il corpo fisico esteriore, il successivo corpo interiore detto il corpo *pranico*, seguito dai corpi mentale, eterico, causale, cosmico e *nirvanico*. L'*Ananda Gandha chakra* è situato nel corpo più interno ovvero nel settimo corpo di energia, il corpo *nirvanico*. Una volta che questo chakra è aperto, una volta risvegliato, l'energia inizia a fluire in te continuamente.

Vi sono cinque *koshas* o involucri di energia che fanno parte del nostro sistema energetico. Sono l'involucro della materia (*annamaya kosha*), l'involucro dell'aria (*pranamaya kosha*), l'involucro della mente (*manomaya kosha*), l'involucro dell'intelletto (*vijanamaya kosha*) e infine, l'involucro della beatitudine (*anandamaya kosha*). Il punto in cui l'involucro della beatitudine tocca il Sé, è dove si trova il chakra *Ananda Gandha*.

Essere in *Ananda Gandha* è essere nello stato 'Zero PPS' (Zero pensieri per secondo)' Questo è quello che chiamo lo stato *samadhi*, *nirvana*, lo stato *nithyananda* o illuminazione.

Il chakra Ananda Gandha del mondo intero attualmente si trova in un punto ben preciso! Si tratta del punto ove l'idea stessa di lunghezza, larghezza e altezza scompaiono. Questo è l'*Ananda gandha chakra*!

Il punto in cui il concetto del tempo collassa è l'*Ananda Gandha chakra*.

Il punto in cui l'idea di gravità scompare è l'*Ananda Gandha chakra*.

Tutte queste spiegazioni dell'*Ananda Gandha chakra* possono essere comprese quando avrai anche solo un assaggio della Consapevolezza.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Alcuni benefici della meditazione *Ananda Gandha*

Quando pratichi la meditazione dell'*Ananda Gandha* ogni giorno, nulla dal mondo esterno potrà mai scuoterti interiormente. Anche se tutto intorno a te peggiora, sarai stabile e forte. Raggiungerai presto uno stato in cui questa meditazione diventa il tuo stato naturale di essere. Sarai eternamente nell'*Ananda Gandha*.

Questa meditazione ti apporta:

SAT: Chiarezza in ogni cosa

Avrai chiarezza poiché sarai in grado di vedere le cose obiettivamente senza essere influenzato dalla brama e dalla paura.

CHIT: Consapevolezza

Avrai entusiasmo per tutto quello che fai. Ogni poro, ogni cellula diffonderà energia ed entusiasmo. Semplicemente prenderai decisioni una dopo l'altra senza sentirti mai stanco, e cosa ancora più importante, con entusiasmo e intelligenza.

ANANDA: Beatitudine per nessuna ragione

Sarai sempre felice indipendentemente da ciò che succede nel mondo esterno.

Essere continuamente nell'*Ananda Gandha* significa che solo godrai di una buona salute fisica e mentale ma anche della chiarezza per gestire qualsiasi cosa nel mondo esterno.

Ad esempio, quando ti arrabbi con qualcuno, dopo avergli sgridato, normalmente il fuoco della rabbia brucia in te proprio come brucia in lui. Ti senti turbato per la stessa mezz'ora in cui si sente turbato anche lui. Ma se sei in *Ananda Gandha*, avrai la chiarezza e consapevolezza per utilizzare la rabbia solamente nella misura necessaria. Non l'abuserai. Poiché non ne l'avrai abusata, non ti sentirai bruciare interiormente né si genererà un senso di colpa dentro di te. La persona sulla quale rovesci la tua rabbia riceverà solamente quel tanto che gli spetta, e in questo modo non si sentirà esageratamente disturbato.

Per esempio, quando devi dieci dollari a qualcuno per un lavoro che ha fatto, gli daresti venti dollari? No! Non pagheresti di più, giusto? Allora, quando devi mostrare a qualcuno una certa dose di rabbia, perché devi mostrarne di più? Mostra solo quanto gli spetta! Allora, non vi sarà sofferenza né per lui né per te. La chiarezza di agire in questo modo è ciò che ti apporta l'*Ananda Gandha*.

La *Guarigione Spirituale Nithya* sono due tecniche in una. In quanto guaritore, proverai la beatitudine mentre la persona che riceve la guarigione sarà guarita. Questo è il motivo per il quale questa è la tecnica suprema.

I benefici per la salute di *Nithya Spiritual Healing*

1. Sollievo da vari disturbi come il cancro, l'asma cronica, la sinusite, l'ernia, l'insufficienza renale, il diabete, la pressione arteriosa alta, problemi della schiena, le allergie, crisi epilettiche, emicrania, dispnea, problemi della pelle, insonnia, ecc.
2. Sollievo da problemi psicologici come l'ansia, la depressione, le fobie, ecc.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

3. Guarigione rapida di ferite fisiche come bruciature, contrazioni, dolori, ecc
4. Soluzioni a problemi ginecologici, problemi di infertilità, ecc.

Servizi

La *Guarigione Spirituale Nithya* è un servizio che è offerto gratuitamente in migliaia di centri di guarigione in tutto il mondo, e nei campi di guarigione gratuiti che vengono condotti con regolarità. Questo unico sistema di guarigione cosmica è una meditazione per il guaritore e offre la guarigione per la persona che riceve l'energia, con la sicurezza che non comporta nessun effetto collaterale avverso.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

**SPERIMENTA IL TOCCO
DELL'ILLUMINAZIONE VIVENTE**

Ananda Darshan

Ananda darshan è il momento in cui ti trovi alla presenza dell'energia crescente del maestro. Ti avvicini e lui ti tocca nell'*ajna chakra*, trasmettendoti l'energia e l'esperienza dell'illuminazione.

Darshan significa 'vedere il Divino. Significa 'vedere con beatitudine.

Quando l'energia Esistenziale fiorisce in una forma che i tuoi occhi possono vedere e la tua consapevolezza può percepire, e quando genera una trasformazione in te, si dice *ananda darshan*! La forma che vedi è quella del maestro illuminato che di tanto in tanto si manifesta sul pianeta terra.

Alcune persone si chiedono, 'Esiste realmente l'energia Esistenziale?' Sì, esiste, ma va oltre il nostro intelletto. Quando raggiungeremo l'apice del nostro intelletto, comprenderemo che esiste qualcosa che va oltre, che non può essere percepita dal nostro intelletto. Molti scienziati che hanno raggiunto l'apice del loro intelletto hanno percepito il passo successivo, cioè l'energia Esistenziale infinita che si trova al di là di loro. Con la sensibilità, si può percepire la presenza di questa energia.

Esiste un gruppo di persone che credono che l'intero universo non sia altro che un gioco divino di energia Esistenziale. Esiste anche un altro gruppo di persone che crede che l'intero universo sia avvenuto per caso e che non esiste nessuna energia o intelligenza che lo abbia creato. Il secondo gruppo può convenientemente sfruttare la propria filosofia per creare un arsenale di armi e causare la distruzione nel mondo. Non sviluppano alcuna sensibilità nei confronti di qualunque cosa esista nell'universo e percepiscono tutti gli avvenimenti come un caso. Essi continuano ad esistere e a percepire solo a un livello grossolano.

Se appartieni al primo gruppo, automaticamente hai accesso a un livello sottile e sviluppi un profondo rispetto per ogni cosa in questo universo, ogni pietra, ogni albero e ogni pianta. Una profonda devozione sorge dentro di te. La tua stessa vita automaticamente si muove in un bellissimo flusso, come un surfista che cavalca l'onda nascente dell'Esistenza.

Solo quando l'uomo ha ottenuto la chiarezza che un'intensa e profonda intelligenza dirige l'intero spettacolo è in grado di creare uno stile di vita che gli permette di fondersi splendidamente e dolcemente con il gioco dell'esistenza. L'intera Esistenza è un essere vivente che risponde ad ogni tua parola, sentimento e preghiera. In ogni momento risponde con responsabilità alla tua stessa consapevolezza. Per risponderti in un modo che puoi udire, vedere, e comprendere, assume, di tanto in tanto, la forma di maestri illuminati. La ricerca e la preghiera di milioni di persone in tutto il mondo crea un'enorme attrazione che induce i maestri illuminati ad atterrare sul pianeta terra, proprio come un'ondata di bassa pressione produce una tempesta.

Il *darshan* di un maestro è come un'enorme onda che sorge nell'oceano dell'Esistenza. L'onda non si disconnette mai dall'oceano, ma nello stesso tempo si esterna come una enorme energia dinamica! Comprendi, un fiume è anch'esso connesso all'oceano, ma non possiede l'energia dinamica dell'onda. Fluisce semplicemente e passivamente, questo è tutto. Ma *Ananda Darshan* è l'onda dinamica che sorge nell'oceano della beatitudine dell'Esistenza. Crea una turbolenza che può trasformarti completamente.

Adesso immagina un granello di sabbia dentro l'onda. Può mai essere impuro? No! È sempre puro poiché è contenuto all'interno dell'energia dell'onda dinamica. Allo stesso modo, quando vieni per il *darshan*, sarai completamente ripulito interiormente dall'energia dinamica che si manifesta. Durante il *darshan*, sei nella fonte stessa dell'energia Esistenziale. Alla presenza del sole, il loto sboccia. Allo stesso modo, alla presenza del maestro, la tua consapevolezza fiorisce.

**Esiste realmente
l'energia
Esistenziale? Sì,
esiste, ma va oltre il
nostro intelletto.**

Il darshan di un maestro è come un'enorme onda che sorge nell'oceano dell'Esistenza.

La sola cosa che devi fare è co-operare con essa. In realtà, anche se non co-operi, l'energia ti penetrerà. È così: Non importa se il granello di sabbia nell'onda co-operi o meno, l'onda lo trasporterà comunque. Allo stesso modo, sia che co-operi o meno, l'energia ti avvolgerà e farà quello deve fare. Ma il granello di sabbia che co-opera con l'onda danza giocosamente con i movimenti beati dell'onda. Viene purificato e alla fine si fonde con essa! D'altra parte, il granello che dice all'onda, 'non

riesco a fidarmi di te così facilmente', e raccoglie alcuni ciottoli e costruisce un muro attorno a sé per proteggersi, soffre di resistenza. Ma la pura compassione dell'onda di energia alla fine lo trascina comunque nella beatitudine.

Per la persona che si arrende gioiosamente all'onda, la sua stessa vita diventa *ananda darshan*, non un solo attimo del *darshan*. Comprendi, in ogni istante in cui la tua consapevolezza è rivolta verso l'espressione beata dell'Esistenza, che è il maestro, *ananda darshan* accade per te! Non devi nemmeno essere fisicamente vicino al maestro. Se continuamente riponi la tua consapevolezza su quell'espressione di energia, la tua stessa vita diviene *ananda darshan*. D'altra parte, la persona che resiste, si perde la celebrazione del fondersi con l'energia, ma alla fine si fonde anch'essa.

Durante il *darshan*, un'enorme energia viene irradiata dal maestro. Come si dovrebbe ricevere questa energia straripante? Ricevila semplicemente come un bambino, con intenso entusiasmo, con un profondo umore giocoso, con cuore ardente: basta questo. La società ha distrutto la potenza della preghiera. La preghiera ha il potere di trasformarti completamente in ciò che vuoi diventare.

Che cos'è la preghiera? Quando desideri realizzare qualcosa, concentra la tua intenzione e intensità su di essa con la tua forza di volontà. Questo si chiama 'il tuo voto'. Presto ti renderai conto, comunque, che per soddisfare questo voto, avrai bisogno dell'aiuto di una energia più elevata. Quando giungi a questa comprensione, il tuo voto diventa una preghiera! Inizi a pregare l'energia. 'Posso farcela' è un voto, 'Ho bisogno della grazia di un'energia che è oltre me' è una preghiera. Arrivaci quindi con un profondo spirito di preghiera.

Quando apri i tuoi sentimenti alla presenza di un maestro illuminato, è come mettere una diapositiva davanti a un proiettore. Ciò che si trova nella diapositiva è proiettato sullo schermo come se fosse reale. In questo modo, i tuoi desideri che devono essere soddisfatti per il tuo bene e per il bene degli altri, si materializzeranno.

I desideri che non è necessario soddisfare, verranno bruciati assieme alla sensazione di insoddisfazione che li aveva creati. Il desiderio o si realizza o la tua mente lo dimentica, il seme del desiderio o germoglia o viene bruciato. In entrambi i modi ti apporta soddisfazione.

Ti porti dentro molti desideri che non è necessario soddisfare. L'energia del maestro funziona come pura intelligenza per gestire questa cosa.

Un breve racconto:

Una volta, un viaggiatore stanco decise di riposarsi sotto un albero. L'albero si rivelò essere un albero dei desideri. Mentre si riposava, ebbe un pensiero fuggevole, 'Come sarebbe bello se potessi avere del buon cibo adesso!' Nel momento in cui sorse il pensiero, un piatto di cibo delizioso apparve di fronte a lui. Ne fu felicissimo e mangiò quanto più gli piacque.

Dopo il pranzo soddisfacente, pensò, 'Sarebbe bello se potessi avere un letto confortevole per sdraiarmi.' Non appena ebbe questo pensiero, un lussuoso letto regale apparve davanti a lui. Rimase stupito! Si sdraiò sul letto.

L'intera scena del darshan si imprime profondamente sulla tua consapevolezza.

Appena la sua testa toccò il cuscino, pensò che sarebbe stato veramente bello se qualcuno lo sventagliasse mentre dormiva. In un istante, una ragazza apparve con un ventaglio in mano e iniziò a sventagliare.

Improvvisamente, un altro pensiero soggiunse, 'Sono nel bel mezzo di una foresta! Che cosa succederebbe se improvvisamente apparisse una tigre?' Il momento in cui ebbe il pensiero, una tigre apparve davanti a lui, balzò su di lui e lo sbranò!

Prima di soddisfare i tuoi desideri, devi farti chiarezza. Quando verbalizzi i tuoi desideri davanti a un maestro, automaticamente questi acquistano chiarezza. Questo è il motivo per cui durante il programma Kalpataru*, ti chiedo di esprimermi i tuoi desideri. Appena li esprimi a voce, tu stesso saprai quali desideri vorresti fossero realmente soddisfatti e quali no. Tale è l'intelligenza dell'energia espressa.

Il *darshan kalpataru* semina dentro di te i semi di:

Shakti – Energia per cambiare le cose che devono essere cambiate,

Buddhi – Intelligenza per accettare le cose che non si possono cambiare,

Yukti – Comprensione che anche quando le cose cambiano, l'Esistenza è un sogno che cambia continuamente in eterno!

Mukti – Liberazione per poter sperimentare i tre punti sovrastanti e vivere beatamente!

Esprimi la tua energia per cambiare le cose che puoi cambiare, solo le cose semplici che puoi cambiare. Non pensare, 'Oh, posso solo cambiare due abitudini, ma le altre dieci?' Cambia semplicemente quello che puoi cambiare. E poi accetta tutto ciò che non puoi cambiare. Quando avrai espresso la tua energia, l'intelligenza inizierà a fiorire.

Accettare ciò che non puoi cambiare è intelligenza. Ma sino a che non esprimi l'energia per cambiare quello che puoi cambiare, non sarai in grado di avere l'intelligenza di accettare quello che non puoi cambiare. Inizialmente prova a cambiare solo quello che puoi. Scoprirai un'enorme capacità di accettare quello che non puoi cambiare.

Il terzo seme è la chiarezza. Per quanto tu cambi le cose, cioè le cose che sei in grado di cambiare, tuttavia il mondo stesso è una realtà che cambia continuamente, è un sogno mutevole. È un sogno che cambia continuamente senza motivo, senza causa. Devi comprendere che cambia senza causa. In quanto è un cambiamento senza causa, puoi chiamarla sia un'energia di buon auspicio senza causa che un caos senza causa. Chiunque ritenga che sia una energia senza causa di buon auspicio è un teista, un ricercatore. Chiunque ritenga che è un caos senza causa è un materialista.

L'intera esistenza può apparire sia come un miracolo sia come una maledizione. Se la percepisci come di buon auspicio senza causa, sarà un miracolo, un miracolo continuo. Altrimenti, sarà una maledizione.

Durante il *darshan*, molte persone hanno delle visioni, delle esperienze di guarigione, delle intense esperienze spirituali, e l'esperienza diretta di beatitudine senza causa. Non solo quello, l'onda di energia che sorge porta in superficie anche molte paure inconse, colpe e desideri. Alcune persone cadono in un

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

silenzio intenso. Altri si sentono sopraffatti dalle lacrime. Puoi anche non capirne il motivo poiché provengono da strati profondi inconsci che scaturiscono dall'energia dell'onda. Il momento del *darshan* è una rara opportunità per liberarti da queste memorie incise profondamente. Queste emozioni possono essere semplicemente cancellate alla radice dall'energia straripante.

Durante il momento del *darshan*, il tuo essere diventa vivo e festeggia con l'onda di energia dell'Esistenza. La mente scompare per qualche momento. L'intera scena del *darshan* diventa una profonda impronta nella tua consapevolezza.

Ti dico solo una cosa. L'energia dell'Esistenza è come la ricchezza di tuo padre. Non perderti mai l'occasione di apprezzarla! Di semplicemente 'SÌ' all'Esistenza e penetrala come un bambino.

Per prelevare soldi, anche dal tuo conto bancario, devi firmare un assegno. Allo stesso modo, per ricevere l'energia dell'Esistenza, devi essere aperto. Questo è tutto.

Ricorda, solo l'ostrica che si apre e cattura una goccia di acqua piovana crea la perla! Quando sei aperto al maestro, solo una sua parola è sufficiente. È come l'acqua piovana che penetra l'ostrica per diventare una perla.

Se desideri che la presenza del maestro funzioni su di te, lascia semplicemente che accada tutto ciò che deve accadere. Non essere teso, irritato, o resistente. Non aspettarti nulla. Qualunque cosa accada, permetti che accada. Sii semplicemente come il surfista che danza sull'onda di energia, gioiando della sua beatitudine!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

CONDIVISIONI BENEDETTE

Esperienze di guarigione

Guarigione

1. Sono stato colpito dall'Epatite B e soffrivo di cirrosi, una malattia epatica cronica generalmente considerata irreversibile. Nessun ospedale mi aveva dato la minima speranza e ho vissuto assumendo una dieta liquida per sei anni, sapendo che la morte era dietro l'angolo.

Sul suggerimento di un mio amico, andai da Nithyananda che allora si trovava a Erode in Tamil Nadu, nel sud dell'India, curando le persone che andavano in cerca di lui. Mi dette un po' di cenere sacra e mi disse di mescolarla con tutto ciò che avrei mangiato e bevuto nei successivi tre giorni. Seguì le sue istruzioni e il terzo giorno stesso sentii che il mio stomaco cominciava a sentirsi bene dopo sei lunghi anni! Immediatamente, come da sue istruzioni, per la prima volta in sei anni consumai persino un pasto speziato. Da allora ho vissuto una vita sana e beata, sempre pronto a servire il mio divino Maestro!

-Sri Nithya Sadananda, Senior Swami dell'Ordine Nithyananda

[\(nithyaayya@yahoo.co.in\)](mailto:nithyaayya@yahoo.co.in)

2. Mi era stata diagnosticata la Sindrome dell'Ovaio Policistico (PCOS), la quale causava gravi problemi ormonali. Era stata individuata in un esame ecografico, che indicava che le mie ovaie erano ricoperte dalla crescita di grandi cisti. Partecipai a uno dei programmi di meditazione di Nithyananda durante il quale egli disse che sarei guarita, senza nemmeno che gli avessi parlato del mio problema!

Circa un mese dopo, mi resi conto di aver perso trenta chili; avevo combattuto per tanto tempo, perché ero arrivata a pesare quasi duecento chili, non potendo però perdere peso nemmeno attraverso la dieta e l'esercizio fisico. Fu allora che mi resi conto di quanto il mio peso fosse correlato allo stato emozionale! Ho compreso come ogni dipendenza sia una richiesta di appagamento che cerchiamo di colmare dall'esterno ma che non può mai compiersi. Circa un anno dopo, quando ritornai per fare un controllo ecografico, i medici rimasero sbalorditi nello scoprire che le cisti erano completamente sparite!

-Roshini Nambiar, Insegnante di Meditazione, Oklahoma, USA

[\(roshininambiar@gmail.com\)](mailto:roshininambiar@gmail.com)

3. Quando mio zio e mia zia vennero in visita da noi a Singapore, fecero un breve viaggio alle isole Tioman in Malesia. Una volta ritornati a casa, entrambi erano davvero in pessime condizioni. Avevano vissuto una brutta esperienza in mare, che li aveva quasi sommersi mentre facevano snorkeling. Avevano inghiottito enormi quantità di acqua di mare. Erano in uno stato totale di shock anche dopo essere tornati. Mio zio tremava di brividi per causa della febbre alta.

Gli chiesi soltanto di sdraiarsi e di rilassarsi, e cominciai a dargli Nithya Spiritual Healing. Dopo una decina di minuti si addormentò profondamente. La mattina dopo, quando si svegliò, era perfettamente normale come se nulla fosse accaduto!

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

-Sri Nithyananda Arpana, Nithya Guaritore Spirituale, Malaysia

(nithya.arpanananda@gmail.com)

- Una delle mie amiche americane mi disse che soffriva di ansietà ed era spesso soggetta ad "attacchi di panico". Si domandava se il Nithya Spiritual Healing potesse funzionare anche per problemi mentali. Le spiegai che l'energia di guarigione è pura intelligenza e funziona a tutti i livelli. Quindi le feci un trattamento di guarigione per circa quindici minuti. Mi chiamò il giorno dopo dicendo che aveva provato un profondo senso di pace e di rilassamento, sia durante, sia dopo il trattamento di guarigione e che per la prima volta, dopo quattro lunghi anni (- il periodo in cui un importante episodio della sua vita era diventato la fonte di tutta la sua ansia) – era riuscita a dormire molto bene la notte.

-Premeshwari, Nithya Guaritore Spirituale, Michigan, USA

(premeshwari.mayi@gmail.com)

- Sono un ginecologo praticante. Molti dei miei pazienti hanno avuto esperienze miracolose seguito al tocco di Paramahansa Nithyananda. Recentemente ho avuto un caso di una donna che soffriva di tubercolosi. Il suo rivestimento dell'utero era diventato molto sottile e l'endometrio era gravemente danneggiato. Abbiamo provato vari metodi di trattamento, ma nessuno ha funzionato. Stavamo pensando all'opzione di una madre surrogata quando le suggerii di rivolgersi a Paramahansa per la guarigione. Andò da Paramahansa per chiedere la guarigione, il quale la benedisse con un bambino divino. È un vero miracolo medico che sia stata in grado non solo di concepire ma anche di avere avuto anche un decorso normale!

Dr. Nirmala, ginecologo, Advanced Fertility Center, Bangalore

(nimmar@rediffmail.com)

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Contatti

www.kailaasa.org

www.Nithyanandapedia.org

GLOSSARIO

Abdulla Abdullah Ansari di Herat, un maestro sufi.

Abhisheka Un bagno cerimoniale eseguito nel culto di una divinità.

Adhomukha shvanasana La posizione del cane verso il basso nello yoga.

Adi Shankara Maestro illuminato dall'India che visse solo 32 anni nell'ottavo secolo CE. Il più grande esponente della dottrina di *Advaita Vedanta* o del non-dualismo, il cui movimento ha ridato gloria alla tradizione *vedica* in declino e all'induismo durante quel periodo. Shankara stabilì l'ordine dei monaci indù che continua ininterrotto fino ad oggi.

Agamyā Le azioni che uno compie costantemente per libera volontà dopo la nascita sul pianeta terra. Questi non nascono da veri desideri ma da desideri presi in prestito dalla società, guardando gli altri.

Aham Brahmasmi Letteralmente significa "I am god". *Aham* significa "Io sono". *Brahman* significa "Dio" o "supremo" essere'. L'affermazione si riferisce all'essenza dell'anima che è sempre identica a Dio.

Ahankar La falsa identificazione del puro se interiore con il mondo esterno. Una forma dell'ego che ti fa proiettare una falsa identità di te nel mondo esterno.

Ajapa japa Cantare un canto sacro involontariamente.

Ajna chakra Il sesto centro di energia situato tra le sopracciglia. Significa "comando" o "volontà" in sanscrito. Questo *chakra* è bloccato dal proprio ego.

Akbar Imperatore Moghul.

Albert Einstein Scienziato e premio Nobel.

Allopatia Generalmente si riferisce alla medicina occidentale.

Amrutasya Putraha Figli dell'Immortalità.

Anahata chakra Centro energetico sottile nella regione del cuore legato all'amore.

Anahata Dhvani Il suono primordiale della creazione, 'Om'.

Anal-Haq Io sono la Verità. Si dice che sia stato costantemente pronunciato dal maestro Sufi Mansur, che fu impiccato a morte per questo sacrilegio.

Ananda significa letteralmente "ciò che non può essere ridotto".

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Ananda Ashtanga Percorso di beatitudine di otto volte, riferito a otto pratiche a cui ciascuna conduce alla consapevolezza.

Ananda Darshan Ananda Darshan o Energy Darshan si riferisce alla benedizione data da un maestro impartendo la sua energia al destinatario.

Ananda Gandha Chakra Situato tra l'ombelico o *manipuraka chakra* e il cuore o *anabata chakra*, Ananda Gandha è il punto in cui tutti i *chakra* collassano in uno. L'iniziazione di guarigione Nithyananda di un discepolo eccita l'Ananda *Gandha* e avvia il discepolo alla guarigione spirituale di Nithya.

Ananda Sankalpa

Affermazione Beata è il secondo passo nel processo di *Ananda Ashtanga*.

Anandamaya kosha Bliss Sheath è il quinto ed ultimo strato di energia nei cinque strati noti come *kosha*. Un viaggio meditativo attraverso i cinque *kosha* è l'essenza di Nithyananda
Programma Life Bliss Livello 3 - Programma Atma Spurana.

Anima *Anima siddhi* è uno degli otto poteri *yogici*, riferito al potere di ridurre la dimensione del proprio corpo a quella di una particella minuta.

Annamacharya Santo mistico compositore del sud dell'India.

Annamalai Swamigal - Discepolo di Ramana Maharishi nella città del tempio di Tiruvannamalai, i cui gli insegnamenti portarono alla profonda esperienza spirituale di Nithyananda da ragazzo.

Annamaya kosha alimento o guaina, la prima delle cinque *kosha* o guaine energetiche.

Annie Besant Teosofa e combattente della libertà indiana, scrittrice e oratrice.

Anubhava Esperienza, in particolare conoscenza nata da esperienze ripetitive.

Appar il santo poeta Tamil e autore di Thevaram, canti devozionali in lode maestro illuminato Shiva. Uno dei più importanti dei 63 Nayanmar, Santi tamil che erano devoti di Shiva.

Arati Fuoco rituale eseguito alla fine della maggior parte dei culti *vedico* fatto con lampade o canfora illuminate, spesso accompagnate da canti devozionali.

Arihanta Termine usato per *Tirthankars*, direttori spirituali della religione Jain.

Arjuna Warrior principe e il terzo dei cinque fratelli della famiglia Pandava nel grande Mahabharata epico indiano. Era un discepolo del maestro illuminato Krishna che ha ricevuto la saggezza nella Bhagavad Gita da Krishna.

Arunachala Letteralmente la montagna rossa immobile a Tiruvannamalai nel Tamilnadu nel sud India, questa collina mistica è considerata una rappresentazione di Lord Shiva.

Arunagiri Yogeeshwara -Il tempio di Arunachaleswara a Tiruvannamalai è costruito sull'energia vivente e tomba di Arunagiri Yogeeshwara, che è considerata un'incarnazione di maestro illuminato Shiva.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Asana Postura fisica e uno degli otto percorsi dello yoga nell'Ashtanga di Patanjali Yoga. *Asana* deve essere stabile e confortevole.

Ashram Un monastero per monaci indù o buddisti.

Ashrama Le quattro fasi della propria vita: *brahmacharya* come studente, *grihastha* come sposato capofamiglia, *vanaprastha* alla fine di una vita coniugale produttiva e *sannyasi* come una persona che rinuncia a tutti gli aspetti materiali della vita.

Ashramite Residente di ashram.

Ashtanga namaskar- Prostrarsi a una divinità o maestro sdraiato sul pavimento con tutti e otto gli arti del corpo che tocca la terra.

Ashtanga yoga Otto braccia o percorsi dello Yoga di Patanjali: *yama* (disciplina), *niyama* (regole), *asana* (posture del corpo), *pranayama* (controllo del respiro), *pratyahara* (ritiro dei sensi), *dharana* (concentrazione), *dhyana* (meditazione) e *samadhi* (beatitudine).

Ashtavakra Un saggio *vedico* illuminato che nacque con otto arti storti. Lui è il autore della Ashtavakra Gita.

Atma deepo bhava

Il messaggio del Buddha ai suoi discepoli li esorta: "Sii una lampada al tuo Sé".

Atma gnana Autorealizzazione.

Atma sharanagati Resa del Sé.

Atman Anim, spirito, consapevolezza ecc. Come riferito all'energia individuale imperituro questa è un'immagine olografica della Consapevolezza Cosmica o *Brahman*.

Atmano Mokshartham Jagat Hitaya Cha

'Per la propria salvezza e per il benessere del mondo', questo è il motto dell'Ordine di Ramakrishna coniato da Swami Vivekananda.

Ayurvediani Praticanti del tradizionale sistema medicinale indiano dell'Ayurveda.

Ayurveda Sistema di medicina tradizionale indiana, l'Ayurveda significa letteralmente conoscenza della vita.

Ayurvedico Correlato *all'ayurveda*, il tradizionale sistema di medicina indiano.

Bardos Letteralmente "intervallo tra due cose" come nel "Libro tibetano dei morti", riferendosi a diverse fasi del passaggio dello spirito.

Bayazid Un santo sufi persiano del IX secolo.

Bhagavad Gita Scritture indiane antiche, consegnate dal maestro illuminato Krishna e considerato l'essenza delle Upanishad o delle scritture.

Bhagavan Usato come titolo di venerazione con grandi maestri, significa letteralmente "prospero".

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Bhagavan Mahavir

Vardhamana Mahavira era il ventiquattresimo e ultimo Jirt *tirthankara* o l'illuminato, e stabilì i principi della religione del giainismo, fondata in India e ora praticata da milioni di persone in tutto il mondo.

Bhagavatam La principale epopea della religione indù che descrive le incarnazioni di Vishnu, specialmente la sua incarnazione come Krishna. È stato scritto da Vyasa, che era anche autore dell'*etibasa* o epico Mahabharata.

Bhaja Govindam Raccolta di 32 (a volte 34) versi devozionali composti dal maestro illuminato Adi Shankara. Questa è considerata l'essenza del *Vedanta* e *Advaita*, non dualità.

Bhakti Devozione.

Bhakti yogi Una persona che segue il percorso della devozione, *bhakti yoga*, come mezzo per l'illuminazione.

Bharatanatyam Forma classica di danza dell'India meridionale.

Bhava Umore emotivo, riferendosi qui ai cinque modi emotivi in cui un discepolo può interagire con il maestro.

Bhujangasana Posizione del cobra nello Yoga, in cui la testa è sollevata mentre si giace sdraiato.

Ashram di Bidadi, quartier generale spirituale di Nithyananda, nel comune di Bidadi, a circa 30 km dalla città di Bangalore.

Big Bang Modello cosmologico dell'universo in cui si ritiene che l'universo abbia avuto origine da uno stato iniziale molto denso in qualche momento nel passato e continua per espandersi fino ad oggi.

Bija Seed.

Bija mantra Seed *Mantra* o un canto eccitato che è specifico per una divinità o master.

Birbal Consigliere dell'imperatore Akbar di Moghul.

Buco nero Una regione teorica dello spazio in cui il campo gravitazionale è così potente che nulla, nemmeno la luce può sfuggire da esso.

Bodhidharma Discepolo di Buddha e principalmente responsabile della diffusione del buddismo come Zen Buddhismo.

Brahma Il Creatore tra la Trinità indù degli dei.

Brahmaanda Cosmos o macrocosmo al contrario di *pindanda*, il singolo microcosmo.

Brahmachari Uno studente *vedico*, di solito riferito a un giovane monaco celibe.

Brahmacharini Una *studentessa vedica*, di solito riferendosi a una giovane monaca celibe.

Brahmagnana Conoscenza dell'Assoluto.

Brahman Assoluto, Consapevolezza Cosmica, Dio senza forma, ecc., tutto riferito all'universale fonte di energia di cui l'energia individuale dell'anima è una parte olografica.

Brahmanda Purana

Una raccolta di 12.000 versi in quello che di solito è considerato l'ultimo e il diciottesimo *Purana* indù o epico. Questo *purana* è la storia della creazione dell'universo da parte di Brahma.

Buddha Maestro illuminato e fondatore della religione del buddismo.

Buddhi Intelligenza.

Buddismo Religione fondata dal maestro illuminato Buddha.

Carl Jung Rinomato psichiatra svizzero del XX secolo e contemporaneo di Sigmund Freud. Era famoso per il suo lavoro sull'inconscio collettivo.

Chaitanya Mahaprabhu

Un mistico del 15 ° secolo proveniente dal Bengala, l'India è ricca di devozione per l'illuminato maestro Krishna. I suoi seguaci sono conosciuti come Gaudiya Vaishnavas.

Chakra Centri energetici nel corpo. Letteralmente significa "ruota" in base all'esperienza dei mistici che percepivano questi centri energetici come vortici di energia. Ci sono sette *chakra* principali lungo la spina dorsale: *muladhara*, *swadhishtana*, *manipuraka*, *Anahata*, *Vishuddhi*, *Ajna* e *sahasrara*.

Chakshu Energia dietro il potere della vista.

Chandogya Upanishad

Una delle *Upanishad* o delle scritture più antiche e primarie.

Teosofa di **Charles Leadbeater**.

Chidambaram Un luogo nel sud dell'India famoso per il suo antico tempio dedicato agli illuminati il maestro Shiva nella sua forma danzante come Nataraja e dove è rappresentato l'energia spaziale.

Chin Mudra – mudra (postura delle mani) del mento - Palme sollevate con pollice e indice che formano un cerchio e le altre tre dita tese.

Chitta Memoria.

Chittakasha La parte centrale delle tre definizioni di spazio o *akashha*. Il primo è *ghatakasha* o lo spazio fisico. *Mahakasha* è il terzo spazio infinito della Consapevolezza.

Cristianesimo Religione basata sugli insegnamenti di Gesù Cristo.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Cleve Backster Un esperto poligrafo che ha studiato il comportamento delle piante soggette a minacce usando l'attrezzatura del rivelatore di bugie.

Dakshinamurthy Swamigal

Maestro illuminato dall'India del sud.

Darshan Letteralmente "vista", riferito alla visione del divino, una divinità o maestro.

Dasa bhava Una delle cinque forme di relazioni tra maestro e discepolo. *Dasa bhava* si riferisce all'umore emotivo del discepolo come un servo che si arrende al maestro, esemplificato dalla relazione di Hanuman con Rama.

Dasoham significa "Io sono il servo" che significa arrendersi al padrone.

Dattatreya Rappresentazione della Trinità indù di Brahma, Vishnu e Shiva in una incarnazione.

Deepak Chopra Un medico che scrive e insegna spiritualità negli Stati Uniti. I suoi lavori su il benessere legato all'integrazione mente-corpo sono stati i più venduti.

Devi Dea suprema nell'Induismo, Madre Cosmica.

Dhamma che rappresenta gli insegnamenti del maestro illuminato Buddha. Buddha parlò dei tre elementi della sua missione, Buddha il maestro, *dhamma* i suoi insegnamenti e *sangha* la sua comunità.

Dhammapada Insegnamenti del Buddha in forma scritturale.

Dharana Concentrazione. Il sesto braccio dell'Ashtanga Yoga di Patanjali.

Dharma equivalente sanscrito della parola Pali *dhamma* usata dal Buddha. Anche tradotto come "comportamento giusto".

Dharmo rakshati rakshitaha

Una dichiarazione scritturale *vedica* che significa: *Dharma* protegge coloro che la proteggono.

Dhauti Una pratica *yogica* di pulizia dell'intestino.

Dheera persona coraggiosa. Termine usato da Swami Vivekananda per esortare il suo seguaci.

Dhyana Meditazione. Settimo delle otto braccia dell'Ashtanga Yoga di Patanjali.

DNA acido desossiribonucleico, il blocco di costruzione di tutti gli esseri viventi che contengono il codice genetico.

Dr. Charles Townes

Premio Nobel per la fisica per il lavoro legato al maser e al laser.

Dr. Bruce Lipton Biologo cellulare molecolare e autore di "The Biology of Belief", rinomato per il suo lavoro fondamentale nel collegare la genetica al condizionamento.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Dr. Masaru Emoto Scienziato giapponese e autore della mostra "I messaggi nascosti nell'acqua" gli effetti dei pensieri e delle parole sull'acqua e quindi sugli esseri viventi.

Draupadi Principessa nell'epica indù Mahabharata che era sposata con tutti e cinque i guerrieri fratelli della famiglia Pandava.

Dukkha ateeta Oltre il dolore e la sofferenza.

Dukkha Harana "Rimozione dei dolori" che fa parte della Beatitudine della vita di Nithyananda Programmi. Si rivolge al *muladhara* centro energetico alla base.

Dvija Nacque due volte. Si riferisce allo stato di risveglio della Consapevolezza.

Elettroencefalografo

Macchina che utilizza elettrodi attaccati al cuoio capelluto per misurare le onde cerebrali attività.

Engrammi- Forma abbreviata per memorie incise, riferendosi a sistemi di valori, credenze e ricordi condizionanti che sono memorizzati nella nostra mente inconscia, che ci guidano nei nostri pensieri e azioni.

Freudiano Riferito agli insegnamenti dello psicologo austriaco e padre della psichiatria moderna Sigmund Freud.

Gananaatha si riferisce al dio indù Ganesha.

Ganas Devoti del maestro illuminato Shiva.

Ganga Il fiume più famoso in India, considerato santo da tutti gli indù.

Gayatri mantra Considerato uno dei *mantra* più potenti della tradizione *vedica*, Gayatri era il *mantra* dell'iniziazione per tutti i giovani studenti.

Disturbo d'ansia generalizzato

Condizione psicologica di costante preoccupazione che porta a stress e affaticamento.

George Gurdjieff Insegnante mistico e spirituale armeno greco famoso per il suo principio della Quarta Via, corrispondente allo stato *turiya* nella tradizione *vedica*.

Gnana Conoscenza.

Gnana shakti Energia della conoscenza.

Gnana yogi Uno che segue il percorso della conoscenza per la realizzazione del Sé.

Dea Saraswati dea indù dell'apprendimento.

Gomukh Sorgente del fiume Ganga.

Gopis Donne che si prendevano cura delle mucche che erano devote del maestro illuminato Krishna.

Guru Maestro spirituale.

Guru Granth Sahib Scrittura della religione sikh.

Guru Krupa Compassione del maestro.

Guru Nanak Fondatore della religione sikh.

Guru puja Culto rituale del maestro.

Gurukul Istituto di educazione *vedica*.

Guru Maestro spirituale.

Hasya Dhyana La meditazione della risata.

Hamsa Mantra Chiamato anche *sobam mantra*, viene praticato intonando 'hmmm' durante l'inalazione e 'sssooo' mentre espiri.

Hanuman Il dio scimmia venerato dagli indù e un discepolo di Rama.

Hara Sede dell'anima nella tradizione giapponese, corrisponde allo *swadhishtana chakra* o centro di energia sottile legato alla paura.

Hatha Yoga Una forma di Yoga sviluppata da Yogi Swatmarama focalizzata sugli aspetti fisici dell'*ashtanga yoga* di Patanjali.

Himalaya La catena montuosa che separa il subcontinente indiano dall'altopiano tibetano e sede della vetta più alta del Monte Everest. In sanscrito, significa tempio di neve.

Induismo Religione della maggior parte degli indiani. Sviluppato dai principi *vedici* di *sanatana dharma*, la legge eterna, che ha dato origine ad altre religioni come il buddismo, Giainismo, Sikhismo ecc.

Indù seguaci della religione induista, stimato in oltre un miliardo di persone.

Homias Rituali *vedici* per connettersi all'energia dell'elemento fuoco.

Hoo kara Suono *Hoo* prodotto dalla bocca durante l'espiazione in meditazione.

Hreem *Bija* o *mantra* seme relativo all'energia femminile.

Iccha shakti Energia del desiderio. Gli altri due sono *kriya shakti*, energia di azione e *gnana shakti*, energia della conoscenza.

Ida nadi *Ida* è una delle tre principali *nadi*, i percorsi energetici del corpo. Viene da il *muladbara*, centro di energia alla base. *Ida* è la nadi sinistra, termina alla narice sinistra, lo è femminile, cool, rappresenta la luna.

Idli Delizia dell'India meridionale, un piatto al vapore di lenticchie di riso.

Isaac Newton Fisico e matematico, pioniere della fisica classica.

Institute of HeartMath

Un'organizzazione senza scopo di lucro che promuove la vita basata sul cuore.

Isavasya Upanishad

Una delle più grandi e antiche scritture *vediche*.

Ishwara Supremo.

J. Krishnamurthi Rinomato filosofo indiano.

Jagat Universo.

Jain Seguace della religione del giainismo.

Jain sutra Scritture del giainismo, principalmente insegnamenti di Mahavira.

Jalaluddin Rumi poeta sufi persiano del XIII secolo.

Janma Marana Chakra

Ciclo di nascita e morte.

Japa Ripetizione di un *mantra* o di una sillaba sacra in silenzio o ad alta voce.

Jataraagni Fuoco interiore che sostiene la vita.

Jeeva Di solito lo spirito imperituro che dimora in tutti gli esseri viventi.

Jeevan mukta Una persona che ottiene la liberazione dal ciclo di nascita e morte durante la propria vita.

Jeevan mukti Lo stato di *jeevan mukta* o di chi ottiene la liberazione dal ciclo della nascita e morte durante la vita.

Gesù Cristo Fondatore del cristianesimo.

John C Maxwell Esperto e scrittore di direzione.

John Gardner Autore di numerosi libri sulla direzione.

Juliet Personaggio femminile protagonista del dramma inglese di Shakespeare, "Roméo e Giulietta".

Junaid Maestro Sufi del IX secolo.

Karana sharira Strato causale, il quinto strato di energia in noi, corrispondente al sonno profondo. Fonte di memorie condizionate o engrammi.

Kabir Mistico poeta devozionale dell'India.

Kalpataru Albero generatore di doni.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Kalpataru darshan Un programma di meditazione darshan di Nithyananda.

Kamandalu Vaschetta per l'acqua portata da monaci indù.

Kapha Uno dei tre *dosha* o attributi del corpo in *Ayurveda*. Energia legata agli elementi di acqua e terra. *Kapha* è struttura e lubrificazione.

Kapilavastu Kingdom, dove nacque il maestro illuminato Buddha.

Karma Il concetto *vedico* delle proprie azioni di libero arbitrio che decidono il proprio destino.

Karma bandha Vincolato dalle proprie azioni, poiché vengono eseguite con interessi acquisiti.

Karma mukta Libero dalle proprie azioni, perché eseguite senza attaccamento.

Karma yoga Il percorso della realizzazione del Sé compiendo le proprie responsabilità senza attaccamento.

Karmico Riferito al *Karma*.

Karurar santo mistico dell'India del sud sui cui resti immortali, il tempio di Tanjore si ritiene che sia stato costruito.

Kathopanishad Una delle principali *Upanishad* o scritture che presenta l'interazione tra Yama, dio indù della morte e un giovane ragazzo Nachiketa.

Kayakalpa Ringiovanimento del corpo e tecnica antinvecchiamento di *ayurveda*, sistema di medicina indiano tradizionale.

Keertans Canzoni devozionali.

Khalil Gibran poeta libanese americano del XX secolo, noto per il suo "Profeta".

King Harishchandra

Il leggendario sovrano indiano famoso per aver mantenuto la parola ad ogni costo.

Re Janaka Re indiano del regno di Videha con la capitale di Mithila, noto per la sua giustizia.

Kirlian Fotografia

Fotogrammi ad alta tensione utilizzati per registrare le aure di esseri viventi.

Konganavar santo indù e discepolo di Bogar, sui cui resti immortali, si dice che il tempio Tirupati sia stato costruito.

Koshas Cinque guaine di energia attorno al corpo fisico. Descritto in dettaglio nella *vedica* testo, Taittreya Upanishad.

Krishna Maestro illuminato dall'India che consegnò le verità della Bhagavad

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Gita.

Kriya Action.

Kriya *shakti* Energia d'azione. Altre due energie sono l'energia del desiderio e l'energia di conoscenza.

Kshana Intervallo tra due pensieri.

Kuchela Amico d'infanzia del maestro illuminato Krishna che esemplifica il rapporto di amicizia tra maestro e discepolo.

Kulaarnava Tantra

La letteratura antica si dice sia stata scritta dal maestro illuminato Shiva.

Kumbh Mela Riunione spirituale che avviene una volta ogni tre anni in India in uno dei quattro luoghi di Prayag, Hardwar, Ujjain e Nasik sulle rive del sacro fiume.

Kundalini *shakti* Straordinaria energia potenziale che è nascosta all'interno di ogni corpo umano. Se è risvegliato, ti porterà su un diverso piano di consapevolezza o esistenza.

Kunti Nell'epica indù Mahabharata, la madre dei cinque fratelli Pandava che rappresentava la giustizia.

Lama Monaci buddisti.

Leela Divina recita, in particolare quella di Krishna.

Rama Principe del regno di Ayodhya nell'epopea indiana Ramayana.

Madhura bhava La relazione dell'amato tra maestro e discepolo.

Madhyapantha 'Middle Path' prescritto dal maestro illuminato Buddha. Rappresenta il potere di testimonianza che fa sì che si sia con moderazione senza essere spinti e tirato in estremi di emozioni.

Madura Città del tempio in India del sud. Un importante centro di pellegrinaggio con il tempio di Meenakshi e il suo consorte Sundareshwara, un aspetto del maestro illuminato Shiva.

Immagini a risonanza magnetica

Attrezzature e tecniche per l'imaging del corpo che offrono un maggiore contrasto tessuti soffici rispetto ai raggi X.

Maha bhava La massima espressione nella relazione del discepolo maestro che trascende tutto le relazioni ordinari.

Mahabharata L' *Itihasa* indù o epico i cui personaggi centrali sono i cinque principi Pandava, i loro cento cugini Kaurava e il maestro illuminato Krishna.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Mahakaasha Il terzo spazio dell'infinito oltre.

Mahamantra Humming meditazione che eccita l'*anahata chakra* insegnato come parte dei programmi Life Bliss di Nithyananda.

Maharishi Mahesh Yogi

Insegnante spirituale indiano del XX secolo e promotore di Meditazione Trascendentale TM.

Mahavakya Grandi detti delle Upanishad. Ce ne sono quattro: *Aham Brahmasmi, Tat Tvam Asi, Ayam Atma Brahma* e *Prajnanam Brahma*. Tutti e quattro significano che tu sei il Divino.

Mahavira Vardhamana Mahavira era il ventiquattresimo e ultimo *tirthankara* o uno illuminato, e stabilì i principi della religione del giainismo, fondata in India e ora praticata da milioni di persone in tutto il mondo.

Mamakar Ego interiore che dice costantemente che sei più piccolo di quello che pensi di essere.

Manas Mind.

Manasa sharira Strato mentale di energia.

Manickavasagar Uno dei 63 Nayanmar, devoti del maestro illuminato Shiva di Tamilnadu.

Manipuraka chakra

Sottile centro energetico situato vicino alla regione dell'ombelico, legato all'emozione della preoccupazione.

Manomaya kosha La terza guaina di energia mentale nei cinque *kosha* o guaine di energia.

Mantra significa letteralmente "ciò che indica la strada". Silabe sacre che hanno un potente effetto vibrazionale positivo.

Mara Il demone del male nella tradizione buddista.

Maslow Lo psicologo americano è famoso per il suo concetto di gerarchia a cinque livelli dei bisogni.

Matru bhava La relazione di un bambino con una madre nel contesto della relazione maestro discepolo.

Maya Letteralmente "Ciò che non è". Il concetto che la vita non è che un sogno, per quanto reale può sembrare mentre si fa esperienza.

Meenakshi La dea a Madurai nel sud dell'India. Si dice che sia una santa sui cui resti immortali, il tempio è stato costruito.

Meerabai Princess of Chittor, una devota di Krishna, mistica poetessa e cantante, che fu maltrattata da suo marito per la sua devozione a Krishna.

Milarepa Tibetano Yogi e discepolo dell'insegnante buddista tibetano Marpa.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Mithyam Impermanente, l'opposto di *nithyam* che è eterno.

Mithyananda Qualcuno che rappresenta e insegna la felicità impermanente.

Moksha Liberazione attraverso l'autorealizzazione.

Mrutyunjaya Canto per la vittoria sulla morte.

Mudra Segni formati con le mani durante le pratiche di yoga, in particolare la meditazione, per distribuire e sigillare l'energia all'interno del corpo.

Mukti Liberazione attraverso l'Auto Realizzazione.

Muladhara chakra Centro di energia sottile alla radice della colonna vertebrale, correlato alle emozioni di desiderio e lussuria.

Muruganar Un discepolo del maestro illuminato Ramana Maharishi e del poeta tamil che compose molti versi su Ramana.

Na maha 'Io non sono' o 'Mi arrendo'. La maggior parte dei *mantra* rituali indù si conclude con questa affermazione.

Nalanda Un grande centro buddista di apprendimento nel moderno Bihar in India che comprende università e biblioteca.

Namaskar indù abitudine di saluto. Significa "mi inchino a te".

Namo Omaggio, si riferisce a maestri e divinità come in *Om namo narayanaya*, con riferimento a Vishnu.

Namo Arihanta Mi inchino ad Arihanta, il maestro e divinità Jain.

Narmada Quinto fiume indiano per grandezza a partire dalle colline di Vindhya nello scorrimento dell'India centrale da est a ovest che unisce il Mar Arabico.

Nataraja Il maestro illuminato Shiva nella forma danzante nel tempio di Chidambaram nel sud dell'India.

Nawab Un nobile dell'impero Mogul.

Devoti di Nayanmars Tamil santi del maestro illuminato Shiva, 63 in numero, la cui vita le storie sono raccontate nel libro Periya Puranam.

Neti tecnica di pulizia nasale dello yoga.

Neuroplasticità Cambiamenti nella struttura del cervello in base alle esperienze.

Nidra devi Dea del sonno.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Nilo Il fiume più lungo del mondo che scorre attraverso il Sudan, l'Egitto ecc. In Africa.

Nirvana Liberazione attraverso l'autorealizzazione.

Nirvana Shatakam Una raccolta di sei versi cantati dal maestro illuminato Adi Shankara all'età di otto anni per presentarsi al suo maestro, Govindapada.

Nirvanic Collegato al *nirvana*. Lo strato *nirvanico* è il settimo e ultimo strato di energia nel sistema corpo-mente.

Nithya ananda Eternal Bliss.

Nithya Dhyaan La meditazione sviluppata da Nithyananda come meditazione quotidiana per i suoi seguaci.

Nithya mukta -Persona eternamente liberata.

Surya Namaskar

Una delle tecniche insegnate nel Nithya Yoga, insegnate dagli insegnanti ordinati da Nithyananda.

Nithya Yoga Gli insegnamenti di Nithyananda sullo yoga insegnati dai suoi insegnanti e basati sul corpo lingua di Patanjali.

Nithyam Eterno.

Nithyananda spurana

Fioritura eterna della beatitudine.

Niyama La seconda parte di Patanjali Ashtanga Yoga, riguardante i codici di comportamento.

Complesso di Edipo ed Elettra

Desiderio sessuale del padre verso la figlia e della madre verso il figlio come definito da Freud.

Om La sacra sillaba e simbolo che rappresenta la creazione nell'induismo.

Omkaara Il suono di Om.

P.D. Ouspensky filosofo russo, matematico e studente del maestro illuminato George Gurdjieff.

Pancha kriyas Le cinque attività di un essere divino: creazione, sostentamento, ringiovanimento, creazione, illusione, rimozione dell'illusione.

Pandava I cinque principi dell'epopea indù Mahabharata. Il loro padre era Pandu.

Parabrahma Essere Supremo.

Parama Shiva Supremo.

Paramahansa Letteralmente significa Cigno Supremo. Titolo conferito agli esseri illuminati.

Paramahansa Yogananda

Un maestro illuminato ben noto per il suo libro "Autobiografia di uno Yogi". Ha fondato il movimento Self Realization Fellowship negli Stati Uniti nel 1920.

Paramasthiti Stato supremo.

Patanjali Un saggio dell'antica India e autore di Yoga Sutra, che è considerato il fondamento del sistema di yoga.

Periya Puranam Un classico tamil di Sekkizhar sulla vita dei 63 Nayanmars, i devoti santi del maestro illuminato Shiva.

Peter Drucker Il guru della gestione è considerato il padre della gestione moderna.

Pindanda Microcosmo individuale rispetto a *brahmānda* o universo.

Pingala nadi *Pingala* è una delle tre principali *nadi*, i percorsi energetici del corpo. *Pingala* termina nella narice destra, è caldo e maschile, rappresenta il sole.

Pitta Uno dei tre *dosha* o attributi del corpo in *Ayurveda*. Energia creata dall'interazione dinamica di acqua e fuoco. Non possono cambiare in ciascuno altro, ma si modulano o si controllano a vicenda e sono di vitale importanza per il verificarsi dei processi di vita.

Placebo Sostanza somministrata come medicinale ma senza alcun effetto terapeutico verificato.

Effetto Placebo Effetto dei placebo nella cura delle persone affette da malattie.

Poligrafo Macchina per rivelare bugie.

Pondicherry Uno stato nell'India meridionale confinante con Tamilnadu.

Poornima Giorno di luna piena.

prana Energia vitale o forza vitale.

prana sharira Il secondo strato di energia nel sistema a sette strati.

pranamaya kosha Il secondo strato di energia nel sistema *kosha* a cinque strati.

pranayama Respiro controllato, una delle otto braccia dell'Ashtanga yoga di Patanjali.

Pranico Correlato a *prana* o energia vitale.

Prarabdha Mindset e desideri che portiamo in questo mondo quando **nasciamo**.

Pratyahara Quinto arto dell'Ashtanga Yoga di Patanjali in riferimento al distacco dal sensoriale ingressi.

Puja Culto rituale indù.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Purashcharanam Ripetizione del *mantra*.

Purusha Nella filosofia Sankhya è il principio maschile pura consapevolezza passiva, come diverso dal principio femminile attivo *Prakriti*.

Purusha Suktam Un canto *vedico* dedicato a *Purusha* o al Supremo.

Elettroencefalografia quantitativa

Studio delle onde cerebrali.

Radha Capo tra le *gopi* o donne pastorelle devote del maestro illuminato Krishna.

Raja sannyasi Re tra i monaci.

Rajas Uno dei tre *guna* o attributi della natura. Attributo di aggressività.

Rama Principe del regno di Ayodhya nell'epopea indiana Ramayana.

Ramakrishna Paramahansa

Maestro illuminato dal Bengal Occidentale in India. Il suo discepolo principale era Swami Vivekananda.

Ramana Maharishi

Maestro illuminato, con sede a Tiruvannamalai nel sud dell'India. Ha insegnato il metodo di autoindagine, chiedendosi: "Chi sono io?", come il percorso verso l'Auto Realizzazione.

Ramana Purana Storie sul maestro illuminato Ramana Maharishi.

Ramanuja Fondatore del *Visishtadvaita* o principio di dualità modificato. Insieme ad Adi Shankara e Madhva, considerati uno dei tre grandi maestri di filosofia indù.

Ramayana Hindu *Itihasa* o epica sul principe Rama. La versione originale è stata scritta dal poeta saggio Valmiki.

Ras Leela L'interazione spirituale del maestro illuminato Krishna con le *gopi* o donne pastore devote.

René Descartes scienziato filosofo francese famoso per il suo detto "Penso, quindi sono".

Rishis *Vedico* saggio.

Romeo Personaggio principale maschile nel dramma inglese del poeta Shakespeare 'Romeo e Giulietta'.

Rudraksh Seme di un albero usato per rituali indù e da indossare. Mantiene l'energia di meditazione.

Sadashiva Brahmendra

Tamil del XVIII secolo e compositore di musica.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Sadasoham Sono sempre Brahman. Sono sempre consapevole. '

Sadhana Pratica spirituale.

Sahaja Gioia spontanea.

Sahasrara chakra Il settimo e ultimo centro di energia alla sommità della testa. Considerato essere un punto di apertura piuttosto che un centro energetico.

Sakha bhava Modalità di amicizia tra maestro e discepolo come quella di Arjuna e Kuchela con Krishna.

Sakshi Testimone.

Salem Una città nel Tamilnadu.

Samadhi L'ottava e ultima parte dell'*Ashtanga Yoga*, si riferisce all'unione della consapevolezza individuale con la consapevolezza universale. Come *Moksha*, *mukti*, *nirvana* eccetera

Samhara Dissoluzione.

Samsara Ciclo di nascita e morte.

Samsara sagara Oceano di nascita e morte.

Samsari Colui che viene catturato nel *samsara* o ciclo di nascita e morte.

Samskara Engrammi o memorie profondamente incise.

Sanchita Banca di *Karma* accumulati da cui scegliamo di portare in questa nascita, pochi come *prarabdha Karma*.

Sangha Comunità.

Sankalpa Voto o promessa.

Sannyas Rinuncia.

Sannyasi Uno che ha rinunciato, un monaco.

Sari Un capo indossato da donne indiane.

Satana Rappresentazione del male.

Satori Alto stato di consapevolezza.

Satsang Raduni per la preghiera, la meditazione e lo scopo spirituale.

Sattva Uno dei tre *guna* o attributi della natura. Attributo di azione passiva.

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Se spirito individuale, ciò che non si corrompe quando il corpo e la mente periscono.

Autorealizzazione Consapevolezza che si è l'energia Cosmica.

Shaastra Scritture.

Shaastra-shastras Scritture come strumenti.

shakti Energia.

Shakti Il supremo principio femminile, la Madre Cosmica.

Shakti Dharana Una meditazione insegnata da Nithyananda a tutti i guaritori spirituali di Nithya.

Shanmukhi Mudra Un *mudra* in cui occhi, orecchie, naso e bocca sono coperti durante la meditazione.

Shastra Arma.

Shirdi Sai Baba Un maestro illuminato adorato sia dagli indù che dai musulmani. Abitava a Shirdi vicino a Nasik in India.

Shiva Maestro illuminato dall'India. La parola *shiva* significa letteralmente "senza causa" buon auspicio.

Shiva lingas Rappresentazione del maestro illuminato Shiva come simbolo di ringiovanimento combinando principi maschili e femminili.

Shiva Sutra Una raccolta di insegnamenti di Shiva in forma di epigramma come tecniche. include Vignana Bhairava Tantra, Guru Gita, Tiru Mandiram ecc.

Shiva Tandava Danza cosmica di Shiva come Nataraja, vista in Chidambaram.

Shraddha Saburi Impegno sincero e perseveranza. L'essenza degli insegnamenti di Shirdi Sai Baba.

Siddha Uno che è un praticante delle tecniche spirituali.

Siddhi poteri yogici che sorgono durante il viaggio spirituale.

Suor Nivedita Anglo, discepola irlandese di Swami Vivekananda.

Socrate filosofo greco. Contemporaneo di Platone.

Soham Come *Hamsa*.

sufi Dimensione mistica dell'Islam.

Sufi Seguaci del sufismo, una dimensione mistica dell'Islam.

Sufismo Dimensione mistica dell'Islam.

Sushumna naadi *Sushumna* è una delle tre principali *nadi*, i percorsi energetici del corpo. Nasce

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

dal *muladhara*, centro di energia di radice. *Sushumna* è il percorso centrale dell'energia *kundalini* e termina nel *sahasrara* alla corona della testa.

Sushupti Sonno profondo.

Sutra Tecniche spirituali offerte in forma di epigramma.

Svadharna La giusta strada.

Chakra Swadhishtana

Centro di energia della milza tra la base della colonna vertebrale e l'ombelico. Bloccato dalla paura.

Swami Un termine onorifico usato per un *sannyasi*, un monaco.

Swami Sri Yukteshwar Giri

Maestro del maestro illuminato Paramahansa Yogananda.

Swapna Dream.

Taittreya Upanishad

Una delle principali *Upanishad* o scritture che spiega i concetti dei cinque elementi e cinque *kosha* o strati energetici.

Takshila Un centro di apprendimento menzionato nelle epopee indù del Ramayana e Mahabharata, ora patrimonio mondiale dell'ONU (Nazioni Unite) nel nord-est Pakistan.

Tamas Uno dei tre *guna* o attributi della natura. Attributo di inazione.

Tanjore dipinti d'arte

Dipinti devozionali dal sud dell'India che usano pietre semi-preziose e oro come ornamento.

Tantra tecnico. Una forma di insegnamento spirituale che precede i Veda.

Tantra Antica tradizione *vedica* di raggiungere l'illuminazione attraverso tecniche spirituali o pratiche, meditazioni e culto rituale.

Tapas Espiazione spirituale.

Tat tvam asi Una delle grandi verità che significa "That Art Thou".

Tathata Talita'.

Thanjavur Citta', nel sud dell'India, famosa per il suo enorme tempio e l'apprendimento e patrimonio culturale.

Pratyakatma chaitanya jagrat

Risveglio della Consapevolezza e Sé interiore.

Tirupati famoso tempio di Vishnu come Venkateshwara o Balaji in Andhra Pradesh, India del sud

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Tiruvannamalai Città del tempio, dove Nithyananda è nato e cresciuto.

Meditazione trascendentale-Sidhi

Si dice che i poteri yogici si manifestino con la pratica di tecniche avanzate di MT.

Transcendental Meditation™

Meditazione tecnica resa popolare da Mashesh Yogi.

Turiya Quarto stato di consapevolezza in cui non ci sono pensieri e solo consapevolezza.

Tyagaraja Compositore di musica carnatica del sud dell'India del XVIII secolo.

Upanishad Scritture che formano l'essenza degli antichi testi dei Veda. Letteralmente significa "stare seduti con il maestro". Ci sono undici *Upanishad* principali che hanno è stato commentato dal maestro illuminato Adi Shankara.

Vaastu Shastra Scienza *vedica* dello spazio, come interagiamo con lo spazio che ci circonda.

Vajrasana Una postura yoga *asana* di seduta con le ginocchia piegate e i piedi piegati sotto, con il fondo appoggiato sui talloni.

Vak Energia dietro la parola.

Vakya Dichiarazione.

Vali Monkey King nell'epopea indù Ramayana che viene ucciso dal principe Rama.

Vanaprastha Sannyas

Il terzo stadio della vita secondo la tradizione *vedica*, dove la moglie e il marito conduce il resto della vita coniugale in attività spirituali alla ricerca della Verità suprema.

Vasana Atteggiamento mentale.

Vasudeva Kutumbaha

Dichiarazione di Krishna che significa "Il mondo è la mia famiglia".

Vatha Uno dei tre *dosha* o attributi del corpo *nell'ayurveda*. Energia concettualmente costituita dagli elementi etere e aria. Le proporzioni di etere e aria determinano quanto è attivo *vatha*.

Vatsalya bhava Maestro discepolo in cui il discepolo vede il maestro come un bambino, come con madre Yashoda e figlio Krishna.

Veda Antichi testi scritturali che spiegano le profonde verità spirituali. Ci sono quattro Veda principali: Rigveda, Yajurveda, Samaveda e Atharvaveda. Questi testi spiegano le prestazioni del sacrificio e consistere in storie e canti. I Veda sono considerati rivelazioni delle verità accadute ai mistici e veggenti.

Vedico Riferito a *Veda* o antiche scritture.

Veera Coraggio.

Vijnanamaya kosha

VIVERE L'ILLUMINAZIONE

Guaina di visualizzazione, la quarta *kosha* o guaina di energia.

Vipassana Insegnamento al maestro illuminato Buddha di guardare dentro osservando il respiro.

Vishnu Sostenitore nella Trinità indù degli dei.

Vishuddhi chakra *Chakra* o centro di energia sottile nella regione della gola. Bloccato dal confronto di noi stessi con gli altri.

Vivekachoodamani L'opera filosofica del maestro Adi Shankara illuminato.

Vivekananda Discepolo primaria di Ramakrishna Paramahansa e fondatrice dell'Ordine Ramakrishna. Il mistico orientale del 19 ° secolo è considerato una figura chiave per diffondere la consapevolezza dell'induismo e dello yoga in Europa e in America.

Warren Bennis Consulente di direzione e direzione.

Yaksha Demigod, che secondo la mitologia indù custodisce la ricchezza.

Yama Hindu dio della morte e della giustizia.

yama Il primo ramo dell'Ashtanga Yoga che comprende l'osservanza dei cinque principi di *satya* (verità), *ahimsa* (non violenza), *asteya* (non rubare), *aparigraha* (minimalismo a livello di possedimenti) e *brahmacharya* (celibato).

Yamuna Un fiume sacro indiano associato al maestro illuminato Krishna.

Yantra Un dispositivo, di solito una piastra di metallo che è energizzata, utilizzato nelle pratiche spirituali.

Yashoda Madre adottiva del maestro illuminato Krishna.

Yoga Letteralmente significa "unire" il corpo-mente-spirito.

Yoga Sutra Il libro sullo yoga, scritto dal maestro illuminato Patanjali.

Yogaha chitta vritti nirodhaha

Il secondo verso dello Yoga Sutra: lo Yoga è l'arresto della mente.

Yudhishtira Il maggiore dei cinque principi della famiglia Pandava nell'epopea indiana Mahabharata.

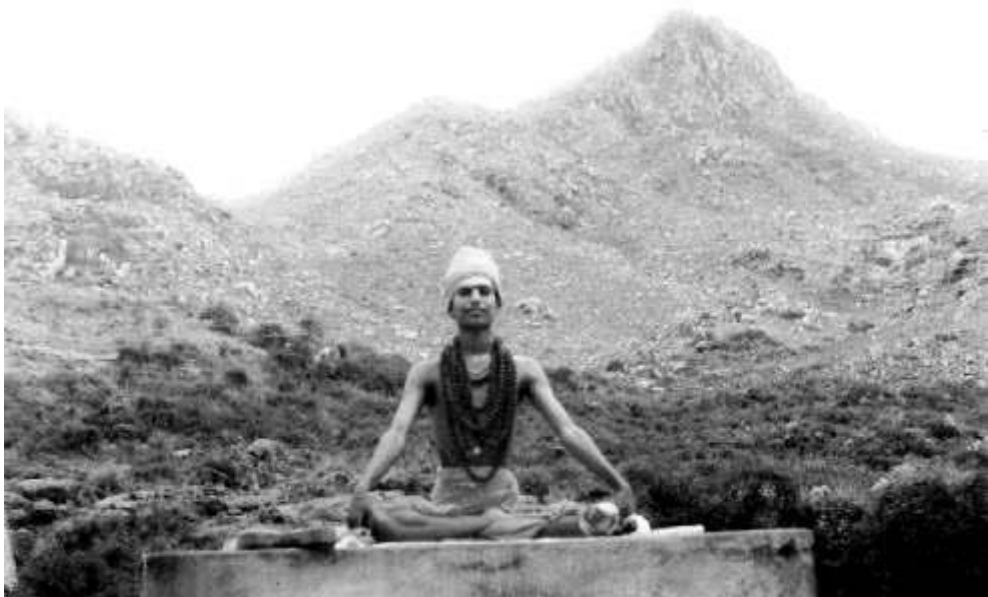
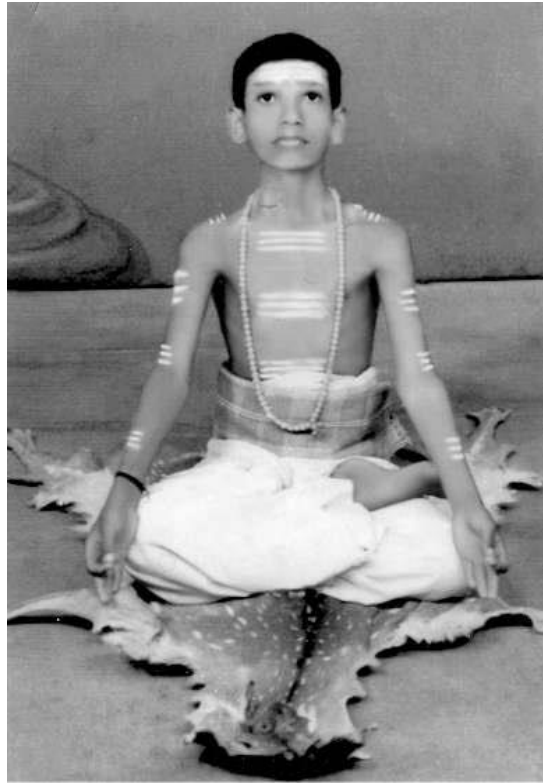
Yukti Chiarezza per sapere cosa deve cambiare e cosa deve essere accettato.

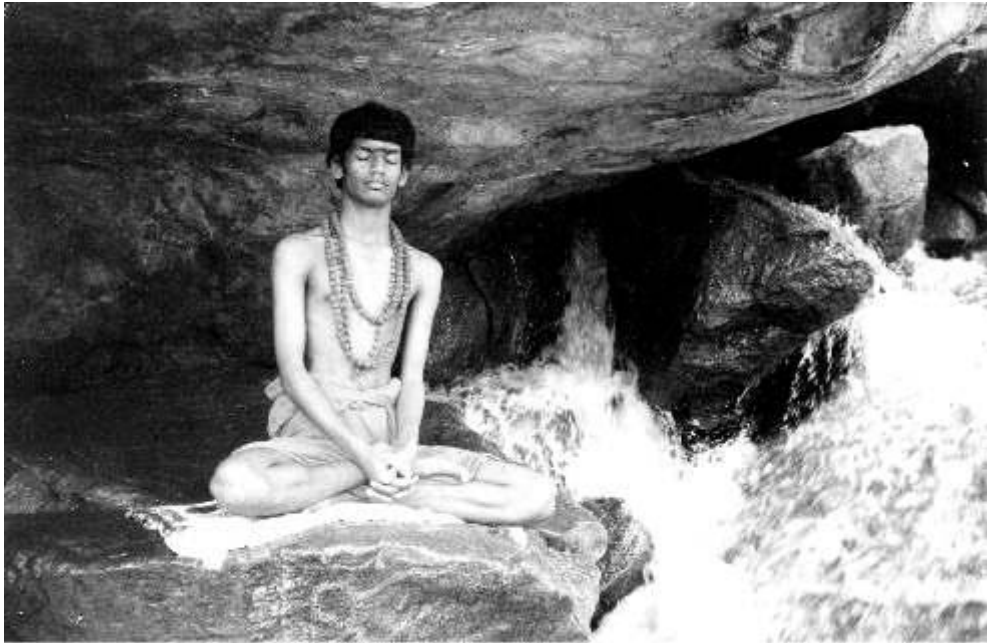
Zazen Meditazione seduta nello Zen.

Pratica buddista giapponese **Zen**. Derivato da *dhyana*, meditazione.

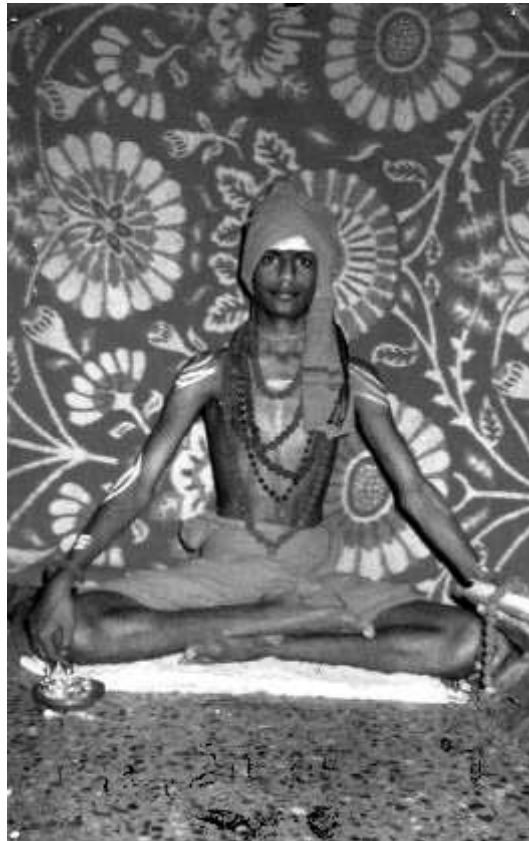
Zen koans Indovinelli dati come tecniche Zen per aiutare la realizzazione del Sé

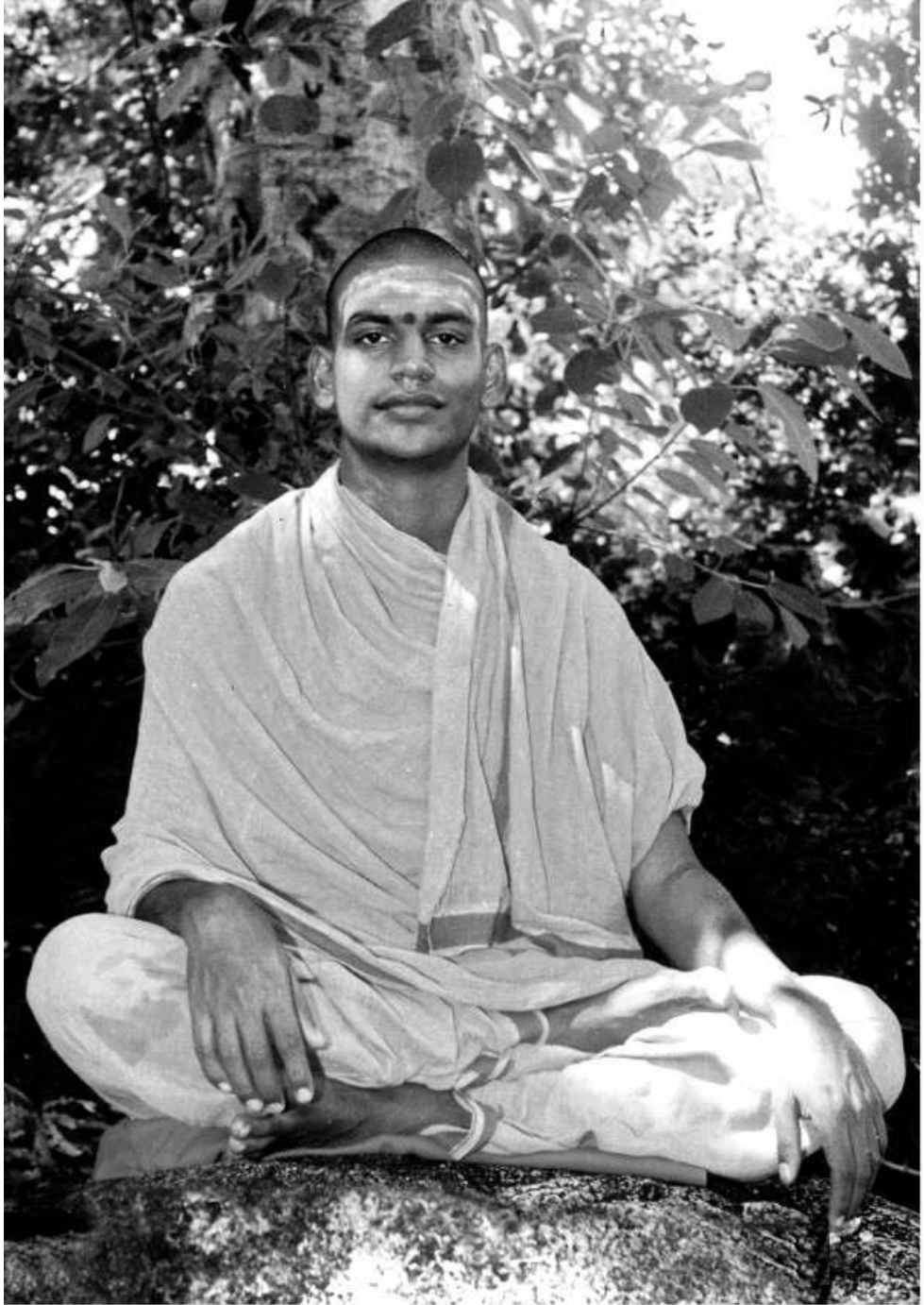
VIVERE L'ILLUMINAZIONE





Nithyananda, sin da giovane è stato un profondo ricercatore







In Chennai, India, durante la lezione 'Management Illuminato—La via di Lord Krishna' presso l'Associazione Madras Management



Nithyananda conduce personalmente programmi di meditazione dal livello base a quelli più avanzati, a cui partecipano migliaia di persone provenienti da tutto il mondo



Discorso sul 'Management Intuitivo' presso la Microsoft Corporation di Seattle, Usa
Nithyananda ha rilasciato molti messaggi illuminanti sui problemi che le società devono affrontare. Questi programmi sono stati condotti presso diverse società come: Microsoft, AT&T, Qualcomm, JP Morgan, Petrobras, Pepsi, Oracle, etc



Nithyananda mentre conduce personalmente un programma di meditazione.
Ha formato insegnanti e condotto programmi di yoga e di meditazione . Al momento della stampa del libro circa due milioni di persone hanno partecipato ai programmi, bambini e giovani inclusi, anche provenienti da aree rurali dell'India.



Nithyanandam, un programma di un livello avanzato di meditazione, presso l'ashram di Bidadi, India, 2 Dicembre 2005



2 livello del programma di meditazione 'Vita Beata', a cui hanno partecipato migliaia di studenti di un college dell'India del Sud.



Programma 'Kalpataru', in Malesia, 20 Novembre 2008



Satsang rivolto ad una grande moltitudine di persone a Tiruvannamalai, India, 21 Dicembre 2008
I Satsang, sono insegnamenti che riuniscono grandi folle, poichè aiutano a crescere sul sentiero spirituale



Nithya Dhyaan, un programma di meditazione di 3 giorni a Bangalore, India,
20-22 Dicembre 2007

Nithya Dhyaan o Meditazione 'Vita Beata? È una meditazione potente e universale che lavora su corpo-mente-spirito, conducendoti direttamente verso l'esperienza di vivere l'illuminazione



Primo programma 'Inner Awakening' di 21 giorni. Consegna le chiavi per vivere l'illuminazione. Tenuto nell'ashram di Bidadi, 1 – 21 Dicembre 2008



Primo discorso introduttivo sul Nithya Yoga rilasciato alla Comunità dello Yoga a Los Angeles, USA nel Settembre 2006



Nithya Yoga è lo yoga originale di Patanjali, ridisegnato per l'uomo moderno. Non è solo un esercizio fisico, ma una scienza profonda che prepara mente e corpo a ricevere l'esperienza dell'illuminazione durante questa vita.



Durante un programma dedicato alla formazione degli insegnanti, Buckhorn, USA

Nithyananda forma e ordina personalmente insegnanti che condurranno programmi di meditazione e yoga nel mondo



Nithyananda conduce programmi di meditazione potenti per la comprensione delle verità supreme, sia a livello intellettuale che esperienziale

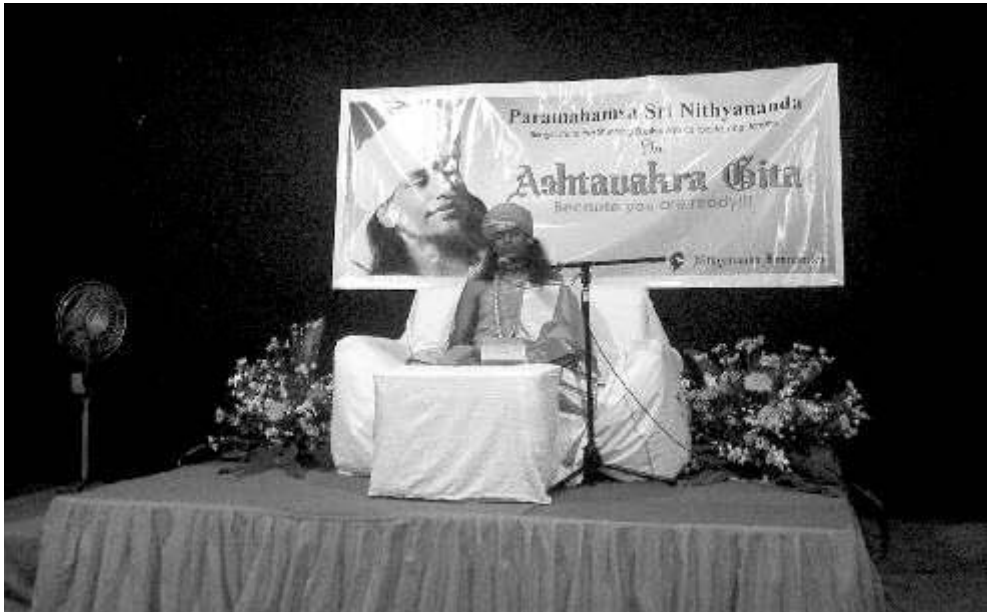


Discorsi sulla Bhagavad Gita al Tempio Induista di Malibu a Los Angeles, USA, 4-21 Settembre 2005



Nithyananda tiene discorsi sugli 'Shiva Sutra' in diverse località nel mondo nel 2007 e all'ashram di Bidadi, in India Marzo 2008

Nithyananda ha tenuto numerosi discorsi che includono molteplici soggetti: dalle soluzioni per la vita quotidiana all'essenza delle sacre scritture: Bhagavad Gita, Shiva Sutras, Jain Sutras, Ashtavakra Gita, ed inoltre le scritture epiche del Ramayana and Mahabharata.



Durante le lezioni sulla 'Ashtavakra Gita' a Bangalore, India nel Novembre 2005



Durante I discorsi sui 'Jain Sutras' al Tempio e Centro culturale Jain in Beuna Park, California, USA, 6-7 Marzo 2007



Discorsi sugli 'Shiva Sutras'
All'ashram di Bidadi, India,
Marzo 2008



Programma 'Dhyana Spurana' durante una sessione



Nithyananda conduce diversi programmi mirati e di meditazione avanzati per ricercatori di tutto il mondo. Questi programmi offrono non solo una comprensione intellettuale ma anche esperienziale.



Durante una fiera del libro a Chennai, India, Gennaio 2008

Le Pubblicazioni Nithyananda hanno pubblicato più di 200 libri in 30 lingue, per la diffusione di numerosi temi che includono le verità eterne e messaggi universali rilasciati da Nithyananda.



Nithyananda Galleria è il negozio (disponibile anche on line) in cui puoi trovare prodotti della 'Nithyananda Mission' – libri in DVD con i discorsi (più di 4700 ore di discorsi trascritti e pubblicati, che si possono trovare nei negozi) prodotti ayurvedici e di erbe naturali, e prodotti utili per uno stile di vita naturale.



Settimane dedicate a visite gratuite al campo medico di Bidadi, India



Nithyananda Mission conduce numerose attività che si occupano della salute delle persone che includono programmi di meditazione nelle scuole, nei villaggi, nelle prigioni. Si organizzano campi medici per consulenze sulla salute e la consapevolezza, dove si distribuiscono medicine e cure, cibo e donazioni.




Lezione di LBT, ashram di Bidadi, India

Life Bliss Technology (LBT) è un programma residenziale di due anni, unico nel suo genere, per l'insegnamento dell'Ingegneria della vita e la scienza dell'illuminazione, rivolto ai giovani per aiutarli a crescere in modo responsabile e come individui completi



Meditation programs in prisons

Life Bliss Foundation



LifeBlissFoundation
 Style: Spiritual
 Joined: October 12, 2006
 Last Sign In: 9 minutes ago
 Videos: 4,244
 Subscribers: 1,717
 Channel Views: 811,898

2009

This channel contains works of Enlightened Master Paramahansa Nityananda. Life Bliss Foundation releases the message of peace and bliss through individual transformation.

SWAMI'S DISCOURSES ARE NOW AVAILABLE IN DVD AND CD FORMATS OR FOR IPOD DOWNLOADS AT WWW.LIFEBLISSFULLERIA.COM.

For more information about Master and His mission, please visit www.Dhyanapeetam.org and www.Nityananda.org

Swami's discourses in Tamil are now on You Tube at www.youtube.com/Dhyanapeetam

SWAMI WILL BE TOURING CANADA AND USA BETWEEN MARCH-MAY 2009. HE WILL DELIVER PATANJALI YOGA SUTRAS DISCOURSES AND CONDUCT INTENSE MEDITATION CAMPS. FOR MORE DETAILS VISIT WWW.YOGA4YOU.ORG.

Name: Life Bliss

Website: <http://www.Nityananda.org>

Connect with LifeBlissFoundation



0:04 / 17:04

Inner Awakening Program - June 2009
 From LifeBlissFoundation
 Views: 4,206
 Comments: 0

Playlists

Breakthrough Discourses in videos
 The video clips contained in this playlist contains breakthrough (Bios) presented by Living Enlightened Master Paramahansa Nityananda.

Meditation Techniques in Videos
 This playlist contains meditation techniques delivered by Living

Clip dei discorsi potenti da scaricare gratuitamente on line. 8000 persone al giorno in 120 paesi ne usufruiscono, oltre 500.000 visioni su: www.youtube.com/LifeBlissFoundation . Nityananda è diventato il leader spirituale più seguito.

Le attività della Missione possono essere seguite attraverso 18 siti dedicati ai programmi di meditazione, yoga, educazione, arti sacre acquisti on line e servizi umanitari. Il Sito principale : www.dhyanapeetam.org

I am not here to say "Aham bhavami" (I Am God), I am here to say "Tatvaseva" (You Are God) "

Nityananda Dhyanapeetam
www.dhyanapeetam.org

Vedic Temple
www.dhyanapeetam.org

Life Bliss Foundation
www.lifebloss.com

Nitya Yoga
www.dhyanapeetam.org

Life Bliss Meditation
www.lifebloss.com

Life Bliss Gallery
www.lifebloss.com

International Vedic Hindu University
www.dhyanapeetam.org

Nityananda Sacred Arts
www.dhyanapeetam.org

Shri Anandawara Temple, Bidadi
www.dhyanapeetam.org

Nityananda Dhyanapeetam, Hyderabad
www.dhyanapeetam.org

Nityananda
www.dhyanapeetam.org

Click here for Programs in India
 - Last Updated 03rd February 2009

News/Updates

- Life Solutions
- Med. Ideas
- Entertainment

Light the flame of Self enlightenment & good living.
 Nityananda Dhyanapeetam Programs

Inner Awakening
 June 7 to July 07, 2009

BHINYA BLOGSPOT

Basic health care
 for people in need

Help us save more and more people
www.dhyanapeetam.org

VOLUNTEER
 LIVING BEYOND YOUR SELF





Influire coraggio a nostra Madre Terra



L'antico e sacro albero considerato anche l'albero della guarigione: il banyan tree a Bidadi, il centro spirituale principale della Missione, rappresenta l'energia dell'illuminazione ed è il centro dell'energia mistica dell'ashram di Bidadi.



Le sistemazioni per i partecipanti ai programmi di meditazione all'ashram di Bidadi, India

I partecipanti ai vari programmi residenziali di meditazione possono scegliere fra stanze o dormitori all'interno del campo energetico dell'ashram.



Tempio Vedico, Ohio

Più di 1200 volontari sono impiegati a tempo pieno nell'organizzazione degli ashram, Templi Vedici e nelle attività e missioni in tutto il mondo.



Tempio Vedico di Montclair, USA



Ashram di Hyderabad, India

La Nithyananda Mission include numerosi ashram e centinaia di centri in tutto il mondo, basati al 100% sul volontariato. Servono la società con l'organizzazione di programmi di meditazione e servizi sociali nei campi della salute e dell'educazione.



Nithyananda Mission a St. Louis, USA



Classi di Nithya Yoga condotte in più di 10 paesi, al momento della stampa del libro, che si tengono in yoga studio, college, librerie, prigioni ecc..

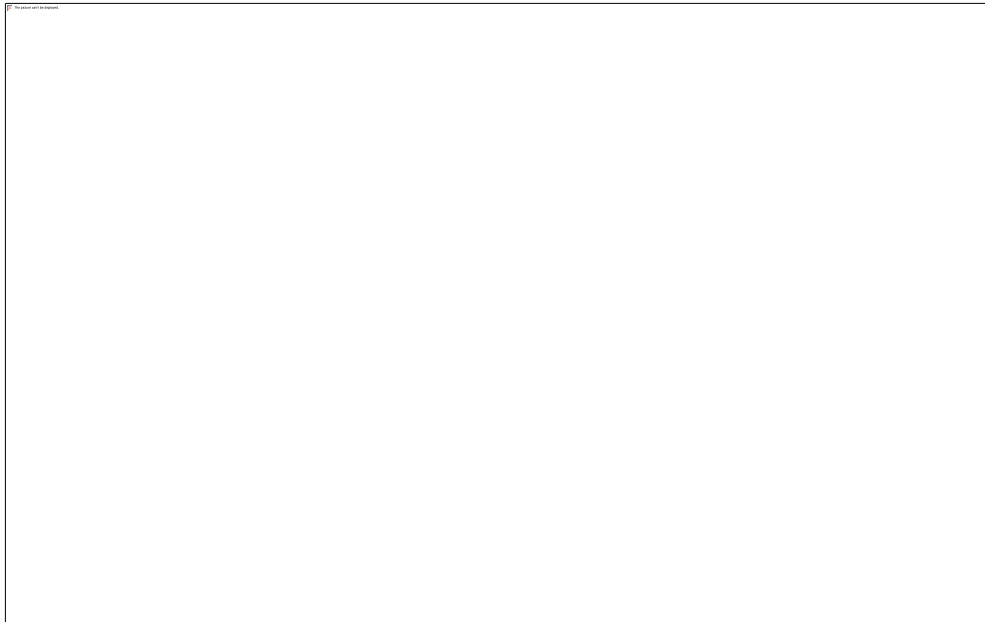


Distribuzione gratuita del cibo
I templi di Nithyananda in tutto il mondo servono all'incirca 20,000 pasti al giorno. .



Consegna di materiali di prima necessità agli orfanotrofi

Più di 100 attività nei servizi di prima necessità sono state condotte dalla Fondazione Nithyananda per i giovani (Nithyananda Youth Foundation). Attività che includono : distribuzione di pane negli ospedali, donazioni di biciclette, di libri scolastici, si borse e abbigliamento sportivo agli studenti, classi di meditazione, offerte di riso e cibo in generale, distribuzione di vestiario, donazioni per la sicurezza delle strade, donazioni di sangue, di arti artificiale, preghiere per la prosperità della comunità, donazioni di oggetti di prima necessità agli orfanotrofi , consulenza gratuita, donazioni di alberi per migliorare il verde lungo le strade, e supporto alle case di riposo.



Biciclette gratuite per gli studenti delle zone rurali



Riunione per assistere al satsang in Brasile

Sono stati condotti 5000 satsang in 50 paesi. I satsang includono il servizio di guarigione spirituale (Nithya Spiritual Healing), discorsi, gruppi di meditazione e consulenza.



Gruppo di meditazione, Londra



Livello 3 del programma 'Vita Beata', condotto da uno Swami anziano dell'ordine di Nithyananda, Guadalupe.
Più di 300 insegnanti ordinati in meditazione e yoga in tutto il mondo, conducono corsi base e avanzati.



Livello 1 del programma Vita Beata, Nuova Zelanda



Livello 1 del programma di Vita Beata,
Dubai

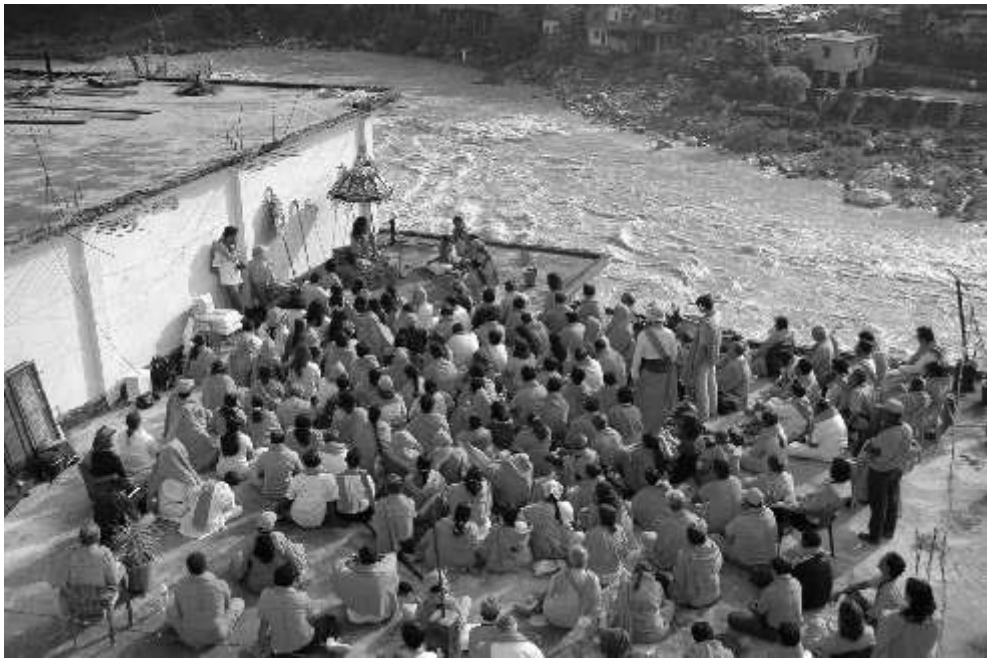


Nithyananda ha condotto diversi forum per creare consapevolezza e espandere il messaggio di pace globale e armonia religiosa.



Secondo Kumbh Mela, tenutosi Los Angeles il 9 Settembre, 2007

I centri della Nithyananda Mission partecipano allo special evento spiritual del Kumbh Mela che si tiene in diversi luoghi in India e USA per innalzare la positività collettiva sul pianeta terra.



L'annuale Yatra nell'Himalaya

Nithyananda alla guida della sua comunità durante i viaggi spirituali verso luoghi energetici come: Himalayas, Varanasi, Angkor Wat ecc..



Yatra a Varanasi, Giugno 2008



Sessione gratuita di guarigione, Bidadi, India, 1-31 Marzo 2008

'Nithya Spiritual Healing' è una scienza unica di guarigione attraverso l'energia cosmica. Nithyananda personalmente guarisce le persone e ha iniziato più di 5000 guaritori spirituali (Nithya Spiritual Healers) che hanno guarito gratuitamente più di 20.000 persone al giorno.



Un incontro di guaritori all'ashram di Bidadi, India
Nithyananda incontra regolarmente diversi gruppi – volontari, guaritori, insegnanti, e in maggioranza devoti.



Migliaia di persone al programma di livello 2 Vita Beata, presso un collegio di ingegneria in India.



Programma di meditazione di massa, Pondicherry, India

Programmi di meditazione sono stati condotti in circa 30 paesi e sono stati ordinati 300 insegnanti.



Seduto con un gruppo di persone all'ashram, di fronte al 'Tempio della risata' a Bidadi, India, 2006.

Questo è un raro dono dell' upanishad – seduti con il maestro che ti conduce direttamente a vivere l'illuminazione



Insegnamenti agli studenti del gurukul.

Nithyananda Gurukul fa rivivere l'unicità dell'educazione della tradizione vedica. E' un approccio educativo scientifico moderno che si combina con il sistema vedico di apprendimento – proteggendo e sviluppando l'innata intelligenza del bambino che sboccia nell'individuo completo con confidenza e responsabilità, senza alcuna repressione, paura o pressione.



Programmi di meditazione nelle scuole per i giovani.
Migliaia di studenti hanno potuto beneficiare delle meditazioni, yoga e programmi sulla
memoria, pensati esclusiv



Vivere l'Illuminazione

(Il Vangelo di Paramahansa Nithyananda)

"Questo libro contiene l'essenza di tutto ciò che ho detto, sto dicendo, dirò, e tutto ciò che vorrei dire ma non sono in grado di dire...."

"C'è un potenziale nascosto dentro ogni essere umano. Se fosse risvegliato ti porterebbe ad un livello di consapevolezza molto più alto -oltre i limiti della mente-corpo dell'essere umano. Sperimenta questa super coscienza, attiva il tuo potenziale supremo. Questo è l'unico scopo della vita dell'uomo - godere il lusso supremo di una vita illuminata."

- Paramahansa Nithyananda, il Maestro illuminato vivente del 21° secolo

Temi che il libro include:

■ Soluzioni chiare, semplici, complete

- Come superare il senso di colpa?
- Cos'è il vero amore?

■ La via diretta verso la beatitudine giornaliera

- Un gioioso stile di vita con semplici meditazioni giornaliere e yoga
- Oltre 100 potenti tecniche di meditazione e pratiche di consapevolezza giornaliera

■ Rare ed eterne intuizioni sulla vita

- Che cos'è il Karma?
- Qual'è lo scopo della vita?

■ Le dimensioni del Maestro

- Chi è il Maestro?
- Come può aiutarmi un Maestro a realizzare il fine supremo?

.....e altro ancora!

Sull'Autore

Paramahansa Nithyananda è un Maestro illuminato vivente del 21° secolo. I suoi insegnamenti includono: meditazione, yoga, e servizio con lo scopo di realizzare il potenziale supremo in ognuno di noi - di trasformare l'umano in divino. La Missione di Nithyananda ha lo scopo di espandere il messaggio dell'eterna beatitudine - nithya ananda - in tutto il mondo e di portare l'umanità all' illuminazione.



PUBBLICATO DA NITHYANANDA PUBLISHERS