

SVEGLIATI, STAI SOGNANDO !

(traduzione di alcune frasi da « Wake up you are dreaming » di Randall friend)



Fin dove devi arrivare per trovarti? Abitare in una grotta? In qualche luce spirituale blu? Non saresti GIÀ qui, adesso? In questo caso si tratta di capire che cos'è "adesso" che è TE, e quello che NON è te.

Non sei nulla che tu possa percepire con i sensi, che sono solo "oggetti". **Conosci** il mondo e il suo contenuto - il corpo ne fa parte - e così le membra e i pensieri, le emozioni. Allora si può dire che NON sei niente di tutto questo. Realmente QUELLO che sei è solo il *conoscere* queste cose. Mentre tutte queste esperienze cambiano questa conoscenza pura e presente rimane e non cambia.

Il conoscere non è oggettivo (descrivibile quantificabile), è pura *soggettività*. Anche il corpo fa parte *dell'oggettività*: il corpo ti appare come oggetto a te soggetto. Sei quella finestra aperta, senza frontiere sempre presente, qualunque cosa succeda all'oggettività, nulla cambia in questa pura presenza consapevole, prima di qualunque concetto o descrizione. Semplicemente **È**.

Se riconosciamo questo, soggettività e oggettività sono forse due entità distinte? O la differenza è solo un concetto o una percezione erronea? Le sensazioni, pensieri, muri, facce, nubi e montagne – non sono forse tutte queste "cose" esattamente la stessa cosa?

Se strappiamo via ogni pensiero, concetto o presupposti e guardiamo senza giudizio alcuno, non è forse il mondo e la sua "conoscenza" la STESSA COSA? Le

tue mani qui e la loro conoscenza non sono la stessa “cosa” o sostanza? Lo stesso “esserci”? C’è forse una linea di demarcazione tra le mani e la loro conoscenza? Il paesaggio mobile che chiamiamo mondo e l’idea di “saperlo”, non sono una sola essenza?

È avvenuto quando l’hai notato o era sempre così, trascurato a causa della nostra insistenza sull’idea- convinzione di un soggetto e un oggetto?

Se trovi te stesso, credi di trovare un pezzetto di anima ben nascosto nel cervello? O realizzi invece che il SÉ brilla ora come soggetto-oggetto, come mondo-conoscenza-del-mondo, in quanto l’essenza della realtà stessa?

L’oro scopre che è oro-essenza e oro-che-appare-come collana. A questo punto “oro” non significa più nulla. *Essere* è la parola più vicina per descriverlo- conoscere è la parola che usiamo per descrivere la manifestazione dell’Essere. Ma l’Essere non è mai diviso tra conoscitore e conosciuto, ma è TUTTO QUELLO che È, indivisibile e presente, mai nascosto alla vista. Il velo apparente che separa il mondo da te stesso è fatto solo dai concetti e credenze. Tolto il velo, il mondo resta uguale, ma non lo chiamiamo più mondo, ma il tuo Sé.

Illusioni, concetti, credenze, sono gli strumenti del gioco.

Perché pensi che il Buddha ridesse?

Nessun “ME” potrà mai essere trovato.



Non sei mai nato. La tua esistenza non ebbe mai inizio e non finirà. Questo corpo-mondo è una finestra fluttuante di esperienze e quando queste cessano, tu non finisci. Non potrai mai essere liberato perché non sei mai stato in catene. La sola prigione sono i falsi credi, le false idee di un’esistenza transitoria. Le hai ricevute, ma possono essere verificate. Vedere come stanno

davvero le cose, ogni fondazione crolla, al punto che ti ritrovi letteralmente con...“nulla”(anzi oltre).

Il primo passo è verificare come questa falsa idea di esistenza indipendente e transitoria è il nucleo di tutto quello che credi. Ogni domanda che sorge deriva da questa idea falsa. Togli l'idea, la domanda sparisce e troverai che nessuna domanda ha un'esistenza separata e transitoria. Anche adesso. L'esistenza è tutto ciò che è. Appare come ogni "cosa" – inizio e fine, ogni forma o assenza di forma, sofferenza o assenza di sofferenza, ogni respiro, pensiero o esperienza o la sua assenza. Nessun "me" e nessun "tu".

Queste distinzioni perdono significato.

Tu sei il cuore di tutte le cose.



Il sutra del cuore buddista dice: **la forma è vacuità, la vacuità è forma**. Sono la STESSA COSA, IDENTICA. Non si tratta di rimpiazzare un credo con un altro "spirituale", ma di investigare queste affermazioni e non rifiutarle senza averlo fatto.

Vacuità è assenza di qualsiasi contenuto: una stanza vuota non contiene nulla. Ma la vacuità qui è qualcosa che è oltre lo spazio o di una stanza che contenga vuoto. Essa è assoluta tanto da non poterla concepire, poiché ciò che si concettualizza richiede un limite, dei contorni, per poterlo descrivere. È **oltre qualsiasi forma e spazio, ma li contiene entrambi**. Tutto quello che possiamo **descrivere** è FORMA. Un bicchiere, un tavolo, una nuvola. Accadono e poi spariscono, allora eliminiamo il vuoto e paragoniamo l'esistenza con l'andare e venire delle forme. Diamo letteralmente un'esistenza a ogni cosa o forma. È costruito, insito al nostro linguaggio e sta nel contesto dell'esperienza.

Osservo una roccia che "esiste", ossia è iniziata e un giorno terminerà (anche se ci vorrà molto tempo!). Prendiamo invece una matita: quando fu creata, iniziò una "nuova" esistenza? – Ma certamente - diremo. - Eppure ha forse un'esistenza davvero separata, indipendente? La matita è in parte legno e in parte grafite(+metallo e gomma); il legno esisteva prima della matita o era la grafite? Allora la "matita" non ha un'esistenza assoluta, è legno e grafite che esistevano "PRIMA" della sua formazione: il legno è...albero, la grafite stava altrove. L'albero spuntò per caso dal nulla? No, c'era prima un seme. La grafite era fatta di particelle atomiche il cui risultato fu utilizzato per la matita.

Ogni "cosa" potrà essere sezionata allo stesso modo. Questo ci mostra che nessuna "cosa" ha un'esistenza assoluta e indipendente. Ciò che È la "cosa" esisteva già, ma noi diciamo che "la matita esiste" ossia ha un'esistenza indipendente. Pensiamo alle cose in questo modo. Questo è l'errore.



Allora immaginiamo che la form-azione di questo embrione sia la creazione di una nuova esistenza. Eppure l'embrione ha una storia simile. Era una combinazione di una cellula della madre e una del padre. Si sono riunite, moltiplicate ed ecco che osserviamo una...persona indipendente che è "nata" e che prima non c'era e che un giorno scomparirà. È osservabile l'organismo, ma è davvero nuovo e indipendente? Questo individuo non è forse solo un cambiamento di forma, un cambiamento di particelle che chiamiamo "corpo"?

Possiamo sospirare un "a-ha!", ma è importante che applichiamo questo metodo a qualsunque oggetto o "cosa", per poter trovare dove e quando sia cominciata la sua esistenza. Se lo facciamo, per scoprire fino in fondo che cosa siamo fin dall'inizio, troveremo che abbiamo dato valore a un'esistenza di una forma effimera. Scopriremo che questa "pura" esistenza è davvero vacuità, ma

allo stesso tempo la vera essenza di ogni "cosa o forma": ecco allora il Sutra del Cuore, non appreso come una bella poesia spirituale, ma un indizio chiaro che dirige alla realtà. E qui scopriremo che QUELLO che siamo non è qualcosa di temporaneo e indipendente ma il cuore stesso di ogni "cosa".

La collana non può "diventare" oro.



La collana d'oro sta cercando di sapere che cos'è veramente. Essa prova a meditare, per calmare la mente-collana, legge un sacco di libri, articoli, blog, Facebook post, cercando quel nocciolino piccolo che può renderla libera dall'esistenza limitata di "collana" che ebbe inizio e che finirà. Va a trovare un guru-collana che le svela che la sua natura è l'ORO e non puoi trovarla perché sei "ORO". Rimane perplessa: l'oro è qualcosa d'inconcepibile e indefinibile, allora cerca altrove, nelle pratiche intense, nuove esperienze mentre il guru-collana... sorride soltanto. Essa cerca ovunque anche presso il più famoso dei guru-collana, Nisargadatta(-collana-)Maharaj. Egli dice:- Non sei mai nato, sei quello che stai cercando.-(Lo disse anche s.Francesco). La collana è così confusa, ma decide di osservarsi dentro e ritrovare CHE COSA è la propria essenza.

Ecco, ora realizza che in fondo essa non ha mai avuto inizio, che è il prodotto di trasformazioni continue, di formazioni derivate da un'ESSENZA, qualunque essa sia. Rimane scioccata di verificare che questo "ORO" non è una "cosa", ma un'essenza senza forma che prende tutte le forme, anelli, braccialetti ecc. che sono SEMPRE ORO in essenza. Allora si convince che dopo tutto lei è "ORO".

Ma questo non è del tutto vero no? Non ha realizzato qualcosa, ossia che da sempre era ORO. Non è la collana che realizza che è oro, ma l'ORO che realizza che non era solo bracciale o anello o collana. Queste sono solo "espressioni DELL'ORO". È l'oro che si sperimenta COME collana, anello, bracciale... e questo ha provocato l'illusione originale e poi la realizzazione della sua falsità. Quando la collana fu formata, nulla fu creato o nulla reso esistente di nuovo. Se

la collana si spezza, nulla muore o è distrutto, l'oro rimane: mai nessuna esistenza separata è finita.

Sei la Vita stessa, mentre la cerchi fuori. L'esistenza non è qualcosa che va e viene – tutte le cose sono schemi DI VITA, quando uno finisce, l'esistenza rimane. Una sola essenza che si esprime attraverso innumerevoli "cose". Sprofonda nell'idea di esistenza e vedi se puoi trovare dove è cominciata in ogni cosa. Non fermarti finché non sarai soddisfatto. Mai potrai raggiungerlo! perché SEI QUELLO. È QUELLO che agisce in ogni cosa.

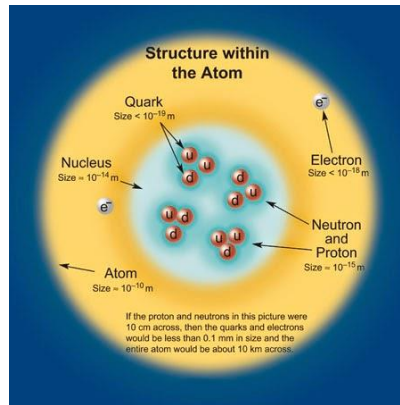
Esistenza



Che differenza c'è tra l'esistenza di una pietra e quella di una nuvola? Esistono, ma sono dipendenti, non sono apparsi per incanto, ma si sono formati DA qualcosa: la pietra da un minerale(magnesio, ferro, ossigeno, idrogeno), la nuvola dal vapore(ossigeno, idrogeno), che **già** esistevano, ma ora sono condensati e li chiamiamo *pietra* e *nuvola* e li consideriamo indipendenti.

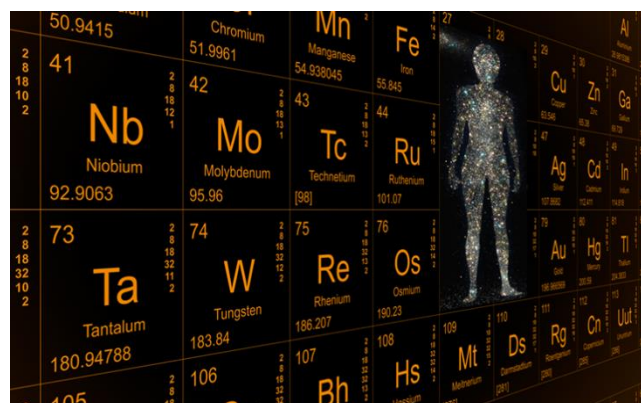
Vediamo che sono una combinazione di elementi, di un certo numero di atomi, di protoni di un determinato atomo. Basta prendere un microscopio atomico e vedresti solo un diverso numero di protoni che non fanno molta differenza tra pietra e nuvola. E cos'è l'atomo? In definitiva soprattutto ...spazio vuoto.

Pietra e nuvola sono formazioni di qualcosa già esistente. Tutto il mondo, fino agli infimi batteri o le immense galassie, è fatto di atomi(protoni, neutroni, elettroni, quark e stringhe) e anche questi non sorgono per incanto, ma provengono da "qualcosa" di esistente.



Struttura interna dell'atomo.

Possiamo divertirci per sempre: ci deve però essere qualcosa OLTRE la misura delle parti. Questo "qualcosa" (che è il quark, protone ecc., il minerale e la goccia d'acqua, la pietra e la nuvola) non è identificabile, eppure è l'essenza di queste "cose" che è ENERGIA, MOVIMENTO di CIÒ CHE È, a cui diamo nomi diversi. Lo conosciamo tuttavia solo dalle sue espressioni, conosciamo QUELLO attraverso la conoscenza di una nuvola o di una pietra – che è solo un MOVIMENTO DI ELETTRONI E QUARK...tentiamo di afferrarlo, MISURANDO questa essenza, analizzando in dettaglio la pietra e la nube. A questo punto consideriamo un elettrone come "qualcosa" di nuovo, *indipendente* dall'**essenza** di ciò che è, perché non vediamo subito le particelle, elettroni ecc. allora consideriamo pietra e nuvola come esistenze nuove, separate. Ecco come vediamo la realtà, una collezione di infinite "cose" che sorgono e muoiono.



Nasce forse la pietra o la nuvola? Muoiono forse? O cambiano solo forma? Lo stesso avviene per il nostro corpo: quando è nato veramente? C'è stata l'unione di due cellule (del padre e della madre) che già esistevano PRIMA del concepimento, costituiti dagli stessi elementi, (cibo, aria e altro) o semi che

troviamo in altri corpi e nell'infinita varietà di cose nel mondo. È quindi **solo energia pura che assume diverse forme, ma è la stessa.**

("Siamo fatti della stessa sostanza delle stelle" - scriveva Shakespeare)

Questo movimento, questa espressione della stessa esistenza è chiamata anche ...ME.

Ma essenzialmente *siamo* quelle cose?

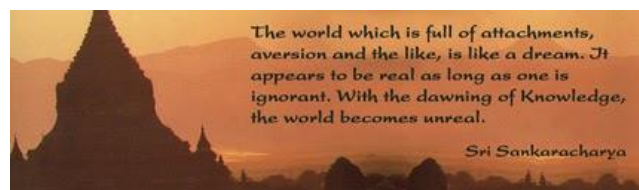
Nel Vedanta si dice: IO SONO QUELLO, nel Buddismo si dice: la forma è vuoto, il vuoto è forma. Significa che **vi è una sola essenza che si esprime attraverso OGNI "COSA".**

Tutto quello che ci circonda non è forse un meccanismo avanzato e complesso di un'unica Coscienza? O meglio l'universo è consapevole di se stesso. Non sei forse l'UNIVERSO stesso e l'identificazione al corpo-mente in definitiva una falsità? Cosa devi fare in questo attimo per essere QUELLO?

TU SEI QUELLO

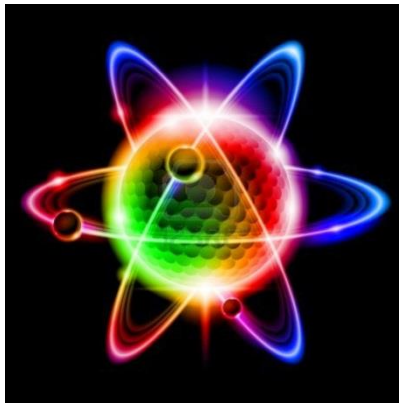


Nella tradizione vedantica i concetti di Mithya e Satyam possono aiutare a spazzare via l'illusione di separazione delle cose. Ecco un bicchiere di carta, è noto, lo usiamo spesso, ma cos'è davvero? Se analizziamo la parola bicchiere e poi carta osserviamo che il primo(Mithya) è una funzione utile per tenere un liquido, la carta è quello di cui è fatto effettivamente(Satyam).

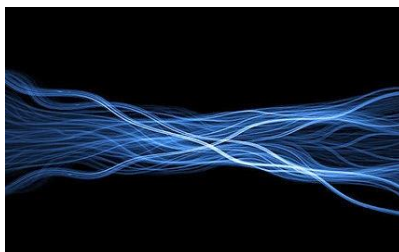


Il mondo che è pieno di attaccamenti, avversioni e simili, è come un sogno. Ci appare reale, finché si è ignoranti. Con l'albeggiare della conoscenza il mondo diventa irreale. Sri Sankaracharya

È carta che ha preso la “forma “ di bicchiere(funzione). Dunque la “cosa” è la carta, ma cos’è davvero? È una trasformazione meccanica di un materiale organico che si trova negli alberi e nelle erbe. Esaminiamo gli alberi che sono materia viva e poi di cellule. E le *cellule* cosa sono? La base di composizione di ogni organismo, una massa di molecole la cui carica elettrica rende possibile la crescita e la riproduzione e l’interazione con le altre cellule. Queste poi sono composte da atomi. (Qui si torna al discorso della pietra e della nube.) Qui si tratta di arrivare a vedere qual’ è la distinzione in queste “cose” e quando sono arrivati all’esistenza. Un atomo è albero, un atomo è carta, un atomo è bicchiere.



Qui si deve giungere alla fisica quantistica che ne descrive il comportamento, ma afferma anche (Niel BOHR) che “se non vi è osservatore, l’atomo è un fantasma”. Si continua a trovare nuovi nomi per indicare...la stessa cosa; la stringa quantistica e il bicchiere di carta sono un’unica cosa, ossia sono **SIMULTANEAMENTE** quark, stringa e bicchiere. Noi vediamo un bicchiere, il fisico col microscopio quantistico vede quark, elettroni, protoni, che sono però anche cellule, alberi e...carta. **QUELLO** che È la cosa, non dipende dall’esperienza presente di quella cosa.

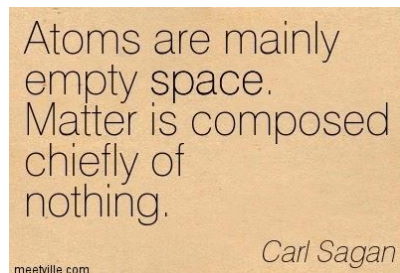


Quando osservi il mondo, puoi percepire solo quello che i tuoi sensi hanno la capacità di osservare. I tuoi occhi non sono lenti quantistiche – ecco perché non puoi vedere i quark, che sono proprio lì di fronte a te a miliardi...

Ciò è la prova che le sensazioni ci prendono in giro. Consideriamo il mondo a livello superficiale e vediamo una matita separata da una sedia, un panino separato dal tuo orologio. Certo, sono apparenti, anche perché nominati solo DA una prospettiva della nostra esperienza sensoria. Sono simultaneamente cellule, molecole, atomi, quarks, stringhe...che sono anch'essi un altro tipo di livello di esperienza. Le "cose" sono espressioni basate sulla nostra possibilità di esperienza. Potremmo continuare a cercare per sempre finché troviamo uno spazio vuoto che si comporta a un certo punto in modo identificabile, come "cosa". Si può dedurre che il bicchiere, la matita o il panino è presente solo dal modo in cui lo "spazio" si comporta?

Anche un muro riflette il medesimo comportamento e si rivela ancora "spazio" che si adatta a mostrarsi come muro alla nostra capacità di sperimentarlo.

Il muro non esiste da solo, né le molecole, né gli atomi/protoni/elettroni, dipende da come si comporta lo spazio vuoto e l'energia di quello spazio in moto.



“Gli atomi sono soprattutto spazio vuoto. La materia è fatta essenzialmente di nulla.”(Carl Sagan, fisico)

Possiamo nominarlo spazio o “nessuna-cosa” o NULLA, qualunque cosa essa sia che esista.

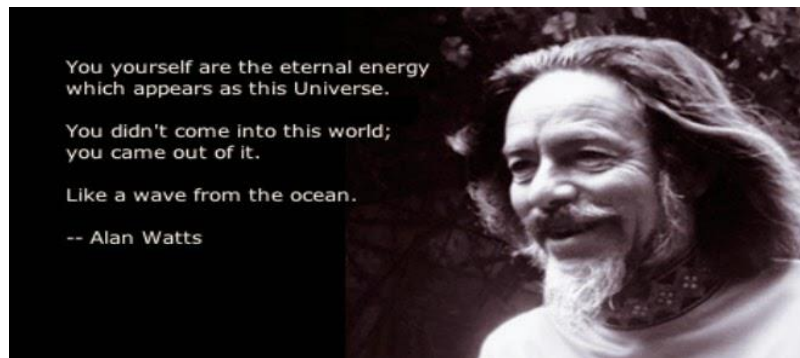
L’esistenza è l’ILLIMITATO, ma allo stesso tempo ANCHE la matita, perché SONO LA STESSA COSA.

Prendi in mano la matita – stai osservando l’esistenza nella sua espressione totale. La realizzazione è semplicemente guardare “attraverso” Mithya, ossia la

semplice verità che le cose non hanno reale esistenza, né nascita né morte in sé. È vedere che la nostra esperienza del mondo delle cose è realmente l'esperienza di una "cosa" – un'Essenza – un'esistenza che si esprime attraverso OGNI COSA.

Sei consapevole di questo? Ma CHE COSA è consapevole? CHI è consapevole? SE TUTTE LE COSE SONO una sola essenza, allora devi ESSERE QUELL'ESSENZA che si esprime in modo complesso, così da diventare consapevoli.

Significa che quest'essenza attraverso questo meccanismo è consapevole di sé stessa. O meglio che l'universo è auto-consapevole, e può conoscere se stesso. TU SEI QUELLO.



“Tu sei l’eterna energia che appare come questo Universo. Non sei venuto al mondo, ne sei venuto fuori: come un’onda dall’oceano.” Alan Watts

L’io-sono è semplicemente la VITA, consapevole di sé. Soltanto quando il senso di essere, si mescola con esperienze particolari, allora costruiamo una storia di un’esistenza separata.

A questo punto cominciamo a rimettere in questione la storia, quest’ idea o scenario dell’esistenza. Chiedendoci “Che cosa sono?” iniziamo a tirar via lo schermo o la tenda di quest’illusione di separazione e a rifiutare le idee imparate che le cose nascono e poi muoiono.

Si tratta di cominciare dall’IGNOTO, di mettere da parte le idee note e avventurarsi nel buio senza torcia elettrica. Cercare dove l’esistenza si è spaccata in ogni cosa che troviamo. Più andiamo in profondità e meno

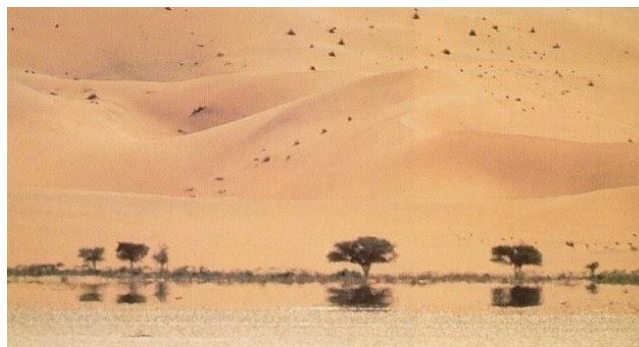
osserviamo separazione, ma al contrario troviamo in tutto la stessa ESSENZA da cui esse derivano.

L'IO-SONO è soltanto la luce della conoscenza delle apparenze e sparizioni, espressioni transitorie di un'unica essenza, le onde di un unico Oceano: in tal modo il bisogno di considerarti separato dal mondo scompare da sé.

In quest'istante la vita è consapevole di sé, come cielo, alberi, uccelli, il morso della fame o il fluire dei pensieri. O come il suono del flauto nella canzone, il sentire il peso del tuo corpo sulla sedia o il tramestio nella stanza accanto.

Una capacità aperta e senza limiti ove è permesso a tutto di sorgere. Solo quando vogliamo *definire* ognuna di queste espressioni, diamo loro una vita limitata. Ma questo va bene, purché realizziamo che ogni cosa è un miraggio dell'acqua nel deserto. Appena lo investighiamo rimane un miraggio, ma non abbiamo più bisogno di calmare la nostra sete, poiché sappiamo che non ha realtà.

Miraggio



È la mente che si aggrappa alla forma, s'identifica con un corpo e trascura tutto il resto, l'essenza. Riconoscendo il proprio errore, nulla cambia: QUELLO che sei rimane la radice, la vacuità intelligente sempre presente all'istante – come FORMA e VACUITÀ.

DISSOLVERSI NEL NULLA

Abbiamo lottato con la spiritualità per tanti anni, letto innumerevoli libri, riletto i post di internet, frequentato tanti seminari e ascoltato interviste...proviamo invece a sperimentare cosa significa essere interi e che la realtà è davvero unica, completa. Ma è un esercizio senza scopo e siamo già perdenti in

partenza. STIAMO GIÀ SPERIMENTANDO COSA SIGNIFICA ESSERE INTERI. Qualunque sia **la nostra esperienza ORA**, è un'esperienza di totalità, anche se ci "sentiamo" separati. Perché? Perché la Realtà è GIÀ INTERA. OGNI ESPERIENZA è UN'ESPERIENZA da parte del TUTTO: chi altro potrebbe essere?

Questo significa che l'idea di me stesso come individuo è falsa, ma anche una naturale espressione del tutto. La sensazione rimane la stessa, ma PERDE L'ASSOCIAZIONE CON UN CONCETTO! Come un miraggio. Se vediamo un miraggio e crediamo vi sia acqua corriamo a berne, ma quando ci avviciniamo notiamo che è solo un riflesso e l'acqua non era mai esistita. Ora però lo sappiamo e non corriamo più con un secchio ad attingerla, non ci facciamo più ingannare. Sembrerà sempre acqua ai nostri sensi, ma lo vediamo per quello che è, un miraggio.

Quando si parla di nascita, ad esempio, quest'idea ci è stata talmente inculcata che è difficile sbarazzarsene, sembra un fatto evidente, reale. Si tratta di rimettere davvero in questione la faccenda e alla fine tutta questa "idea" crollerà e sparirà, come un castello di carte. Il tappeto sul quale stavamo ci è stato strappato via e rimaniamo sul nudo suolo. Ecco l'abisso, l'ignoto che è anche la sorgente di un'esperienza spirituale. Alla fine vediamo quanto era semplice, le espressioni della vita vanno e vengono, ma rimane sempre **CIÒ CHE GIÀ ESISTE SEMPRE e NON CAMBIA MAI**.

Non possiamo mai "giungere a un *nuovo* stato di essere".



Se realizzi che questo "ME" (nel bene o nel male) è solo un'onda, essa è davvero traballante e pericolosa, ma se questo ME si rivela essere solo un'altra onda dell'OCEANO CHE SONO, allora tutto quello che avviene nell'onda è visto in un'altra prospettiva: essa va e viene ma nulla cambia in ME.

ABBIAMO CREDUTO CHE LA REALIZZAZIONE FOSSE QUALCOS'ALTRO - un'esperienza soprannaturale, mistica e questo porta a frustrazioni e confusioni. Ma **coloro che davvero intraprendono una seria esplorazione della questione, hanno la possibilità che l'intero mondo si dissolva nel nulla, (anzi oltre il concetto di nulla).**

Il Mandala è solo sabbia

Tutto quello che “appare” come “cosa”(oggetti, persone, pensieri ecc.) è Mithya. L'onda del mare si forma, s'ingrossa e poi s'infrange sulla riva, dove finisce. Eppure è SOLO OCEANO, una sua espressione, nessuna indipendenza.

Benché gli oggetti siano descrivibili, oggettivabili, non hanno un'esistenza separata, propria.

Mandala di sabbia



Se sei in buddista tibetano e conosci il mandala - creato con la sabbia, dopo ore di lavoro di molti monaci- anche se molto complesso e bello...è solo un mucchio di sabbia. La nascita quindi è una nuova espressione di vari elementi riuniti, ma di qualcosa che GIÀ esiste. Ma ci inganna. Sei abituato a pensarla così, ma è un modo di dare realtà e indipendenza a un mondo che non è mai stato reale.

Che cosa esiste dunque? Se cerchiamo in profondità, arriviamo sempre a qualcosa di Indefinibile ma che È, pur non potendo toccarlo con mano. Possiamo conferirgli altri nomi altisonanti, ma è sempre questa Essenza che si

esprime attraverso schemi particolari e che NON può andare e venire salvo attraverso alcuni schemi o vibrazioni riunite in un'espressione particolare, CIÒ che È, che tu lo chiami Brahman, Vita o Intelligenza.

Sai di esistere e di essere consapevole e questa consapevolezza è la stessa nei miliardi di esseri in cui si manifesta e che chiamiamo Coscienza universale: l'identificazione è solo nell'apparenza(pensiero, corpo ecc.), mentre l'identità è il Tutto. Quando togli tutti i nomi e le particolarità delle varie forme, la MIA storia e l'aspetto, puoi forse realmente trovare una moltitudine di esistenze?

Questa esistenza, proprio adesso, non sta forse leggendo queste righe?

“Parabrahman(Assoluto) è la sola verità, il mondo spazio-temporale è un'illusione e non c'è differenza tra Brahman e il sé individuale.”

Sri Siddharameshwar Maharaj



“Conoscerti realmente è conoscere ciò che non sei. Non sei una forma, né un corpo, col quale ti sei identificato per caso. **Tutte le forme appaiono in te come una corrente continua: pensieri, sentimenti, percezioni infinite e movimento e l'assenza di movimento.**

La tua esperienza del corpo NON è un'esperienza di un singolo “oggetto”, ma un fluire costante di varie percezioni che accadono nella tua coscienza di essere. Ecco come vedi il tuo corpo, dopo la comprensione ed è ciò che ti rende VERAMENTE LIBERO.

Sri Nisargadatta Maharaj

“Realizza soltanto che stai sognando un sogno che chiami mondo e smetti di cercare vie d’uscita. Il sogno non è il problema. Il tuo problema è che ti piace una parte del sogno e non un’altra. Ama tutto o nulla di quello e smetti di lagnarti. Quando vedi il sogno come sogno, hai fatto tutto quello che potevi fare.”

