

Robert Adams - La Collezione dei Satsangs da Agosto 1990 a Giugno 1993

Premessa

Questi scritti sono le trascrizioni abbreviate della maggior parte dei *satsangs* di Robert Adams tra il 1990 e il 1993, quando insegnava a Los Angeles.

Robert Adams è un saggio realizzato, poco conosciuto in Europa. D'altronde non ha mai fatto né pubblicità, né scritto libri, né organizzato seminari o conferenze, ora così in voga.

Nasce nel Bronx nel 1928. Figlio di un cattolico e di un'ebrea, sempre ribelle, fin da piccolo non sopportava la sofferenza nel mondo. I ricordi della sua prima infanzia ci parlano di una costante visione accanto al suo lettino, di un nano con la barba bianca che gli parlava in una lingua incomprensibile. Quando ebbe sette anni la visione sparì. Molti anni dopo, in seguito alla sua esperienza di "risveglio" dal sogno diurno, mentre cercava alcuni libri su insegnamenti di saggi indiani, ebbe uno shock vedendo la fotografia di Ramana Maharshi in un libro. Riconobbe nella foto il piccolo uomo che gli parlava quando era nel lettino da piccolo. Da adolescente sviluppò presto le *siddhi* (poteri soprannaturali: segno di progresso, ma non di realizzazione). Ripeteva il nome di Dio tre volte quando aveva un problema a scuola e otteneva dei buoni risultati senza studiare. Un giorno, prima di un esame di algebra, ripeté il nome di Dio tre volte, ma invece delle risposte, il fulmine della rivelazione ultima cadde su di lui, rivelandogli l'illusione della nascita e della morte e l'inconsistenza della manifestazione.

Si ritirò dal mondo, poi si unì al gruppo di Yogananda in California. Ne fu deluso e decise di partire per Tiruvannamalai per incontrare Ramana Maharshi. L'incontro fu come una scossa elettrica: si prosternò in una resa totale, mentre ciò che rimaneva del suo ego spariva per sempre.

Viaggiò molto in India e nel mondo intero, poi si sposò ed ebbe due figlie. Aiutò la moglie nel suo lavoro di sarta. Qualche studente cominciò ad avvicinarlo, ma dopo qualche anno si ammalò di Parkinson ed ebbe molta difficoltà a parlare. Non amava avere troppa gente intorno e preferiva avere pochi studenti, ma motivati. Il suo vero regno era il silenzio. Stava per ore seduto immobile. Morì nel 1997 dopo anni di sofferenza sopportati con serenità.

Nei suoi dialoghi vi sono alcuni punti importanti che ripeteva spesso e che cerco qui di parafrasare e riassumere:

- Il “problema” appare quando le cose non vanno come ti aspetti. Da dove arriva il problema? Non è la situazione a crearlo, poiché la stessa cosa non affligge altre persone in quel modo. Deriva dunque dalla mente del singolo, cioè l’IO.

Che cos’è l’IO? Un composto di pensieri, memorie, associazioni, tra passato e presente, che vuole mantenersi e così teme il futuro, mentre i tre tempi esistono solo concettualmente (anche il presente). Questo IO che è solo un composto, un fantasma concettuale cui ci si identifica, dà la sensazione di essere un individuo separato e reagisce alle situazioni, in funzione della memoria. L’IO crede di poter risolvere i problemi e si dà da fare per timore che qualcosa di terribile possa succedere, basandosi sulla memoria emotiva dei fatti. Non ottenendo ciò che vuole si dispera e continua a ricreare le stesse situazioni già sperimentate fin dalla nascita e anche prima di essa, in una ronda senza fine. È importante indagare a fondo sulla ripetizione, sotto diverse apparenze, delle stesse situazioni. Se per esempio ti hanno derubato o sei malato o in qualunque altra situazione, ciò avviene perché questo è già nel programma, anzi una replica allora perché reagire? Non ci sono errori: tutto è già “avvenuto” nel film di nascita-morte.

Come gestire tutto ciò? Chiedi a CHI succede? Poi insegui l’Io giù in fondo fino alla sua sparizione. Aggrappati a quell’Io che ha il problema, vai alla sua sorgente ed esso sparisce come il problema, poiché è solo un concetto cristallizzato che si può sciogliere con la ricerca.

Le cose non sempre cambiano, ma è il tuo atteggiamento, la reazione che sparisce. Come uno schermo a cui non si attaccano le immagini del film o la foglia del loto che fa scivolar via l’acqua che vi cade sopra.

Quando si è ipnotizzati si crede con certezza che qualcosa è reale, ma non è così. Non esiste nemmeno, eppure ci si crede. Ma finché sei ipnotizzato ci credi. Siamo tutti ipnotizzati e crediamo in un mondo reale, che il mio corpo è reale, che la mia mente è reale, che i miei amici e familiari sono reali e reagiamo di conseguenza. Se analizziamo a fondo il valore del concetto vediamo che è una finzione, pratica per comunicare, ma non una realtà. Praticando il metodo d’inchiesta sopra descritto:- Chi subisce questo?- Io. - Che cos’è Io? Chi vuol sopravvivere? Chi ha paura di morire?- IO = pensiero = 0.- Inseguiamolo finché si dilegua. Il che dimostra che non è reale.

Fino all'età di tre anni circa, non ci identificavamo al nome e al corpo, parlavamo alla terza persona e guardando lo specchio indicavamo un amico. Poi ci hanno inculcato che eravamo quel corpicino e di colpo, ecco il senso di separazione e i terrori notturni e... diurni.

Ma... CHI o CHE COSA é nato? Questa è la domanda costante e senza risposta che si deve fare per uscire dalla ronda infernale. Chiedersi a "chi " succede e inseguire quello che chiamiamo "lo" fino alla sparizione, poiché si rivela essere solo un nome fittizio.

"lo" sono depresso, "lo" sono arrabbiato, ecc. : è l'lo che reagisce, ma non Quello che sei e che non conosci, appunto perché non potrà mai essere un oggetto di conoscenza. Inseguendo l'lo non pensi più al problema, vai senza accorgertene, alla vera Sorgente e l'lo sparisce totalmente e così naturalmente il problema legato solo ad esso. Così per ogni situazione, per cancellare la memoria che vi si era incollata. Ogni volta che c'è un problema, un'emozione, chiediti a "Chi succede?" e poi inseguì il fantasma, finché si dissolve assieme al problema. " A chi saltano i nervi?" "A me." Rimani in quell'lo e vai nel profondo finché rimani nel puro senso di essere o coscienza. Ripetendo questo ogni volta, trascendi il concetto dell'lo e rimani nella coscienza senza oggetto, che poi sarà a sua volta trascesa, dal momento che il senso di essere o presenza è intimamente legato al fisico. Anche se si parla di corpo sottile, astrale o causale, essi fanno sempre parte dell'individuo manifestato. Non sono la Realtà.

Dopo aver seriamente investigato sul "Chi sono?" si arriva alla conclusione che non si è... NULLA!! Allora cosa vuoi conoscere per essere "nulla"? Essere nulla è ancora una falsa definizione (di cui parlano molti "maestri neo-advaita", ma senza averlo integrato nel vissuto), perché trasformi il niente in qualcosa. Se tenti di essere "nulla" significa che sei qualcosa no?

Essere qualcosa o essere niente sono ancora concetti, quindi falsi. Se qualcosa non esiste e il niente non esiste, allora? La risposta è il Silenzio Assoluto. La mente non capirà mai il silenzio perché descrivendolo, lo guasta. Senti profondamente che tutto è un miraggio costante.

Ma dire che tutto è illusione, "maya" è ancora un concetto da eliminare. Maya non esiste in realtà. Allora tutto quello che deriva da Maya non esiste nemmeno. Se non resta neanche il niente allora? Rimane il Silenzio. Lo stesso dicasi per la Realtà Ultima, l'Assoluto, il Divino: diventano solo porti rassicuranti, sono credenze. Provengono dalla mente. Sei tu a dare nomi a qualcosa che NON SAI, e non capisci per comunicare, ma anche per rassicurarti.

Cos'è la Realtà? Qualcosa che non cambia mai, ma potrebbe essere ancora un concetto al quale ti aggrappi.

Non vi è Realtà Assoluta. Prima si parlava di Dio, di Coscienza. Si sono solo cambiati i nomi. Così come il silenzio: se puoi esprimerlo, non è Quello.

Nulla a cui aggrapparti: se lasci dietro di te anche le mie parole, allora ci sei.

Se cerchi di sbarazzarti di un'emozione, di una sofferenza, devi vedere che non sono mai esistite. Come liberarti di qualcosa che non ha alcuna realtà? Passi anni cercando di migliorarti, quando non c'è "nulla" da migliorare. Come migliorare un niente? Si migliora solo l'ego che mantiene la sofferenza.

Così anche quando proviamo ad aiutare il prossimo. Cerchiamo sempre di immergerci nelle azioni che a volte danno risultati. Qualcosa di terribile è successo e siamo riusciti a cambiare le cose, così almeno sembra temporaneamente. Tuttavia una persona, qualunque cosa debba sopportare nella vita, dovrà subirlo un momento o l'altro. Il solo vero sollievo è risvegliarsi. Di conseguenza, se sei "sveglio" vedrai le cose in modo diverso. In questo modo aiuterai veramente la persona.

Allora dove siamo? Esattamente dove siamo ora. **Qui e in nessun luogo.** I fisici la chiamano "**non-località**".

Qualunque cosa tu faccia, in realtà non fai nulla. Sei sempre stato dove era necessario. Se rifletti a ciò sei totalmente libero. Se non sei da nessuna parte, se non ti aggrappi a nessuna credenza, a nessun punto di riferimento o concetto, vi è silenzio. Allora i pensieri si fermano e il silenzio sopraggiunge a tua insaputa. Il pensatore è totalmente distrutto. Rimangono solo quelli necessari, ma non vi è più alcuna identificazione.

Gate gate paragate parasamgate bodhi svaha = Aldilà dell'aldilà di ciò che esiste o non esiste, aldilà di ciò che appare o che non appare: SEI TOTALMENTE LIBERO.

TUTTO è SOGNO.

Se l'lo sparisce, anche l'illusione sparisce perché non è mai esistita! Entrando nel profondo della visione, tutto il materiale soppresso si manifesta, a volte con più forza, ma ora sai come gestirlo con la domanda: "Chi fa? Chi sente? Chi soffre?"

Quando guardo qualcosa o qualcuno, vedo in realtà solo le MIE percezioni, come in uno specchio. Se ti identifichi con un'immagine, con le esperienze che vivi, o i pensieri, dai forza all'immagine e soffri, ma se ti identifichi con

il senso di essere puro, prima di ogni pensiero, ogni paura ti abbandona e sei libero. È l'io ad avere i problemi, non Quello che sei e che non conoscerai mai.

Tutto sembra apparire, ma nulla succede realmente; sembra che ti realizzi, ma anche la Realizzazione non esiste, sono solo parole. Reale è solo il silenzio non definibile.

Rimanendo nell'“io (sono)” le tendenze nascoste (*vasanas*), le memorie, si affievoliscono finché spariscono. Tutto è incollato al filo immaginario dell'io. In realtà non c'è continuità.-

È stato provato dalle scienze moderne che le coordinate spazio-tempo sono relative, apparenti e non reali o assolute. Si impara a distinguerle a circa un anno di età, quando il sistema nervoso lo permette. Premesso questo e visto che gli oggetti del cosiddetto mondo esterno, (corpo, casa, monti, astri del cielo, ecc.) sono percepibili solo nello spazio e nella durata e sono interdipendenti, anzi sono tutt'uno - automaticamente essi saranno anch'essi illusori come lo spazio-tempo. L'irrealtà degli uni conferma l'irrealtà degli altri. Dato che è il sistema nervoso a costruire il mondo spazio-temporale, se questo si rivela anch'esso un concetto temporaneo e vulnerabile, tutto si rivela una bolla di sapone. Corpo, genitori, oceani, fiori, emozioni, guerre e torture sono solo modelli d'interferenze, interpretati dal sistema neuronale (quando funziona in modo ottimale) che può solo manifestarsi in modo sequenziale, successivo, mentre il mondo reale è simultaneo, multidimensionale e inafferrabile, tranne per brevi accenni, dal sistema nervoso.

Non si può sperimentare la molteplicità della manifestazione allo stesso tempo, (non si sperimenterebbe nulla), ma lo svolgersi del manifesto è possibile solo in una sequenza lineare (passato-presente-futuro), naturalmente orchestrata dal sistema nervoso e dai due emisferi cerebrali. A volte si nota la sincronicità degli avvenimenti nel mondo circostante o allargato alla terra-cosmo, ma è solo una traccia dell'unità della vacuità, che ti porterà poi all'annullamento di ogni concetto e a vivere sempre nel qui e ora (pur facendo progetti) - che è la sola realtà - anche se approssimativa, dato che è inesprimibile.

William James* afferma che le “cose” sono prodotti dell'attenzione selettiva della mente, la quale ignora il campo in cui proietta le immagini e le solidifica attraverso nomi o simboli, rendendole reali e indipendenti. Questo processo aggrava l'illusione che le “cose” siano separate o entità auto-esistenti, che giacciono lì in attesa di essere percepite.

Come già detto, si scopre che anche il semplice senso di essere è solo un pensiero, una supposizione. Quando si è nello stato di apertura, quando anche il senso di vacuità è visto come concettuale, (per alcuni vi sono momenti di smarrimento o “notte nera dell’anima”) si rimane ancora in uno stato, di beatitudine certo, ma ancora legato al sistema nervoso, dunque alla persona e all’ego. Il nulla è ancora un concetto che richiede un percipiente, un conoscitore o osservatore. Tutto ciò che si può pensare, non lo siamo. Anche lo spazio tra due pensieri - dal momento che lo puoi “oggettivare” - non è Quello, inconcepibile che sei. Non è quindi la Realizzazione. Questa potrà arrivare solo quando tutte le identificazioni saranno sciolte, non è un atto di volizione. Rimanendo il più possibile fissi nell’Io-sono o senso di essere senza oggetto, la nostra vera natura scioglierà anche questo concetto. Non c’è mai abbastanza distruzione del falso: l’azzeramento deve essere completo perché non possa più risorgere. È quello di cui parlano tutti i mistici. Se rimane un solo mobile, la stanza non può dirsi vuota. Lo spazio della stanza e quello di ogni atomo dell’apparente individuo è lo stesso no? Pervade tutto ed è invisibile. Nessuna identificazione è più possibile. Totale libertà, anzi aldilà anche della libertà.

Questo non sarà più un’esperienza, ma si potrà verificare solo nel vissuto quotidiano. I pensieri continueranno senza ingombrarti, a seconda della loro utilità del momento, ma non saranno più legati al filo dell’IO.-

Dalle proprie reazioni le prove che il mondo è irreale.

Saprai se credi ancora che il mondo sia reale, dal modo in cui reagisci ad esso in modo costante e consistente e come il mondo ti fa sentire. Questa sarà la prova se credi ancora che il mondo sia reale.

Se pensi al tuo corpo tutto il tempo, se rispondi al mondo tutto il tempo, allora dovrai fare le cose che appartengono al mondo.

Potrai verificare dal modo in cui reagisci alla vita, dal modo in cui il mondo ti fa sentire e dal modo in cui rispondi al tuo corpo. Eppure tutto questo è un sogno, ma sei ancora coinvolto nel sogno.

Ad esempio, vai a dormire e sogni che dei ladri entrano in casa tua e uccidono tutta la tua famiglia. Poi ti svegli. Quando sei ben sveglio, vai a cercare le persone che hanno ucciso i tuoi familiari? Era un sogno e ridi. Ma poi dimentichi che stai vivendo un altro sogno, che è questo mondo, che è il sogno mortale.

Alcuni hanno visto che alcuni saggi si arrabbiano. In realtà da un lato ogni vero sat-guru agisce a seconda del discepolo o devoto, per alcuni si arrabbia, perché ne ha bisogno (è come se facesse l'attore), per altri per una questione simile, è sereno. Essi hanno trasceso l'ego, il solo che si può davvero arrabbiare, prendendo per vera la questione. Ecco come dovresti vedere le cose: - Se ho tutte queste emozioni negative, giudico, critico gli altri, credo di aver ragione, in realtà ho torto. -

- Mi arrabbio solo perché le cose non sono come voglio... IO! -Allora cominci ad indagare cos'è questo IO "lo sono in collera, lo sono deluso" ecc. e continui finché vai alla sorgente: il problema non è la depressione, l'angoscia o altro, ma il problema è solo il pronome IO che ce l'ha, non ti riguarda, ma allora da dove viene? Inseguendolo fino al centro del cuore, a *chi* succede il problema? Non ci sarebbe più nessuno, solo un'esperienza anonima e l'io si dissolverebbe. Non si tratta di concentrarsi sul pensiero-*io*, ma solo inseguendolo, in tal modo si arriva ad uno spazio (come tra due pensieri) che si allarga sempre più. Si arriva ad uno stato di felicità pura, mai sentita che ha il sapore dell'infinito e senza parole si saprà: -Non sono mai nato e non morirò mai.-

Prima ti identificavi col mondo materiale, ora non sei diventato un altro, ma hai ritrovato il tuo vero stato naturale, una pace mai sentita e un senso di immortalità, qualunque cosa tu faccia, sia in un'attività sia nel sonno.

-Chi è nato e chi muore?- la risposta è :-Nessuno.- Non vi è nessuna causa per l'esistenza, perché non è reale. Sei consapevole che il mondo non esiste e tutto quello che fai, dal lavoro alle attività quotidiane in genere, è solo un sogno! Ecco tutto. Lo sai in modo istantaneo e continuo e nessuno potrà affermarti il contrario. Quando sogni la notte, il sogno appare assolutamente reale, poi ti svegli e appare un altro sogno che credi reale. Nulla ti può danneggiare veramente, dal momento che lo vedi come un'illusione ottica. Smetti di reagire, perché se ancora lo fai, significa che sei ancora identificato col mondo di sogno: non devi smettere di reagire in fondo. ma ci sarà qualcosa in te che non ti permette più di farlo. Ti sei separato dal mondo relativo e irreali. Molti ignari si chiederanno se non si diventa degli idioti balbuzienti! Noti poi che tutto cambia in continuazione, cominciando dal tuo corpo, dagli animali, dai vegetali ecc. non si sa da dove vengono, che scopo hanno, perché preoccuparsi allora o odiare o altro? Non potrai più né condannare, né odiare, né voler cambiare nulla. Smetti di occuparti delle persone o dell'andamento delle cose o di agitarti. Lasci tutto questo e lavori su te stesso: quali sono i pensieri ricorrenti, le emozioni della giornata e invece di identificarti con quelli, chiediti: "A **chi** succede tutto questo?" non fa differenza quanto tempo sia necessario, lo spazio-tempo è irreali anche quello. Abbiamo imparato che tutto quello

che fai ad altri ti torna indietro e... lo fai a te stesso. Se hai odio per qualcuno odi te stesso, se hai un grosso problema in un luogo e traslochi in un altro per evitarlo, troverai la medesima situazione. Potrai trovar poi mille ragioni, i *samskaras*, l'educazione, i traumi subiti, ma in realtà è perché sei identificato ad un corpo, a una persona ad un IO.

Finché puoi descriverlo non lo è. È un mistero, oltre al descrivibile. Il finito mai comprenderà l'infinito. Finché puoi descriverlo, parlarne, non lo è. Ricordatelo sempre.

La vera risposta giusta è il... silenzio. Sei spazio: ora appari come immagine sovrapposta allo spazio, perché ti identifichi con un'immagine? Prima di essere coscienti non eravamo nemmeno lo spazio né l'immagine. Se parlo di spazio è perché possiamo parlarne. Hai un "concetto" di spazio e finché ne hai un concetto non è quello.

Il solo modo di trovarlo è quello di non dire nulla.

**Che cos'eri otto giorni prima del tuo concepimento o mille anni fa?
È quello che sei ora e sempre.**

Robert Adams non era esattamente un discepolo nel senso tradizionale di Ramana Maharshi. Egli si "risvegliò" all'età di 14 anni e partì per l'India 5 anni dopo. Fu in seguito, grazie a Ramana, che egli comprese finalmente la natura del suo risveglio. Robert non era di questo mondo: non lasciava traccia di sé. Non conosciuto e inconoscibile. Evitava la pubblica attenzione e fu poco noto durante la sua vita. Non desiderava molti studenti. Diceva di volerne una decina che avrebbero potuto insegnare dopo di lui. Era malato e il fatto di evitare il riconoscimento pubblico, lo lasciava in relativa povertà. Non gliene importava e non fosse stato per sua moglie e figlia non avrebbe mosso un dito. Stava seduto per ore a guardare fuori dalla finestra a Capitol Butte a Sedona (California), senza battere ciglio. Era sempre in uno stato di *sahaja samadhi*. La maggior parte delle persone attorno a lui si rendevano molto poco conto del suo stato di *Turiya*, il Quarto stato dell'eterna stabilità nel Sé, dove nessun oggetto era distante da lui stesso. Il mondo esterno per noi oggettivo, non esisteva per lui, così come le altre persone. Tutto era il Sé soltanto. Egli insegnava che vi erano solo **due modi di svegliarsi dal sogno quotidiano d'irrealtà** (immaginazione, pensiero, *maya*): ***l'inchiesta sul sé in cui il senso di "io", - il senso di esistere e di essere vivo, - doveva essere inseguito all'interno, poi vederne la falsità***, il legame col corpo e

l'esistenza umana, fino *all' IO Assoluto immobile e in seguito di rimanervi*. Tutti i suoi dialoghi mirano a queste due questioni:

- 1) **Il mondo non è reale, lascialo in pace: il tuo vero Sé non ha nulla a che fare con il tuo corpo e umanità.**
- 2) **L'esperienza della radice del Sé si ottiene sia con l'inchiesta sul sé o completo abbandono al guru.**

Se leggete i dialoghi di Robert, fatelo con calma e lasciate che le parole scivolino dentro fino in fondo al vostro essere. Nessuna fretta. *Avvicinatevi al Silenzio in silenzio. Il Sé è sottile, quindi dovete diventarlo, osservandolo in modo che vi porti interamente lontano all'altra riva oltre la vita e la morte.*

* **William James:** filosofo, scienziato e psicologo pragmatico del 20° secolo.

Robert Adams

La confessione di uno Jnani

Durante i suoi *satsangs*, Robert domandava ai suoi studenti di leggere questi scritti, registrazioni dei dialoghi avvenuti.

*Per uno Jnani che ha realizzato l'identità del suo essere interiore con l'infinito Brahman, non c'è rinascita, né migrazione o liberazione. Egli è **oltre** tutto questo. Egli è fermamente stabilito nella sua Assoluta Esistenza- Conoscenza-Beatitudine, la **sua vera natura**. L'ulteriore esistenza del suo corpo e del mondo gli appaiono come un'illusione che non può togliere, ma **che non lo inganna mai più**. Dopo la morte del corpo come in vita, egli rimane dove e com' è eternamente, il primo principio di ogni persona o cosa: senza forma, senza nome, puro, senza tempo o dimensione e totalmente libero. La morte non può toccarlo, i desideri non lo affliggono, i peccati non lo macchiano, è libero da ogni desiderio e sofferenza. **Vede l'infinito Sé in ogni cosa e tutto nel Sé che è il suo essere:** lo riassume così:- Sono infinito, imperituro, luminoso, senza inizio né fine, senza nascita né morte, senza cambiamenti né corruzione. Permeo ogni cosa, nelle miriadi di universi del pensiero lo Solo Sono.-*

88888888888

1-DEVI FARE LA TUA PROPRIA ESPERIENZA

Robert: Vi dò il benvenuto con tutto il mio cuore. Questo corpo non presuppone che abbia qualcosa di nuovo da insegnarvi. Mi riferirò a esso come "IO", per farla breve. Non ho nulla di nuovo da dirvi. Non sono un predicatore, né degno di qualcosa, ma ho una confessione da farvi. *Vi confesso la vostra stessa realtà. Non è un insegnamento, ma una confessione.* Parlo a me stesso come Sé che si confessa e voi siete il mio Sé. Siete *Sat-Chit-Ananda: conoscenza, esistenza, beatitudine.* Non siete né il corpo né la mente. Quello che vi sembra di essere non è la verità, può essere un fatto, ma non è la verità. **Un fatto è ciò che appare come verità, ma cambia.** Non potete essere ciò che pensate di essere, poiché quando eravate un bimbo, o in seguito un ragazzo o una fanciulla, eravate diversi. E quello che siete ora è totalmente diverso da quello che eravate prima. Allora come potete essere il corpo? Che cosa siete? Chi siete? *Sat-Chit-Ananda.* Che cos'è? Anche se ve lo dico, non significa assolutamente nulla: dovete averne voi l'esperienza. Non credete a nessuna parola che pronuncio. Perché dovrete? Che cosa so io? Vi sto solo **confessando che vi è solo Parabrahman,** Pura Intelligenza. Questa fu la mia esperienza. Nient'altro. Tutto il resto è un'esperienza mentale, **un'apparenza, come un'ipnosi. Il mondo sembra reale, come lo è un sogno.** Che cos'è questo mondo? È come se voi vi svegliaste dal vostro sogno e ve lo ricordate ancora. Nel sogno siete andati in vari luoghi, vi siete sposati, avuto figli, siete invecchiati e poi vi svegliate e vi ricordate un po' il sogno e un po' il mondo in cui vi siete svegliati. Allora qual è reale? Il mondo o il sogno? La mia esperienza fu che sono simili: non c'è una differenza sostanziale. *Voi vi fissate a questo mondo allo stesso modo in cui vi fissate alla realtà del vostro sogno. Se stai sognando di cadere da una montagna, io pure cado accanto a te e ti dicessi:- Non ti preoccupare, nulla ti può accadere, stai solo sognando - non mi crederesti, saresti morto di paura e mi avresti detto:-Ma non vedi che stiamo cadendo, non vedi quel che succede, come puoi dirmi che sto sognando?- Solo un attimo prima di toccare terra, ti svegli e ti metti a ridere, comprendendo che era solo un sogno. Allo stesso modo ti sei fissato alla malattia, alla salute, alla felicità, all'infelicità, al bene, al male: sono tutti concetti.* Vi siete fissati su persone, luoghi o cose. Avete dimenticato che questo è un sogno. Credete che sia reale e per questo soffrite di conseguenza. Quando lascerete il vostro corpo, dovrete tornare ancora e ancora nel sogno, finché ve ne distaccherete. Come farlo? Semplicemente osservando quanto accade attorno a voi e non fissarvi su quello. Restando svegli alla vostra realtà. Comprendendo che non siete l'agente e che tutto è già stabilito e sarà fatto, dovete lasciar andare mentalmente ogni condizionamento e oggettivazione. Rendere la mente silenziosa come un lago senza onde. Allora la realtà, la felicità, la pace, l'amore, la libertà

sopraggiungono da sé senza pensarli. Sono tutti sinonimi. ***Tuttavia prima di tutto liberatevi dalla nozione che “sono un corpo, una mente, un agente” e allora tutto avverrà da sé. “Rimani in silenzio e sappi che sono Dio”.***

C'era una volta una giovane che viveva in una casa di prostitute e proprio di fronte c'era un predicatore, un sant'uomo. Declamava le virtù di Dio e parlava del bordello di fronte, pieno di peccatori che dovevano convertirsi. La ragazza che era cresciuta in quella casa, osservava quell'uomo dalla finestra e diceva:-Come vorrei essere spirituale come lui!- e immaginava di esserlo pur facendo il lavoro che conosceva. Invecchiarono entrambi e morirono. Si trovarono davanti a S. Pietro, il quale disse all'uomo:- Non puoi entrare in Paradiso, devi andare in inferno - mentre rivolgendosi alla donna, le disse:- Tu puoi entrare.- Il sant'uomo fu sbalordito e disse:- Come mai? Per tutti questi anni ho cantato le tue virtù, ho chiesto alla gente di pentirsi, come puoi lasciare entrare una prostituta e lasciarmi fuori?- E S. Pietro disse:- ***Sei stato un ipocrita, parlavi molto, ma nel tuo cuore tutti erano peccatori, tranne te. La donna invece nel suo cuore, nella sua immaginazione, pensava sempre a Dio.*** Lei può entrare, tu no.- ***Non è quello che dici o proclami, ma quello che hai nel profondo del cuore, che determina ciò che ti accade. Non è leggendo libri, studiando o andando a seminari. Si tratta di sedere solo, in silenzio, acquietare la mente ed entrare nel più profondo di te stesso. Si tratta di trascendere la mente e il corpo finché qualcosa accade.*** Quando sopraggiungono i pensieri chiedersi :-A chi vengono questi pensieri? E da dove?- E segui il filo fino alla sorgente chiedendo:- Chi sono io, qual è la sorgente dell'io?-Capirai che il pronome “IO” è la prima parola pronunciata e tutto è legato ad essa. Ogni sensazione, emozione, pensiero è attaccato al concetto di “IO”. Se questo si dissolve, tutto lo segue e sarai libero. Scoprirai qualcosa d'incredibile: ***l'“IO” non è mai esistito, tu non sei mai esistito. Scoprirai che sei il Sé imperituro, che non sei mai nato e non morirai mai. Non ci sono altri, né un mondo, né un universo. Nessun Dio, ma solo il Sé, tutto è il Sé.*** Questo vi darà un grande senso di libertà, non perderete il senso di presenza... molti, a queste parole, credono di perdere tutto e di essere annientati. Non è necessariamente vero. Sarai sempre pura presenza, perché questa è la tua natura, solo ***che capirete che non siete quello che apparite.*** Il corpo apparirà, agirà. Apparirete come una persona ordinaria, ma saprete la verità: sarete elevati dal mondo grossolano a quello della Pura Coscienza e sarete in pace. Ci sono domande?

Studente: Riguarda il credo della Scientologia cristiana che non ammette che qualcuno si curi da un dottore, poiché tutto è divino, perfetto e giusto

com'è. Non è quello che lei dice a proposito di lavare il cervello per farci credere a una realtà diversa, quella vera?

R.: Non ha nulla a che fare con un sistema di credenze. Anzi vi dico **non credete a nulla**. Se sei malato vai dal dottore, se hai fame mangi, ecc. loro invece hanno un **sistema di fede**. Io vi dico invece:- Non credete a niente. Andate oltre la malattia e la salute, non si tratta di fare scambi tra bene o male, - sono solo le due facce di una medaglia - ma di **uscire dalla ruota, per essere totalmente liberi!** Non si tratta di capire mentalmente:- È così.- Devi **verificarlo**, lavorarci su e diventare l'incarnazione di ciò che hai capito.

Tutto è già prestabilito, anche quello di muovere un solo dito.

S.: Quando è cominciato tutto questo?

R.: Non è mai cominciato, **è solo ipnosi. Un po' come il cielo blu: non c'è cielo e non c'è blu**. Se voli molto in alto vedi solo spazio. Quando sei *nel deserto e vedi dell'acqua e corri a bere, è invece un miraggio*. Non esiste acqua. La sola libertà della mente è di guardare all'interno e scoprire se vi è una sorgente. **Usare la mente per distruggere la mente, che è solo un pacco di pensieri sul passato e il futuro. Se tutto è preordinato, non devi più preoccuparti, ma agisci come se non lo fosse**. Non si tratta di mettersi a fare stranezze, ma di accettare quello che succede. Tutto il tuo universo è creato dalla mente, ogni giorno. Il modo in cui percepisci con i sensi è un'estensione della mente, ma se la mente ritorna al cuore, è tutt'un'altra faccenda. Solo presenza e comprensione.

S.: Quando medito arrivo a un punto di totale assenza, di vuoto, è questo?

R.: **Non esiste qualcosa come il vuoto.**

S.: Allora c'è ancora presenza?

R.: È l'Assoluto, ineffabile e **non puoi spiegarlo, devi viverlo. Quello che il Buddismo definisce "Vuoto" è Pura Presenza, lo chiamano "vuoto" perché trascende il mondo, è aldilà di quanto potete nominare, sapere, ecco la ragione del nome, ma in realtà è vera Presenza. Anche le esperienze durante la meditazione non sono la realtà**. Tutte le forme di esercizi, pratiche ecc. sono per calmare il processo mentale, ma **la via più diretta** è di porsi la domanda:-A chi vengono questi pensieri?- E non trovando risposta, qualcosa si chiarirà da sé. **Se invece cerchi una risposta, è l'ego che si manifesta. Invece un giorno troverai che l'"IO" non proviene da nessuna parte, che non è mai esistito e che vi è solo Coscienza pura: anche l'unità non**

esiste(perciò lo si chiama non-dualismo). Non ti sentirai più un corpo, ma onnipresenza. Se usi parole, lo guasti. Come se avessi dormito per anni e poi d'un tratto ti svegli e realizzi come stanno davvero le cose. Come il Buddha che soggiornò a lungo sotto un banyano e un giorno aprì gli occhi e sorrise. Gli chiesero:-Sei realizzato?- No - rispose - **mi sono svegliato!**- Tutti questi nomi, Realizzazione, Illuminazione, Presenza infinita **sono solo parole. Ti devi solo svegliare dal sogno.** Ora ad esempio, puoi sentire un dolore, sentirti ferito, vedi degli orrori nel telegiornale, ma se ti svegli tutti questi sentimenti e emozioni spariscono e si rivelano parte del sogno.

S.: Allora ci si comporta diversamente, una volta sveglio?

R.: Sì, qualche volta, ma non sempre, **anche se fai le stesse cose di prima, non provi più attaccamento al risultato:** che tu sia un banchiere o un netturbino, non fa più differenza, anzi fai meglio il tuo lavoro, con più compassione, perché non sei più ...l'agente! Ti sembra di vivere un processo finalizzato alla liberazione, invece è un'apparenza. Tutti siamo già liberi. Se le nubi nascondono il sole, un ignorante può credere che il sole non esiste più, così avviene per tutti i nostri problemi e fesserie, che crediamo reali e ci identifichiamo con il negativo e i condizionamenti, ma il vero Sé brilla sempre. Ramana Maharshi diceva che la mente deve tornare a fondersi nel cuore, ossia l'Assoluto da dove proviene. Non è una questione di aver fede, che appartiene all'ego che vuole sempre qualcosa, ma chiedi :-Chi vuole fiducia? Chi vuole risvegliarsi?- IO! Voglio questo o quello. Per liberartene chiedi soltanto:-Da dove provengono queste idee?- Osservalo soltanto e acquieta la tua mente, sempre attiva, questo è il segreto.

S.: Ho capito che finché cercavo la salute continuavo a star male.

R.: Sei sulla strada giusta. Tutto quello che ti deve accadere, avverrà. **Di che ti preoccupi allora? Vedi solo di NON identificarti più con il corpo, perché tutto è già contenuto, prima della tua nascita.** Il frutto appare e matura sulla pianta, l'erba cresce, c'è una forza che se ne occupa e non ha nulla a che fare con i tuoi pensieri. Se diventi un fanatico del cibo sano o il contrario, tutto è già stabilito: la sola libertà è di non identificarsi con il processo in atto, non attaccarsi alle situazioni che vivi, mantieni la tua testa in...cielo e i piedi per terra. Non è questione di destino o karma: c'è da vedere solo CHI soffre? La mente, non il corpo che è un pezzo di carne e sangue, ma animato dalla mente: se questa non s'identifica più, CHI soffre? Osservi, ma non reagisci, allora non c'è più karma, non ci sono errori e quindi sei libero.

Se t'inchini al *sat-guru*, per esempio a Ramana Maharshi, in realtà t'inchini al tuo Sé, l'Assoluto che è ovunque. Ora t'identifichi ancora a un corpo e ti senti legato a esso, ma se sei libero, esso non ti farà più ostacolo, anche se apparirà che tu ne abbia uno.

S.: Mi sento spesso molto depresso che devo fare?

R.: Chiedi:-A chi viene la depressione?-È il tuo ego a essere depresso, si diverte con te, ma dal momento che non c'è ego, non c'è ragione di essere depresso, sei libero. Ma se ti fa piacere essere depresso, fa pure.

S.: La mente crea quindi la depressione.

R.: Lo stesso avviene se hai un tumore. Invece di cercarne la causa, lo fai tagliare, poi questo appare su un'altra parte del corpo e così continua il massacro. Per questo ripeto: nessuno è depresso, fa solo parte del sogno.

2- NON C'È NASCITA

R.: *La mente è come una pattumiera. È piena d'idee preconcelte, pensieri, giudizi, ma in realtà non vi è mente. Se siedi in meditazione, osserva i tuoi pensieri che arrivano e se ne vanno e non cercare di cambiarli. Se ne andranno da soli. Poi chiedi a te stesso:-A chi vengono questi pensieri?- Se lo fai spesso, arriva il giorno in cui sarai libero e capirai quando dico: -Sei non-nato, sei Nirvana e Vacuità.- Non devi accettare quanto dico, sto parlando al mio Sé, infinito e assoluto. Non sono nato e nulla è nato. Prendi un albero ad esempio. Che cosa ha fatto nascere l'albero? Un seme. E il seme da dove viene? Un altro albero? Puoi continuare a indietreggiare a lungo, senza fine: non c'è risposta valida.* Lo stesso dicasi per gli animali, gli insetti, fino al sole, la luna, l'uomo. *Ve lo dico con certezza: nessuna di queste cose esiste, nulla è nato. È una falsa credenza cui credete. Cambiare il male nel bene, volere esperienze positive, tutte stupidaggini. Non sapete affatto come stanno le cose, ma date a tutto un nome. Che cos'è un gatto? C'era, quando sei arrivato all'esistenza e hai udito il nome gatto. Il primo errore: nulla è come appare.*

Ecco la "divina ignoranza", il primo passo verso la via spirituale seria. Passi la vita a imparare, studiare, fino alla tomba. Forse un po' prima, cominci a porti qualche domanda in merito. Nulla esiste davvero e la sola spiegazione è che è come un sogno. Quando sogni, fai nascere qualcosa realmente? **Il sogno inizia dal nulla e finisce quando ti svegli. Lo stato di veglia diurna è chiamato il sogno mortale. Tutto quello**

che t'interessa, le tue paure, le gioie, le frustrazioni, il bene e il male, tutto è un sogno. Ricordati che non c'è né essere né non-essere, né nascita né morte. Ciò può renderti felice, ma è al di là della felicità umana. Se realizzi che non c'è corpo, dove sono le lacrime e i sorrisi? Sono un essere umano, una macchina di reazioni: - amo, detesto, disprezzo, lodo - o sono oltre questi concetti? Allora mi dirai :-Cosa divento, nulla?- *No, la vacuità non è nessuna cosa. **Si chiama così, perché nulla esiste come "appare", ma vi è una forza misteriosa che contiene compassione e beatitudine, anche se queste parole non hanno senso! È molto di più di questo. Devi viverlo per capirlo. Devi andare oltre la causalità che non esiste, non c'è mai stata. Ci sarebbe dovuto essere qualcuno a produrne la prima e molti lo chiamano Dio, ma allora ecco la separazione; da dove proviene Dio allora? Tutti concetti. C'è una causa e poi un effetto= divisione. NON pensarci! Ogni volta che un pensiero si affaccia, guasti l'Assoluto che sei. Prima*** di cominciare a pensare alle tue attività quotidiane, ecco la REALTÀ. ***Domattina, appena apri gli occhi e prima di qualunque pensiero, afferra quell'attimo, ecco il tuo vero stato.*** Dimentica i problemi. C'è una forza che si prende cura di ogni cosa, se la lasci agire. Devi però abbandonare orgoglio, concetti, opinioni, devi *lasciar perdere tutto* e così quella forza potrà agire secondo la sua volontà. Invece tu ti agiti, ti preoccupi, vuoi correggere qualcosa o immaginarti ed è quello che ti allontana dalla realtà. Non temere di non poter svolgere il tuo lavoro, lo farai ancora, ma in modo differente, sarai te stesso e capirai che non sei mai stato l'agente. Smetti solo di combattere, di voler aggiustare, rimani concentrato nel cuore. Resta umile e non aver paura: chiedi solo: -A chi succede questo?- e diventa il testimone costante. Da giovanissimo volevo andare in India a trovare Ramana Maharshi, ma non avevo mezzi. Un paio di mesi dopo mia zia morì e mi lasciò erede di quattordicimila dollari e così potei partire. Tutta la mia vita fu così. Se lasci fare alla vita, è come essere uno specchio che accoglie il riflesso, ma tu non sei il riflesso e non combatti, né discuti o temi qualcosa.

S.: Ci possono essere spiegazioni che fanno parte di un processo di evoluzione che hanno una certa logica, fanno forse parte del sogno?

R.: **Ogni spiegazione è il sogno.** La gente scrive testi voluminosi su questo genere di cose e leggendoli siamo coinvolti, ci sentiamo intelligenti e poi soffriamo. Quando smetti di cercare di sapere o di combattere, non c'è più sofferenza. Vi è solo vacuità e visto che non vi è alcun pensiero, non può esservi un centro: solo beatitudine indescrivibile. Solo se sei libero, ti esprimi come senti e non vi è più paura, ma se non sei libero cercherai di nascondere il negativo e accentuerai il positivo, ma è solo un

modo di prenderti in giro, perché **il negativo rimarrà ben nascosto nel subconscio.**

S.: Si può cambiare la sorte degli esseri umani?

R: **Puoi solo aiutarli realizzando te stesso**, poiché in quel modo non sarà mai un atteggiamento egoista e vedi il mondo com'è realmente, perfetto e vedi dappertutto la perfezione. Se invece lo vedi con occhi umani, vedi solo sofferenza, i senz'altro, gli abusi e la miseria morale e pensi che sia vero. La tua onnipresenza di Realizzazione aiuta gli altri solo rimanendo nel Sé reale. Sembra egoista finché non sei realizzato, ma una volta uscito dall'illusione, ne avrai tutt'un'altra visione.

S.: Ramana diceva sempre:- Esegui l'inchiesta del vero Sé e il mondo ti apparirà diverso.- Il problema è che si ricade sempre nei vecchi schemi e reazioni.

R.: La perfezione che vivi davvero, aiuterà a far fiorire quella degli altri. **Non cercare di indottrinare chi non è interessato veramente, poiché questo sarà di nuovo l'ego che ti mena per il naso.** Tutto è una questione di pratica, devi continuare e perseverare, come se vuoi diventare un chirurgo, se fai errori, prima ti eserciti su cadaveri, finché un giorno potrai fare un'operazione perfetta. Rimani sempre vigile e man mano ti stabilizzerai prima dei pensieri nella pace perfetta e uscirai dal sogno. La sola differenza tra il sogno notturno e quello del giorno è che **quest'ultimo appare più lungo.** In quel modo senza discriminazione e non-attaccamento, vedi le cose come sono davvero.

R.: Ecco perché si chiama Non-duale e non Unità (ancora un concetto)! O Vacuità. **Nella Realizzazione non c'è più nessuno che si realizza.** Devi seguire l'IO fino alla Sorgente che non è da nessuna parte. Dunque siate sempre vigili e più lo siete e più sparirete. *È un po' come giocare a nascondino per cercare la persona, ossia i pensieri che si nascondono nel profondo subconscio e che riemergono; così potete dire:-Ecco ti ho scovato!- Ecco la paura e altri problemi sepolti e a loro chiedi:- Chi ha paura?- In questo modo non avrai attaccamenti, questo non significa diventare solitario, solo poter dare la massima libertà a chi sta con te, senza legami emotivi, questa è vera compassione.* Anche S. Paolo diceva:- *Muori al mondo ogni giorno. Non è un'esperienza negativa, ogni volta che lasci andare qualcosa, ti senti meglio.-*

Se temi per il tuo lavoro, il costo della vita ecc. ma al contrario lo accogli come un evento dovuto, non ti preoccupi più, sarai sempre al posto giusto al momento giusto e in questo modo sarai anche più apprezzato e perché

no, ti aumenteranno il salario. La paura non cambierà nulla e ti farà solo star male.

S.: Si diventa più sani, perché non sei più così ansioso.

R: In effetti, non vedi più il male, perdoni a tutti e anche a te stesso, come fossi rinato.

S.: Chi sperimenta questo sparisce. Quindi la Realizzazione NON è un'esperienza.

R.: È come se il sole volesse sperimentare il proprio calore.

S.: E tutti gli altri piani di esistenza? *Astrale, causale, fisico...*

R.: *Tutte proiezioni mentali.* Per CHI sono queste cose? Da dove provengono? Se la mente se ne va, tutto sparisce. Se segui la traccia dell'IO, segui l'ego e la mente a cui tutto si attacca. Se sparisce l'IO tutto sparisce e così ogni preoccupazione. Tutto è in uno stato di flusso, mentalmente e nella dualità: ci sono molecole, atomi, energia ecc. ma se vai oltre ecco la Vacuità, la Realtà. Ecco la storia di un monaco che chiede al maestro :-Cos'è, ti prego, la Realtà?- Il maestro prende in mano un fico, lo apre e gli mostra un seme e poi lo seziona:-Cosa vedi?- -Il vuoto.- - Infatti-risponde il maestro,- tutto proviene dal vuoto.-

Fai questo esperimento domattina quando ti svegli, appena apri gli occhi, non badare a te come corpo. In altre parole sii solo nell'“attenzione” come t'insegna il buddismo. Osservati mentre esci dal letto, osservati mentre vai in bagno, osservati mentre ti lavi i denti. Ciò che provo a dirti è che *il tuo corpo farà ogni cosa senza il tuo aiuto. È solo quando t'identifichi al corpo o come corpo che i problemi hanno inizio. Ma se non t'identifichi col corpo sarai felice.* La tua Vera Natura è felicità, realmente: non per qualcosa che ti fa piacere ed è andata per il verso desiderato. Sei felice senza ragione. Non si tratta di continuare a ridere istericamente, ma di una gioia intima. Eppure il corpo continuerà a darsi da fare. Un po' come un ventilatore elettrico, quando togli la presa, le pale continuano a girare. Se pratici questo esperimento e non fai attenzione al corpo, togli la spina e osserverai il corpo che si occupa delle faccende. Esso lo farà finché può e per il tempo che gli è concesso, finché cade per sempre e te ne liberi. Oppure le pale smettono di girare prima che il corpo crolli e sarai totalmente immerso nel Sé. Allora sarà tutt'un'altra storia. Diventa difficile da spiegare, perché non sei più il corpo, eppure il corpo appare alla gente che lo osserva. Sembra reale, ma sarai nell'assoluta certezza che non c'è nessuno a casa. Non c'è mente né agente. La gente ti dirà: -Ma ti vedo parlare, pensare, agire, vedo il tuo corpo!- Allora darai loro l'esempio del ventilatore: togli la spina, ma le pale continuano a girare. Il corpo deve

continuare a funzionare. Sei entrato nel quarto stato di coscienza aldilà della veglia, del sogno e del sonno: la coscienza si è allargata. Non aver paura di perdere qualcosa se entri in quello stato. Alcuni dicono:-Ma ho famiglia!- e pensano:- Perderò interesse verso la famiglia, il lavoro, i figli.- No, non è così. Il tuo corpo sarà lo stesso di prima, riguardo alle apparenze. Farai un miglior lavoro, anzi! Sarai più amorevole e gentile. Avrai più compassione per il corpo anche, ma realizzerai: - Sono il Sé - o - l'io-sono è il Sé.- Io sono Quello che sono. Sarà chiarissimo e semplificherà la tua vita. Non troverai da criticare, né da reagire, sarai solo te stesso e felice come mai. Ma di nuovo, *non devi rinunciare a nulla. Non c'è nulla da perdere. Alcuni dicono che sarai disgustato dal mondo e diventerai un eremita. Non è vero. Per essere disgustato dal mondo devi essere "qualcuno" che ne è disgustato. E se non c'è nessuno, non si può essere disgustato da qualcosa.* Chiunque venga da te e ti dica: -Sono illuminato e odio il mondo, non ho nulla a che fare con la gente, vivrò da solo ora! - sorridi e realizzi che stanno peggio di prima, perché rimane un IO personale: -IO devo star da solo, IO devo abbandonare il mondo e vivere su una montagna!- Un essere realizzato può stare ovunque. Non importa dove vive. Può essere al mercato ed essere felice come in un *ashram*, non fa alcuna differenza. Può essere in Iraq sotto le bombe, non ha importanza per lui. Vi sono bombardamenti, va bene, non ci sono, va bene. Non ci sono preferenze. Tutto va bene e si compie come deve. La domanda allora è: -Perché devo sopportare tutte queste difficoltà per realizzarmi?- La domanda è fatta da un ignorante. Ricorda che la tua Vera Natura è Luce e Beatitudine, non devi sforzarti per la Realizzazione. Devi solo liberarti da ciò che ti dice che non lo sei. Qualcuno te l'ha detto (o è stata una lettura o una *sadhana*) che essere libero significa la fine del sogno di *maya*. Hai visto cos'è *maya*, è un'illusione e vuoi farla cessare. Allora metti in **primo piano la pratica nella tua vita: qualunque cosa metti al primo posto nella vita è quello che otterrai.** *Pensa a ciò che è importante per te ed è la vita che hai scelto. Ma se vuoi la libertà e il risveglio, dovrai negare tutto ciò che ha a che fare con l'IO personale, ma MENTALMENTE. Tutto inizia dalla mente. Cominci a chiederti o cercare l'IO, dove va ogni notte quando dormi. Dove va l'IO? Da dove viene? Nell'istante in cui ti svegli non c'è un IO, ma quando sei ben sveglio, tutti i problemi, le preoccupazioni e le faccende mondane sorgono in te. L'IO si sveglia: IO sento questo, IO sento quello. **Dov'era l'IO, PRIMA di tutto questo? e PRIMA di essere sveglio?** Al momento in cui ti addormenti è la stessa cosa: non appena ti sei addormentato l'IO ti abbandona. Dov'è andato? **Sei in un buon sonno profondo senza IO. Riflettendo su questo IO significa una profonda meditazione. Chi ha bisogno di queste cose mondane? Chi è addolorato quando scompaiono? E chi è felice se***

le ottiene? OSSERVA i tuoi attaccamenti: sii consapevole di chi sei veramente, di ciò che ti turba di più, ti infastidisce, ti fa arrabbiare e perdere il controllo. OSSERVATI. Realizza che ciò che capita all'IO non lo sei! Tu non sei l'IO!! Sii Consapevolezza, Pura Beatitudine, Realtà Assoluta: è la tua Vera Natura, Quello che sei. Non sei l'IO: e la strada per trovare la tua Natura Reale è di inseguire l'IO Personale fino alla sua Sorgente. La Sorgente da cui proviene l'IO e dove sparisce. Questa pratica è pura meditazione e sarai libero.

R.: C'era una festa di compleanno in casa mia con una ventina di persone. Ero seduto e guardavo: c'era rumore, musica, danze, ma mi sentivo in pace sempre. Non importa né quello che si sente o quello che si vede fare. Non dico: -Non sopporto questo rumore, devo andarmene e starmene da solo.- Sono in pace ovunque e **quelli che pensano che devono andarsene via da qualche posto o da certa gente perché li fanno impazzire, queste sono invece benedizioni camuffate! Ti fanno vedere che non sei in pace con te stesso. Pensi davvero che se vai in un monastero o in un ashram o in una grotta sarai in pace? Se non puoi nemmeno stare in pace durante una festa? Lo vedi? Ovunque tu vada ti porti con te. E se non sei in pace dove ti capita di essere, se vai in una grotta diventi matto. La tua mente ti farà "uscire di mente"(ride) e questo va bene! Il mondo è il tuo laboratorio, la tua pratica.** Non cercar di fuggire dal mondo, non cercar di cambiare le cose, ma osservati, osserva le cose che t'infastidiscono, come parli sempre o come reagisci a ciò che ti dicono. Come reagisci a uno spettacolo alla TV o a qualcuno che ti fa arrabbiare. (*queste sono le 'prove' se 'credi' di essere qualcuno o no*)Conosco un tale che per sfuggire ai propri pensieri, accende la TV appena sveglia e la spegne a mezzanotte: non riesce a stare senza qualcuno che parli accanto a lui, se no la mente lo agita. Se spegne la TV - che lo controlla - si arrovella per quel che potrebbe fare dopo: vado al bowling o al cinema? Da soli costoro si sentono invasi dai pensieri. Esàminati a fondo per vedere **chi sei veramente.** Realizzerai che non sei l'agente e sarai in pace. Non hai scelto tu di nascere da certi genitori ricchi o poveri, atei o spirituali, o agnostici, in un certo paese e in un'epoca precisa. Se sei fortunato inizierai a chiederti all'età della ragione: - Come sono finito qui? Che cosa ci faccio? A che scopo?- Investigando sinceramente, la verità ti sarà rivelata e capirai che tutto è già prestabilito. Anche se appaio come corpo o appare che faccia qualcosa, in realtà non faccio nulla e non sono il corpo. Allora se non sei il corpo e non fai nulla chi fa il lavoro? E la risposta è: **nessuno! Nessuno è mai nato, nessuno ha mai vissuto e nessuno sparirà. E tu sei quel nessuno.**

3- LA MIA CONFESSIONE

R.: Ciò di cui parlo è un nonsenso a parte per me stesso. Non ho nulla da insegnare, ma è la mia confessione. Non vi do alcuna pratica precisa da fare (ore di meditazione, mantra ecc.). Non credetemi, ma ascoltatevi non con la testa. Quanti memorizzano frasi di guru che non servono allo scopo e li fanno solo diventare arroganti. Non vi sono cause, quindi non vi sono effetti, allora non continuate a cercare ragioni o origine o soluzioni. Chiedete come mai questi grandi saggi si sono ammalati e sono morti con sofferenze e io dico che esiste solo beatitudine, perfezione sempre? Ramana e Nisargadatta sono morti di cancro. Ma “per CHI” c’è sofferenza? Mi hanno detto che ho la malattia di Parkinson, ma io vedo solo perfezione. Allora sono gli occhi a illudermi? Gli occhi, i tuoi sensi ti ingannano. Quando vedi una condizione umana, chiedi sempre “per chi” è questo?

Come dicevo prima, è un po’ come guardare il cielo azzurro, quando in realtà non c’è né blu, né cielo. È un’illusione ottica. Se chiedo a qualcuno cosa pensa di questa stanza, ognuno mi darà una visione diversa: voi vedete sempre e solo voi stessi. *Il mondo è solo un riflesso della vostra mente, una sua emanazione. L’universo esiste perché tu esisti.* Padre, madre, tutto è **in** voi. Qualcuno muore ed è un fatto, ma la verità è che non siamo mai nati! Allora come possiamo morire?

Eri un bimbo, poi un adulto e sarai un vecchio. La sedia era un pezzo di legno che era un albero. Tutto cambia e proviene dal nulla. Ci creiamo questi giochi mentali e poi siamo costretti a rifarli vita dopo vita - a credere alla reincarnazione-, quando in realtà nulla è mai successo.

S.: Neghi allora che c’è un cielo blu? O un tramonto bellissimo?

R.: No, li vedo, ma vedo il mio Sé come cielo azzurro o tramonto. Godo del Sé sempre. Metti che vi sia d’improvviso un temporale, dei fulmini, dove va la tua gioia? Invece sono la stessa cosa, nulla può farti del male.

S.: Allora godi entrambi gli spettacoli?

R.: Non c’è più nessuno che gioisca o si attristi, SEI quelle cose. Tutto va bene quando è necessario al momento. Ci sono insegnanti che ti fanno cantare, ti danno mantra, ti fanno sentir bene e hanno una quantità di seguaci. Per un po’ va bene, ma dove ti portano? DA NESSUNA PARTE.

*I mantra, la meditazione, l'attenzione al respiro, la disciplina, servono a calmare la mente, se la mente è rumorosa, il mondo diventa reale, ma è anche poi importante continuare a chiedersi: -A **chi** serve la disciplina?-*

S: Sì, ho notato che con quelle domande sul -Chi sono?- , la mente si è acquietata, mentre camminavo nel traffico e non m'identificavo più con quello che succedeva.

R.: Ottima forma, anzi la più alta d'inchiesta sul:-Chi sono?- Se riesci a mantenere quell'istante, vedrai cosa succede...sarai sorpreso. Sarà l'inchiesta ad arrivarti da sola! Ma è meglio se non lo fai guidando l'auto. Lascia fare al corpo quel che ha da fare, come i fiori fioriscono e gli alberi perdono le foglie...ma tu non c'entri affatto e tutto è già predisposto. Non potrai mai soffrire se vivi in questo modo: **se soffri è l'ego**. Anche se cambi le condizioni, ritroverai quello che devi vivere. Ad esempio, se tuo marito è fallito o è insopportabile e cambi uomo, troverai la stessa situazione, finché non andrai in fondo al tuo problema interno.

S.: Come consideravi Ramana, era il tuo guru?

R.: Era il mio Sè. Il *sat-guru* non si deve considerarlo come una persona, altrimenti continui ad aspettarti qualcosa da lui e a ricrearlo a tua immagine e a essere deluso. L'importante è "lavorare" su te stesso: -Chi pensa questo?- per non ricadere sempre nelle solite battaglie interne, nei desideri e aspettative. Senza attaccamenti.

S.: Allora che cosa devo fare ancora? Se provo attaccamento, è come se possedessi la persona che deve comportarsi come voglio.

R.: Sì, puoi amare e dare anche la tua vita, ma senza farti né calpestare né intimidire, ma nessuna aspettativa o calcolo: libertà assoluta.

S.: E come agisci con le emozioni?

R.: Chiedi sempre :-A chi vengono?- e spariranno perché non esistono realmente. Devi farlo dal profondo del cuore, non dalla testa... se non lo risolvi dal fondo, tornerà sempre il problema.

S.: Uno *jnani* è sempre conscio durante il sonno profondo?

R.: Uno *jnani* è **sempre** in un sonno profondo, ma ne è cosciente. È un po' come un infante che dorme pur succhiando il latte al seno materno. Quando sei nel sonno profondo non sei cosciente di cosa fai, ma sei Pura Coscienza. Realizzando la tua vera natura, sei Pura Coscienza, ma ne sei sempre consapevole. Sei sempre sveglio, ecco la differenza. È l'ego che sogna non il Sé. Chiedi:-Chi sogna?-

I sogni come le stelle e i pianeti fanno sempre parte del sogno.

4- I QUATTRO PRINCIPI DELLA REALIZZAZIONE.

R.: Vi dirò un segreto. Non ci sono problemi, né oggi né mai. **I problemi significano che il mondo non gira come voi volete, mentre invece tutto avviene come è giusto.** Dovete espandere la vostra coscienza fino a diventare tutto l'universo che non ha problemi. E voi siete Quello. Se invece v'identificate con il corpo, allora ci sono problemi di ogni genere. Se dimenticate corpo e mente dove sono i problemi? Lasciate fare al corpo quello che ha da fare, dategli quello di cui ha bisogno, cure, cibo ecc., ma non pensateci troppo e immergetevi nella Realtà, così vedrete le cose in modo totalmente diverso e senza problemi. Per gli altri appariranno come problemi, ma non per voi. Qualcuno mi ha chiesto se i saggi realizzati sognano. **In realtà non c'è più nessuno che sogna, ma finché c'è un corpo disponibile, un sogno si presenta, ma sanno che non è lui a sognare.** Nisargadatta e Ramana avevano sogni e visioni ogni tanto. Per quanto mi riguarda, non vi è nessuna differenza tra lo stato di veglia, di sogno, di sonno o di visioni. È tutto la stessa cosa. Faccio un passo indietro e osservo me stesso vivere queste esperienze. Ho avuto una visione in cui si parlava di **quattro principi per sapere se si è vicini alla Realizzazione di sé.** Naturalmente siete già realizzati.

Primo principio. Hai il sentimento, la completa comprensione e certezza che tutto quello che vedi, tutto nell'universo è un'emanazione della tua mente. Senza tentare di averla. Tutto quello che appare, dai vermi alle galassie, al corpo-mente, è una manifestazione della tua mente.

-A che cosa penso tutto il giorno?- Se soffri di una malattia o di una privazione, allora non ci sei proprio, perché queste sono solo manifestazioni provenienti dalla tua stessa mente e se ti preoccupi di questo, ti attacchi a un'immaginazione che è falsa, come lo eri da tanti anni creando un'energia di abitudini. Come se guardassi un film alla TV e t'identificassi ad uno dei personaggi. Non si tratta di diventare passivo, poiché il tuo corpo farà quello che deve fare, ma non considerare il corpo come te stesso. *Quando ti riferisci al corpo, non dici forse "il mio corpo"? Come se ti appartenesse. Chi lo possiede? Questa è la prova che non sei il tuo corpo.* Quindi non identificarti con esso o col mondo attorno. Sei felice, ma appena t'identifichi con elementi mondani, questo stato scompare.

Secondo principio. Hai la certezza assoluta che non sei mai nato. Non sperimenti la vita e non morirai. Non c'è causa per la tua

sofferenza, per i problemi, salvo nel mondo relativo. Nulla è mai stato creato. Né vi è mai stata causalità. Non esisto come persona, cosa o luogo: esisto solo come Vacuità, Nirvana, che appare sull'Assoluto inconcepibile.

Terzo principio: Sei cosciente e hai una profonda comprensione del “non-ego” di tutte le cose: nulla possiede un ego. Né minerali, né vegetali, né animali. L’ego non esiste. Significa che tutto è **sacro** alla stessa maniera. Vedrai tutto quanto come te stesso. *È l’ego che crea la separazione.* Ti consideri forte, ti ami e così il tuo ego si gonfia. Qui invece parliamo del Sé permanente, che è io, tu, il mondo e tutto l’universo. Solo quando l’ego è assente, potrai amare i tuoi simili.

Quarto principio: Hai una profonda convinzione e sentimento di cos’è la nobile saggezza. Che cos’è per te? Non potrai saperlo cercando di farlo, poiché si tratta della realtà Assoluta. Puoi solo comprenderlo trovando **che cosa non è.** Non è il corpo, né gli organi, né i pensieri, né la natura o le stelle del cielo. Quando avrai passato in rassegna tutto quanto e non rimane più nulla, ecco cos’è: Vacuità, Nirvana, Unità totale.

S.: E la non-esistenza allora?

R.: **Anche la non-esistenza NON esiste! Tutto quello che puoi spiegare non esiste.**

S.: Prima però dicevi che tutto emana dalla mente.

R.: Sì, perché proietti la scena.

S.: Allora hai una mente.

R.: **Non hai una mente, solo nel mondo relativo,** la mente proietta un universo e ci racconta queste storie. Se ti liberi dalla mente, non c’è più universo. Pensa a tutti i problemi che **credi** di avere, puoi raccontarmeli per ore. Liberandoti dalla mente, tutto si ferma: se hai paura o ti preoccupi oscuri la gioia sempre presente.

S.: Ma non crea una noia tremenda tutto questo? Tutto se ne va...

R.: No! Ecco cosa pensa la gente. La mente ti farà credere questo perché teme di essere annientata, perché ti vuol controllare: è la sua natura... che non esiste. **Basta che sei attento a ogni tuo pensiero o azione, che tu ti osserva senza alcun giudizio, dal momento in cui ti svegli in poi.** Non si tratta di dirvi come dovete vivere, se siete poveri o ricchi o malati, non c’entra per nulla.

Vi sono tre metodi che ci possono aiutare nella via.

Primo: Abbandono totale di sé stessi al Sé (Dio per alcuni ecc.): ***è la devozione, la bhakti.*** Sembra facile per alcuni, quasi non avere una vita personale, ma lasciare tutto, ogni decisione ecc. alla Divina Provvidenza: questo ti conduce alla Realizzazione del Sé. Lasciate ogni problema a Dio. Non si tratta *di accettare, poiché allora c'è sempre "qualcuno" che accetta.* Osserva soltanto.

Secondo: Osservazione vigilante: diventare il testimone di ogni vostra azione. Meditare. Non voler cambiare o correggere nulla, solo osservare lo stato di veglia.

Terzo: Ciò che propongo di più: l'inchiesta sul sé, ossia chiedervi: -Chi sono? A chi sopraggiunge questo problema, questa sofferenza? A me? Allora che cos'è questo me, chi sono io? Da dove vengo?- E rintraccia tutto questo fino alla sua sorgente. Rimani lì senza pensiero alcuno. Capirete che ***il vostro sé è il Sé di tutto*** e di tutti. Se volete aiutare qualcuno, liberatevi prima e tutto si aggiusterà da sé. Non vi preoccupate di come va il mondo: è stato distrutto varie volte e fu ricostruito da altre civiltà. Lo stesso dicasi, se pratici austerità: CHI pratica? Il corpo farà quel che ha da fare, ma non voi. ***Non si tratta di cambiare il mondo, ma voi stessi.***

5- I QUATTRO PRINCIPI RIVISITATI

R.: Perché non troviamo mai la pace? Dopo tanti anni di ricerca e tanti maestri. ***Perché appunto stiamo cercando qualcosa. Ve lo lo ripeto sempre: non vi è nulla da cercare!*** Sarebbe meglio strappare tutti i libri. Non cerco gente e non insegno nulla, perché non mi considero affatto qualcosa. Vi confesso solo quello che per la maggior parte non significa nulla. Le persone mi raccontano dei loro problemi. Ma quali problemi? Se vivi il momento attuale esiste forse "un problema"? Non vi è nulla ed è la vostra vera natura. ***Il problema inizia solo quando si comincia a pensare.*** Svuotando la mente ci liberiamo della mente. E non si può svuotarla...***pensando, ma solo osservando*** se non ci sono pensieri. E senza il pensiero vi è la Realtà. ***Non serve dire:- Sono il Parabrahman, l'Assoluto: sono il Non-nato.- Recitate mantra, fate affermazioni. SONO SOLO PAROLE! E un istante dopo arriva un problema, un'emozione forte e siete daccapo. Meglio non dire nulla, non credere a nulla e questo significa essere voi stessi.*** Allora ricordiamoci i quattro principi.

Il primo: Tutto proviene dalla mente. Tutto quello cui potete PENSARE è UNA PROIEZIONE MENTALE. Che sia il dilemma per i soldi che mancano o

la salute di un parente, è lo stesso. Un albero si preoccupa se perde le foglie? Tutto funziona da sé, è onnipresenza che si occupa della sopravvivenza del corpo. **Il vostro corpo proviene dalla mente, ma voi credete che è quello che siete.** Come l'albero procura le foglie, così il corpo si manterrà da sé. Se invece cominciate a preoccuparvi e a dimenarvi, guastate il processo naturale. Dimenticate che il Sé - che voi siete - provvede a tutto: allora le cose si aggiusteranno da sole, incontrerete le persone adatte, la situazione, l'indirizzo che vi conviene. Ma **voi non avete nulla a che fare con questa storia, poiché NON siete il corpo: allora non interferite e non combattete. Osservate soltanto e non reagite e tutto sarà a posto. Siate vigilanti poiché le antiche abitudini sono forti.**

S.: Cosa ne dice della voce interna di cui molti parlano?

R.: **Il più sovente è un mucchio di stupidaggini, poiché a chi giunge la voce interna? Alla mente! Fa parte del piano astrale, mentale, causale e quindi si riferisce al corpo.** Allora devi chiederti:- A chi giunge questa voce interna?- Lo stesso dicasi, per l'intuizione e l'istinto che giungono dall'ego che sente queste cose. Il Sé è onnipresente: non vi è spazio per null'altro. Nirvana, il Non-nato, la Vacuità. Il corpo farà il suo mestiere: qualcosa all'interno vi guiderà se rimanete silenziosi dentro. Finché vivrete nella causalità, nella dualità, ci sarà sempre un bene e un male. Potete credere di avere intuizioni geniali che vi daranno successo, ma quanto durerà, finché magari un giorno... arriva il fisco e vi porta via tutto!(ride) Se ascolti delle "voci", sei in trappola. **Ecco la maya.** Anche la domanda:- CHI sono?- non dovrà più servirsi di un osservatore inesistente. A questo punto qualcosa d'indicibile, ti porterà oltre: rifletti a questo, appena ti svegli, perché in quel modo ti accompagnerà tutto il giorno. **Devi conoscere come funziona la mente, prima di reagire. Mentre prima qualcosa ti faceva arrabbiare, e cercavi di contrastarlo o argomentare, ora lo osservi e non reagisci. Per il fatto che non rispondi alla provocazione, la mente s'indebolirà fino a sparire. Cosa succede, se qualcuno t'insulta e non rispondi? La persona se ne va.** Adesso vediamo

il secondo principio: che non sei mai nato, che non vivi una vita - che sembra importante e non lo è - e che mai sparirai. Non morirai mai. Non c'è causa o origine di un'esistenza che è solo un pensiero. Senza il pensiero rimani come sei in verità. Non hai bisogno di sederti a meditare per questo, puoi farlo in qualsiasi momento.

S.: Tuttavia si dovrebbe dire che anche "esistere" è ancora un'idea.

R.: Certo è un'idea che dovrà sparire infine. Quando troverai che ***l'IO non è mai esistito***, tutto sarà chiaro. Tutto questo è il Sé e sono Quello.

S.: È un'esperienza?

R.: ***È oltre l'esperienza, è una rivelazione che rimane sempre.***

S.: Perché le apparenze scompaiono?

R.: Esattamente. Rimani sempre nel *sahaja samadhi*, nel Sé che **è aldi là delle parole.**

S.: È importante quanto sia profondo?

R.: **Profondo è un concetto mentale. Lo sei o non lo sei.** Qual è

il terzo principio? **Lo stato senza ego che è alla base di ogni cosa o regno.** Significa che non c'è causa per l'esistenza e se lo comprendi vivi nel momento automaticamente. Esattamente come nel sogno. *C'è forse una causa, un inizio nel sogno? A un tratto vivi un sogno e tutto esiste. Da dove è venuto? Dalla mente. Il solo modo di uscirne è di...svegliarsi! Anche questo è una specie di sogno, è transitorio e non c'è nessun ego dietro ad esso. È solo l'ego che lo rende reale.* Se non c'è ego non ci sono limiti, malattie, morte, nulla di tutto questo.

S.: L'ego e la mente sono sinonimi?

R.: In un certo senso. Esisti nell'attimo, tutto va bene, poi cominci a pensare ed ecco la causalità, il tempo. **Se vedi sempre che in ogni cosa non c'è mai stato inizio, ti svegli e sei libero.** Finché invece sei convinto che il corpo, il mondo e la mente esistono, allora anche Dio e la creazione esistono.

Vi ricordate

il quarto principio? Non puoi sapere cos'è la Realizzazione di Sé, perché lo sei già. *Puoi solo sapere quello che NON è. Eliminando tutto, quel che resta è la Realizzazione. Non ci sono "altri": usa la mente per eliminare la mente. Elimina anche il concetto "Non sono il corpo" e parole simili. Si tratta di svuotare la pattumiera, se non la rovesci completamente, finché non rimane più nulla, rimane il pattume che sono le memorie, le tendenze passate, i samskaras che ti fanno credere al karma(causa-effetto-tempo). Così non rimane più nulla.*

S.: Se voglio cambiare un lavoro che mi pesa...

R.: Cambialo, tutto succede da sé comunque, ma non reagire, nemmeno davanti alla morte. Osserva semplicemente tutto ciò che appare. Abbandona anche le pratiche e lascia avvenire ciò che deve succedere. Se la meditazione diventa una necessità o un obbligo preciso, è l'ego. **Tutto il giorno diventa una meditazione, se rimani nella presenza e osservazione di ciò che è. Semplifica la tua vita, ossia la mente: non farti coinvolgere nel processo mentale. Se agisci senza alcun attaccamento o aspettativa, se rimai tranquillo in te stesso, c'è una forza misteriosa che ti conduce. Se ti deve capitare di andare in Cina, ci andrai. Non esiste nemmeno il testimone, nemmeno il Sé: sono solo concetti. Se non c'è più nessuno che fa attenzione all'andirivieni del tuo corpo-mente, allora ci sei.**

S.: Se sopraggiungono pensieri, sono solo lì e non hai nulla a che fare con loro...

R.: Come l'esempio del cielo blu: non c'è cielo e non c'è blu (anche se appare così). In realtà non ci sono né pensieri né azioni. Nessuno agisce, è solo un'ipnosi. La musica continua, ma non ti riguarda più. **Non potrai più soffrire se sei convinto che è un sogno e che tu sei nel sogno.**

S.: E visualizzare qualcosa, perché poi si manifesti?

R.: **Totalmente potere mentale. È quindi importante conoscere a fondo i meccanismi della mente per poterla superare.** Cerca con cura a chi viene questa mente? E da dove viene? Smetterai di differenziare il buono dal cattivo senza nemmeno accorgertene. **All'inizio cerchi di separare il tuo sé dal corpo: -Non sono il corpo-. È ancora dualità, ma quando procederai, realizzerai che -NON c'è un corpo e mai c'è stato. C'è solo il Sé e IO- sono-. In altre parole quello che credi il tuo corpo è il Sé, ma "pensi" che sia un corpo. Ogni esperienza, anche la più meravigliosa, è illusoria e così lo sperimentatore. Quando trascendi lo sperimentatore, allora "sei" la visione, la cascata scintillante ecc. non c'è più dualità, separazione o differenza. Le persone in genere non vedono ad esempio un albero, ma hanno un "concetto di albero".**

Se vivi un'approssimazione della Realtà, gioia esilarante ecc. è ancora un'esperienza mentale da superare. Sei la Realtà o non lo sei. Non ci sono stadi intermedi.

6- I TRE VEICOLI DELLA REALIZZAZIONE.

R.: Molti mi chiedono un mantra, un esercizio di respirazione. Potranno essere utili, **ma non sono strumenti di risveglio**. Sono ancora forme di attaccamento al mondo materiale che credono reale e così credono di risolvere i loro problemi. *L'jnana marga*, la via della saggezza, **insegna di non credere a nulla, tranne se puoi verificarne l'esattezza, dimostrarlo**. *Affermazioni, yoga, mantra, non vi sveglieranno*. Ammettete che esistete no? Allora provate a dire:-IO esisto.- e continuando a recitarlo, lasciate spazio tra "io" e "esisto" finché sarà evidente che sono due cose separate, quindi esistete come "IO". -Che cos'è quell'"IO"?- Continuate, senza mai trovare la risposta. Questo "IO" si trova in qualunque azione intraprendiate. -Da dove viene?- Continuate così, finché qualcosa si manifesta, a volte come un'esplosione. **È un pronome da cui dipendono tutti i pensieri** che avete sul mondo. Se togliete questo "IO", tutto il resto, ossia i pensieri, i problemi, ecc. si cancellano automaticamente. **Infatti non c'è risposta al - Chi sono IO?- Non è un vuoto come potreste pensare**. Non c'è spiegazione, poiché è l'Assoluto o qualunque nome possiate dargli, ma sarete QUELLO e una pace profonda sconosciuta v'invaderà. Non potrete comunicarla. Non si tratta di farla assieme a vari programmi della giornata (poi vado al cinema, a giocare a tennis), ma di mettervi tutta l'energia già dal risveglio mattutino e tutto il giorno, considerandola l'unica cosa essenziale della vostra vita: ed è quello che diventerete. **Non vedete che vivete una vita di costante cambiamento? Eppure continuate ad attaccarvi alle cose, a disperarvi, a desiderare questo e non quello. Vi porto sul bordo di una miniera d'oro, ma dovete cominciare a scavare da soli**. Quanti studiano, ricercano senza sosta in vari campi e poi organizzano seminari per insegnare lezioni profonde; così voi imparate tutto sui piani astrali, causali, la reincarnazione, o come attirare il compagno ideale, il denaro, la salute e così via. **Com'è eccitante per l'ego!! Qui invece cerchiamo di annullarlo totalmente** e di non essere acchiappati dal mondo fasullo. Ecco perché vi ripeto le stesse cose continuamente, perché questi principi sprofondino nel vostro subconscio. Allora ripetiamo ancora il **primo principio**.

S.: **-Tutto proviene dalla mente.-**

R.: Deve diventare la tua seconda natura, non devi pensarci su. **Tutto, proprio tutto è un'emanazione della mente: corpo, paure, problemi, tutto il percepito**. Quando chiudi gli occhi o dormi lo trascendi: il mondo esiste perché la mente esiste e la mente esiste perché c'è un ego. Con questa convinzione, i problemi si affievoliscono e scompaiono. Che cos'è poi la mente? Non è un tuo amico, ma è un agglomerato di pensieri, memorie, anticipazioni e paure dovute al passato. Osservalo, diventane testimone, non crederle. Torni indietro fino a

quell'“IO” di cui non sai nulla: verificandone l'inesistenza, la mente deve scomparire. Devi continuare a investigare sull'origine di questo pronome e verificarne l'inesistenza. Rivediamo il **secondo principio**:

-Non sei mai nato, non continui a vivere e non sparisce.- La vita che sperimenti non esiste e non morirai. Non vi è mai stata una causa: cos'è venuto prima, il pulcino o l'uovo, il seme o l'albero? Potrai dirmi che tua madre ti ha detto che eri nato. Torniamo indietro fino a risalire ai primi genitori. Quali? E quando? La cosa più semplice invece è di spiegarlo, osservando il sogno notturno. C'è forse un inizio? Comincia e tutto si svolge senza disegno preciso, poi ti svegli. Dov'è finita la lunga storia che ti accaparrava, come in un film? Più sei coinvolto in questo sogno della vita, dalle situazioni complesse, più sei avvolto e oscurato dall'ignoranza. **Sciogli i legami dalla maya, riflettendo al fatto che non sei mai nato, che tutto è avvenuto spontaneamente come nel sogno.** Così potrai sciogliere un passato che in realtà non è mai esistito. Tutto è una manifestazione della mente.

Eccoci al **terzo principio**:

-Tutte le cose sono senza ego, non vi è causa prima. Devi esserne perfettamente sicuro, profondamente.-

Il quarto principio: -Avere la certezza profonda di cosa significa la Realizzazione della nobile saggezza.- Naturalmente non puoi spiegarlo, quindi devi negare tutto: qualunque risposta è errata, poiché non vi è risposta. L'intelligenza umana non può comprenderla: qui parliamo di qualcosa di eterno, che è sempre stato e sempre sarà. Allora siate coscienti e riflettete sempre a questi quattro principi.

Ora parliamo dei **tre veicoli**.

Il primo: Un estremo bisogno e una gioia di stare da solo, non come Greta Garbo o per altri giochi mentali. In questo modo potete indagare tranquilli.

Il secondo: Ritrovarsi in un *satsang* con persone con cui discutere di questi argomenti, come in un gioco di specchi.

Il terzo: Cercare gente simile a voi, non per intellettualizzare o fare discorsi spirituali, ma per approfondire quanto già verificato.

Allora **lasciate che il mondo appaia, ma non reagite a esso.**

S.: Visto che tutto è senza ego, non posso più giudicare i miei simili o me stesso. È un po' come osservare un attore in una commedia a teatro... potrei dire di tutto:- Non sono io a farlo!-

R.: Sbagli. **Se dici: -Non sono io a farlo - credi in fondo di essere ancora qualcuno, un corpo.** Sei arrivato qui, **ma tutto era già nel copione.** Se ti toccherà andare in guerra, qualunque cosa tu faccia, ci andrai, idem se sei creato pacifista e vuoi andare in guerra. Certo, *c'è una differenza tra il fare ciò che la vita vuole e il fatto di lasciarsi calpestare o di fare sempre lo zerbino di tutti.* Se vivi consciamente nel Sé farai naturalmente quello che la situazione richiede.

S.: Allora c'è predestinazione e t'incarni come ti detta la tua volontà?

R.: Non esattamente. Sono solo apparenze. **Se credi nel tuo corpo e mente, allora il karma è reale, ma se rimani nel Sé tutto diventa superfluo.** Non si tratta di sbarazzarsi del karma o delle situazioni negative, sarebbe come tagliare un tumore ad un braccio che crescerà di nuovo sull'altro braccio. Vai diritto alla Sorgente.

S.: Allora esci dalla ruota del karma.

R.: Sì, tutto si risolve.

7- LAVORARE CON I QUATTRO PRINCIPI DELLA REALIZZAZIONE DI SÉ

R.: La gente dice:- Vorrei creare un mondo migliore per i miei figli.- **Stanno solo sognando!** Il mondo non sarà né migliore né peggiore. Il mondo è solo un sogno di esistenza. Ma voi non siete né il mondo né i pensieri, né le memorie. **Queste cose appaiono finché credete in loro.** Credete nel diavolo? Ecco che vi apparirà, poiché l'avete concepito: lo stesso per un dio o altro. *Krishna* credeva fermamente nella dea *Kali*, essa appariva e lui danzava con lei: nessun altro poteva vederla. Ecco come creiamo la nostra vita. Pensate a quante paure avete, qualunque esse siano, sono concetti creati dalla vostra mente. La sola cosa che conta non è il fatto che accade, ma la vostra reazione ad esso, che cosa ti aspetti. **Sei stato educato a credervi fin dall'infanzia, un vero lavaggio del cervello da famiglia e scuola. Siete pieni di concetti, atteggiamenti che vi rendono infelici. Non appena vi svegiate, tutto questo scompare. Nulla potrà davvero distruggervi, anche se il corpo sembrerà scomparire, ma è SOLO UN SOGNO. Che cos'è più importante, che cosa conta soprattutto per voi? Mai giudicare nessuno, né paragonarvi, neppure con colui che vi sembra il più appagato, perché tutto potrebbe cambiare.** Gli avvenimenti non t'imbroglia più. Ramana Maharshi fu derubato da ladri. I devoti vollero rincorrerli e attaccarli. Lui non volle e disse che era il loro destino di rubare ed era il nostro di essere derubati e di lasciare loro quello che avevano

preso. Gli "altri" sono voi stessi visto che tutto è una proiezione mentale. Chiedetevi quindi: **-Chi** ha creato questi problemi, chi ha creato l' "IO"? La mia mente. E la mente da dove viene? Dall' "io"-. **L'IO e la mente sono la stessa cosa**. Più pensate di avere un problema e più s'ingigantisce, vi sembra di poterlo cambiare, ma si trasforma in qualcos'altro. Invece di lavorare sul problema, chiedete subito: - Da dove viene? A chi succede?-

Più formulerete questa **domanda senza risposta**, più vi sentirete sereni e in pace e il problema si risolverà da solo. Questa è vera psicoterapia!

Mi direte: - Il sole è reale, un atomo lo è - ma non capite che siete voi a creare gli oggetti di percezione. Ecco perché vi dicono di "annientare la mente". Se rimani in silenzio totale, ecco la Realtà, onnipresente, ma se dici che il Sé è reale, diventa personale, **"sai" di essere in silenzio, allora è un concetto**. Lo stesso riguardo all'origine della nascita e del mondo: non c'entrano Adamo ed Eva, e prima di loro? E prima del Big Bang? Anche pronunciare:- Sono l'attimo eterno - è un prodotto mentale, anche se può essere un aiuto temporaneo.

S.: Allora deve diventare una conoscenza ...interna?

R.: Sì, bisogna farlo fin dal risveglio la mattina. Nulla può ucciderti. Anche questo **è un nome che ti è stato insegnato e a cui hai incollato una sensazione. Tutto quello che nomini, non c'è. Quando ti stanchi di nominare, ecco il silenzio. Tutti i quattro principii finiscono nel silenzio**. Se indaghi sul serio, vedi che è sempre la mente che continua a ingannarti, perché vuole potere e forza facendoti credere che sei un corpo, un individuo. **Come fa a sparire ciò che non è mai esistito?** Chi o cosa sparisce? (*un'illusione*) Mi sono occupato delle mie due bambine e ho letto loro storie, come può fare qualsiasi padre, ma non mi sono mai preso per l'agente: facevo quel che c'era da fare, ma non mi consideravo nulla.

8- I TRE VEICOLI

R.: Da ogni parte del mondo mi fanno la stessa domanda:- Come posso ottenere l'Illuminazione?- E rispondo sempre:-**Lo sei già**, ma sei attaccato a *maya* e **credi che tutto sia reale, corpo, mondo, mente**...pensi di aver bisogno dell'Illuminazione, perché credi che ci sia qualcosa di sbagliato. Ma non ci sono errori. Con quanta passione desideri la Realizzazione vera e propria? Non leggere troppi libri per sapere come hanno fatto altri saggi, riempirti di nozioni intellettuali, citazioni, ma pratica la sola *sadhana* tutto il tempo, investigando con determinazione e umiltà totale, smettendo di preoccuparti del tuo piccolo ego e dei suoi

bisogni. Molla gli attaccamenti alle persone o cose, rilassati e investiga sempre.- Ecco allora i **tre veicoli** che possono darvi una mano:

Il primo: un grande desiderio di rimanere da solo. Non significa diventare asociale, ma trovare il tempo per isolarti. Non hai idea se sei vivo morto, esisti e basta. Scopri CHI esiste? Chi sente questa emozione? Smetti di reagire e tutto avviene spontaneamente: non sei più in collera, se le cose vanno diversamente da quanto volevi, perché così doveva essere. Nulla da combattere o da cambiare poiché **tutto accade da sé.** **Tutto il creato è il tuo specchio.** Se vedi qualcosa di brutto o orribile, negativo, lavora su di te: non provare a cambiare la gente.

Il secondo: essere felice di stare in satsang. Devozione al vero *sat-guru*. Ci sono così tanti gruppi pseudo-spirituali, ma se hai lavorato su te stesso e lo desideri ardentemente, troverai il vero *satsang*.

Il terzo: desiderio di associarti con persone che hanno davvero lo stesso scopo. Facile ricadere nella trappola di *maya*, della società, anche se alcuni ti fanno credere di essere molto interessanti per il tuo sviluppo. Sii vigile. I tuoi sensi t'ingannano.

S.: La lettura di alcuni libri, mi ha entusiasmato.

R.: Per un certo tempo, qualche frase, certo, ma poi... È un po' come quelli che fumano cannabis, hashish, si sentono euforici, ma poi non basta mai, finché arrivano ad assumere droghe più pesanti.

S.: Devo quindi riuscire a godere del...nulla, dello spazio vuoto?

R.: Ebbene, non godere dello spazio, perché è ancora gioia dell'ego. Non amare né odiare, osserva soltanto.

S.: Sì, qualcosa che trascende tutto.

R.: *Il vero silenzio, non si tratta di cadere nell'occulto, nel channeling o cose simili, perché anche seduto in silenzio, sarai bombardato da voci e ogni sorta di stupidaggini che in realtà provengono dalla tua stessa mente! Ti diranno che delle "entità" ti perseguitano, perché lo creano loro stessi, credendo che vengano da altrove.*

S.: Se mi siedo in silenzio, osservo i pensieri che sorgono e mi chiedo "A **chi** giungono queste idee?"

R.: Esatto, tutto il tempo. Sii il testimone e non reagire. Non si tratta di diventare un pappagallo se chiedi :-Chi sono?-

S.: Hai conosciuto Ma Ananda Moy? Era realizzata?

R.: Oh si, come Ramana, versione femminile. Ricordati che tu “sei Ramana”! Quando siamo ancora bebé, siamo liberi, ma poi c’è il lavaggio del cervello dei genitori, della scuola e della chiesa, così **crediamo a quello che non siamo**. Ricordati che viviamo in un’illusione ottica, come il cielo blu. Puoi anche provare a sederti e trattenere il respiro, dicendo: SONO LUI e poi espiro dicendo: NON SONO IL CORPO. Semplice, ma efficace.

9- SATSANG E PRATICA

R.: Qualunque lavoro facciate non dimenticate mai CHI siete veramente. Non sono il corpo, né la mente, ma Pura Coscienza, *Parabrahman* Assoluto. Secondo voi cos’è meglio, rimanere in *satsang* o praticare a casa, che differenza c’è?

S.: Non c’è differenza.

R.: Se le persone sono davvero dei devoti, allora il *satsang* va bene per loro. Se sono studenti che vanno da un insegnamento all’altro, allora la pratica a casa è consigliabile. C’è la *bhakti*(devozione totale) e *lo jnana*(comprensione) ma tutto porta allo *jnana*: se sei totalmente devoto a Dio, abbandoni tutto a Dio, allora diventi *jnani*. Nel *satsang* c’è **una fusione tra il devoto e il saggio. A quel punto non c’è più alcuna differenza. La differenza è solo per l’ignorante.**

Vi ricordo la vicenda dell’uomo che per quarant’anni, come unica attività, soleva muovere il ventaglio per Ramana Maharshi: un giorno cadde morto ai suoi piedi. Ramana disse:- Non tornerà mai più.- Ciò significava che la sua devozione gli aveva procurato la realizzazione totale. Non aveva più una mente personale. Devozione(*bhakti*) e comprensione(*jnana*). In ambo i casi non c’è più identificazione con il corpo, anche se vi dicono che vedono un corpo. Esattamente come il cielo blu, appare così, ma non vi è né blu né cielo: allo stesso modo appare come se ci fosse un corpo, ma è un’ipnosi. Ecco il sogno mortale: vediamo con i nostri sensi e la falsa immaginazione e **crediamo** che sia reale, come quando guardiamo un film che non ha sostanza, solo un’emanazione del nostro sistema nervoso e cervello. Prima osservavi crudeltà, orrori ed eri infelice: questo succedeva perché credevi di essere qualcuno e davi vita al quadro. Anche collettivamente animiamo la stessa scena, poiché tutti sogniamo il sogno mortale. Smettiamo di voler cambiare le cose o di combatterle. Lo stesso riguardo al ***karma che esiste solo se credete di essere un corpo. Non significa che diventiamo lo zerbino del prossimo, ma se qualcuno ha problemi, aiutiamo se è sul nostro cammino.***

S.: Lo *jnani* non vive nel presente? E i sensi di colpa?

R.: È sempre spontaneo. Per la colpevolezza, chiedi:-Di chi è la colpa?- Tutto è giusto se agisci spontaneamente, non del tipo :-Lo faccio, non lo faccio, dovrei o non dovrei?- con pensieri di collera e incertezza. A quel punto osservate e recitate il mantra:-Chi agisce?- o un mantra che calmi la mente.

S.: Robert, non riesco a capire che non esisti.

R.: ***Robert esiste per voi, perché voi credete di esistere.***

S.: Lo *jnani* produce pensieri, ma lui non si identifica, oppure ...non pensa?

R.: I pensieri arrivano ma saltano via, spariscono subito, si sciolgono come ghiaccio al sole. Nessun attaccamento a essi. Realizza che non sono reali. Fa parte del karma del corpo, ma non sono il corpo. Potete vederlo in questo modo: mi sembra di sognare, di dormire, di essere qui con voi, ma in realtà non faccio nulla di questo.

S.: Ognuno vede le cose in modo diverso. Lei vede perfezione e noi vediamo le nostre proiezioni.

R.: Ognuno vede cose diverse: se vi dico di guardare dalla finestra, ognuno di voi vedrà dettagli diversi, uno vedrà la propria auto, altri le nuvole ecc. a seconda dello stato di coscienza. Io vedo unità, movimento e oltre lo schermo.

S.: Mentre ero a un concerto, anche se la musica era forte, vi era un silenzio in sottofondo che non potrei descrivere.

R.: Sei sulla strada giusta.

S.: Se qualcuno dice:-Sono Dio.- è l'ego che lo afferma e ciò non è vero.

R.: Bisogna dire che l'io-sono è Dio.

S.: Stessa cosa riguardo al male, è un concetto se ci credi?

R.: Certamente. Se siete infelici per qualcosa, è solo un'emanazione mentale, non è reale, non c'è nessuno che sia infelice. Riguardo al karma è solo un altro nome per la mente, che non esiste. Se è un sogno, non può esistere, appare soltanto. **La realizzazione non è uno stato**, è oltre il *samadhi*.

Qualunque cosa vi ferisca o faccia arrabbiare, ha potere su di voi, ma se vi riconciliate con essa, perde potere.

10 -GUARIGIONE SPIRITUALE

R.: Quando uso il pronome "IO", non parlo di me: **IO-SONO è la Coscienza onnipresente**. Non siamo nient'altro che quella. È come una lavagna sulla quale si scrivono tante cose, si fanno disegni, poi si cancella e si scrive altro. Oggi disegnate...una bella giornata di sole, c'è il mare e la spiaggia: cos'è accaduto alla lavagna? Nulla. Poi cancellate questo e disegnate una tempesta, un uragano, vento a 200 km. all'ora, con la gente che fugge o muore. Che cos'è accaduto alla lavagna? Nulla. Lo stesso succede alla nostra vita. Siamo come la lavagna: vi sono esperienze magnifiche o orrende, ma vi assicuro che non ha nulla a che fare con voi: siete liberi, come il sole che continua a brillare nonostante le nuvole lo coprano ogni tanto. Se appaiono problemi, togliete solo le nuvole dell'oscurità. Come? Calmando la mente. Se appaiono problemi, non vi accanite a risolverli, ma piuttosto togliete le nubi di buio, rendendo la mente quieta e quando è quieta, il sole può di nuovo brillare e rimanete nell'Assoluto *Parabrahman* che sempre siete: esso **non cambia mai, come la lavagna, e le rappresentazioni non hanno nulla a che fare con Quello che Sono, la mia protezione, il Sé. Appaio come corpo, ma non è vero. Questa è la mente, ipnosi, illusione, maya.** Qualcuno mi ha chiamato stamane a proposito della guarigione spirituale, chi... dev'essere guarito, cosa ne dite?

S.: Nessuno.

R.: Giusto, non vi è nessuno che ha bisogno di guarigione spirituale, ma nella nostra ignoranza lo vediamo diversamente. Cristo aiutava e guariva la gente dalla lebbra, la cecità e anche risuscitava dalla morte. Lazzaro aveva cinquant'anni e a quell'epoca era come averne novanta adesso. Quanto tempo sarà rimasto vivo? Per Gesù era il suo destino di guarire, ma mi domando che cosa sarà mai accaduto a quella gente, dopo la guarigione? Forse voleva insegnar loro a cambiare mentalità che era la causa dei mali, ma non credo avessero capito. In realtà se rimani fisso nel Sé, non c'è nessuno che ha bisogno di guarigione. Mentre ero da Ramana, un discepolo stava morendo di cancro. Sua moglie era disperata e non capiva come Bhagwan potesse permetterlo. Il morente disse: -È la tua mente che vede la scena e ti fa piangere. Non sto morendo, non vedi che non sono il corpo? - A questo punto un sorriso smagliante apparve sulle labbra della donna! **Se vediamo disarmonia, guerre e povertà, in realtà vediamo noi stessi. Siete sempre preoccupati e ansiosi che qualcosa di negativo possa accadere, fate programmi futuri per salvarvi, mentre in realtà vi state uccidendo. Non capite che è la vostra mente che crea la scena e il modo di trattarla non è di migliorare la condizione, ma di calmare la mente: in quel modo**

l'armonia potrà ritornare. Ogni negatività che vedete nel mondo è una bugia. La realtà è oltre il negativo e il positivo. Chi soffre veramente? Solo il corpo-mente-ego soffre!

C'è una storia di Nimkaroli Baba. Uno dei suoi devoti venne a chiedergli di salvare un suo parente che stava morendo. Il saggio domandò se volevano che lui andasse. La risposta fu un sì unanime. Egli arrivò nella stanza del parente e vide che le candele accese stavano spegnendosi. A quel punto scappò via come una lepre. Tornati *all'ashram* gli chiesero la ragione della sua fuga. La risposta fu:-Dio voleva che morisse.- Fine della storia. In altre parole, quello che è nel vostro destino avviene, ma voi non avete nulla a che fare con quello. Tutto è già stabilito, nessuno sforzo è necessario per cambiare le cose. Si tratta di rimanere in pace e di non considerarsi un corpo-mente cui accade questo o quello. Non significa star seduto e non far nulla, anche se non esiste, il corpo farà quello che ha da fare. Qualunque cosa vi accada, se pensate di essere povero, depresso, malato ecc. non siete come apparite. Se ve la prendete, siete nelle braccia di *maya*, sempre più in fondo all'illusione e il sogno vi farà credere di essere davvero reale. Se siete davvero implicati, devoti al Sé, automaticamente il vostro corpo si prenderà cura di sé. *Farà spontaneamente quel che ha da fare senza la mente-ego che crede di decidere questo o quello. **Quanti passano il tempo correndo da un guaritore, a un veggente, a uno psicanalista, al "channeling" e simili. Vogliamo stare meglio, sapere quello che ci succederà . Che cosa vi può succedere se non siete mai nati? Siete Pura Coscienza. Dimenticate le guarigioni, i medium e il channeling. Guardati dentro per una risposta: tutto è dentro di te. Trova chi è preoccupato, infelice, malato o depresso. IO, ma CHI sono "IO"? e seguilo fino alla sorgente. L'IO sparirà da sé e realizzerai così che sei puro Assoluto, nella veglia come nel sonno, anche se non ne sei consapevole.***

S.: È il cervello fisico che è associato alla coscienza?

R.: No, non ha nulla a che fare, perché il cervello fa parte del corpo - che come si è detto - non esiste realmente. Tutto il corpo riposa quando dormi, ma il Sé è sempre presente nel sonno, ma non ne sei conscio. Se dico rimani fermo nel Sé, non è in relazione alla mente o al corpo, sei "l'IO-SONO" e basta.

S.: È un processo di eliminazione dell'ego?

R.: Sì, quindi non dir nulla di negativo su di te, ma solo "rimango nel Sé". Se qualcuno ti parla dei problemi che ha, rispondi CHI ha i problemi?

S.: Siamo più vicini alla Realizzazione nel sonno profondo?

R.: *Più vicini. La Realizzazione del Sé è come essere nel sonno profondo, pur rimanendo consapevole, è uno stato beatifico, mentre nel sonno non lo sei. È un senso di amore profondo e ininterrotto che non assomiglia all'amore umano.*

S.: L'amore verso un altro essere è quindi un amore mal diretto?

R.: Certo. Tutto quello che fai nella vita, che tu sia un ladro o un assassino, come qualunque desiderio urgente, *è un modo inconsapevole, mal diretto di riunione col Sé.* Devi quindi sprofondare sempre di più in te stesso. *L'onniscienza non significa "sapere tutto", ma essere in tutto senza saperlo.*

S.: I buddisti dicono che *non c'è Brahman e non c'è il Sé.*

R.: *Infatti è così , poiché queste sono solo...parole! Quando parlavano dei miracoli di Ramana, lui diceva di non saperne nulla. Infatti era la fede - come diceva anche il Cristo - che li guariva. Un realizzato sa che non fa mai nulla.*

S.: **Ramana realizzò che non vi era un Sé, ma solo un inconcepibile Mistero.**

S.: Un tale che esercitava arti magiche si avvicinò al Maharshi - forse per dimostrare i propri poteri di guarigione - ma questi gli disse che non ne valeva la pena, dato che era solo un vecchio con problemi e dolori ai piedi!

R.: **Se continuate a rimanere fissi nel senso dell'io-sono, diventerà automatico, il processo sprofonderà nel subconscio e presto vedrete che non siete voi ad agire, ma che accade da sé, così vi rilasserete, qualunque cosa facciate, dal guidare l'auto a far da mangiare o altro, potete eseguire qualsiasi meditazione, attenzione al respiro ripetendo: - lo-sono...Chi sono? - se hai un dolore nel corpo, osserva e respira e non pensarci.**

11- DUE VIE ALLA REALIZZAZIONE DEL SÉ

R.: *Da un lato siamo già realizzati, ma dobbiamo solo togliere le nubi che ci dicono che siamo umani. Vi sono due metodi che vi avvicinano a questo. Uno è il satsang che si può considerare "sacro" poiché ognuno di noi è Ramana, non c'è differenza e siamo l'un l'altro.*

È come un'osmosi, dovuta alla vicinanza del Reale, in cui potete abbandonare ogni sentimento di collera, odio, paura e smettete di preoccuparvi per questo o quello. Tutto cambia nel mondo, tutto è maya, pur continuando fisicamente il vostro lavoro o occupazione abituale, non vi preoccupate più di tanto. Mentalmente siete sempre in paradiso. Se non venite al *satsang*, praticate con diligenza, è lo stesso. Osservate i vostri pensieri dalla mattina alla sera, non sono i vostri amici e non serve praticare giusto un po' e poi essere assorbiti dalle preoccupazioni, dai desideri. Dimentichiamo puntualmente la nostra vera natura che è Assoluto. Lasciate perdere i pensieri anche i migliori che vi allontanano dal Sé, poiché la mente è un gran truffatore. Chiedete subito: - **A chi** vengono questi pensieri?- ed essi smetteranno. La Sorgente è quella da cui proviene l'IO e dove sparisce. Capirai che l'IO NON VIENE DA NESSUNA PARTE. Se sentite notizie orrende alla TV, guerre, povertà, cataclismi, una volta vi tormentavano, ma procedendo all'interno di voi stessi, realizzerete che ***il mondo è sempre stato così e sentirete solo compassione, poiché tutto è il Sé. Tutto è una proiezione della mente, qualunque cosa tu percepisca. Se vedi qualunque cosa che ti faccia male, la situazione o persona ti rimanda solo a quello che hai all'interno, non è fuori, così facendo la vibrazione negativa non ti disturberà più.***

È come la storia della corda che hai preso per un serpente: una volta visto che è una corda non ti farai mai più ingannare.

S.: Parlavi del fatto di non giudicare gli altri, perché portiamo in noi le vibrazioni negative o debolezze degli altri.

R.: Sì, diventi come loro. Lo stesso al contrario, per una persona che incontri per strada e ne vedi la sofferenza, la aiuti, ma spontaneamente, senza pensare o ruminarci su. ***Non ne sei coinvolto. Sviluppi umiltà e non sei più ferito da nulla. Se realizzi che tutto il percepito è la tua proiezione mentale, arriverai a capire che non c'è né potere né mente, solo un film passeggero e tu rimani lo schermo immutabile.*** Alla fine potrai dire con certezza che la mente non esiste, non c'è scena teatrale e nessun proiettore. Tutto si rivela *maya* e allo stesso tempo, quando il velo divisorio di *maya* sparisce, tutto è sempre Assoluto, il Sé, che sia una sedia o la montagna, o il passante. I buddisti dicono il *samsara* è *nirvana*, sono la stessa cosa. Non puoi intellettualizzarlo, solo prova a togliere i nomi. È la mente che ci ha tradito, ***non c'è bianco e nero tranne in apparenza, ma tutto "È" così.*** Tu credi soltanto di avere una forma così e colà, in realtà l'illusione non esiste.

S.: Allora perché c'è un'apparenza, un'illusione?

R.: ***Nulla di questo esiste: per "chi" c'è un'apparenza? Per un ego che non è mai esistito. Illusione significa qualcosa che appare, ma non è.***

S.: Allora l'idea di un'anima e dell'esistenza tra due incarnazioni è ancora un'illusione?

R.: ***Tutta maya, tutti i piani mentali, causali, karmici: nulla di questi esiste.***

S.: Molti dicono che non si può più godere della vita in questo modo.

R.: Chi ha mai detto questo? Lo farai, ma in modo diverso, non è una negazione, è oltre il rifiuto e l'accettazione, è una visione calma, dove la mente tace. In realtà se non c'è più nessuno che sperimenti, che gioisca o soffra, queste sono solo parole. Non sappiamo più cosa siamo. Non avere troppe opinioni e realizza che non sai nulla.

S.: Krishnamurti diceva che l'ego non avrebbe voluto mai annientarsi e lei diceva che ciò era vero solo a un livello **relativo**.

R.: A un livello relativo, combatterò in modo estremo: vi porterò a galla un'infinità di memorie passate che vi confonderanno. ***Non combattete questo, ma piuttosto indagate ogni volta: -A chi succede questo?- e poco alla volta si dilegnerà.***

S.: C'è una differenza tra ego e mente, poiché l'ego non vorrà mai sparire, ma la mente è lo strumento.

R.: La mente viene prima e crea ego e corpo, dividiamo i due termini perché possiate capire. C'è solo la mente e tutto è una sua proiezione, l'ego, il corpo, il mondo sono una sua proiezione. Se la mente si pacifica, non c'è più ego.

S.: L'illusione consiste nel fatto che ci si crede separati da tutto.

R.: ***Vi dico che non c'è mente, non c'è Sé, non c'è illuminazione, non c'è nessuno che cerca l'illuminazione, non c'è né Dio né altri, non c'è nulla.***

S.: Allora non c'è nemmeno il Sé: non è forse il Tutto?

R.: Sì, così appare. Ma alla fine ***anche il Sé non esiste, è solo una parola. Se cominciamo a pensare, iniziamo a creare un'entità, se no come possiamo immaginare il Sé?***

S.: È ogni cosa, un'unità.

R.: *L'apparenza è quest'unità. La prima apparenza è: IO. E da quell'IO sorge ogni cosa. Se arrivi a questo stadio, non c'è più nessuno e nulla da percepire. Non ci sono più pensieri, anche il pensiero del non-pensiero, nemmeno ciò che è tra due pensieri. Rifiutate rapidamente ogni esperienza come reale, chiedendo -a chi succede?- come il fatto di pensare di essere un corpo. Anche il gusto della beatitudine è illusoria. Vivi il momento e il corpo sa quel che c'è da fare, senza pensarci su, ma in modo totalmente spontaneo. Un albero non "pensa" a come far maturare un frutto, il sole brilla, l'erba cresce, è nella loro natura.*

R.: Abbiamo parlato una volta delle guarigioni. Importante vedere **chi** deve essere guarito. Per esperienza il corpo sa bene di quel che ha bisogno e in ogni modo tutto è già stato pianificato, anche d'incontrare un guaritore, naturalmente. Comunque se è nel tuo programma vitale di essere un guaritore è normale cercare di guarire le persone.

S.: Nisargadatta diceva lo stesso: - Se un palazzo crolla, *lo spazio che vi era nelle stanze rimane intatto.* Nulla accade alla vita se alcune forme scompaiono e qualche nome è cancellato, come l'orafo che fonde l'oro per fare altri gioielli. La morte non succede a voi, il corpo cade come un vestito usato, il vostro Sé reale è oltre la nascita e la morte. Il corpo sopravvive finché è necessario, anche poco tempo.-

R.: Sì perfetto. Nell'ovest c'è una grande paura della morte, dell'annullamento e cercano di preservare il corpo a tutti i costi.

S.: Ora però *sappiamo che tutto questo avviene nella grande illusione. Ogni piano, fisico, astrale o altro fa solo parte di maya.*

R.: *Più si avanza spiritualmente, più si aprono livelli percettivi psichici, ma non siate catturati da essi...*

12- NON SONO IL CORPO

R.: Non sono il mio corpo. Non c'è un io-sono e il mio corpo, ma semplicemente quello che pensate sia il corpo è solo Coscienza, ossia non c'è corpo E Coscienza, ma corpo come Coscienza e non è come appare. Come al cinema, vedi, t'immergi nelle scene, ma non pensi allo schermo (il Reale) che lo permette: se cerchi di afferrare le immagini acchiappi solo lo schermo. Così è lo stesso per noi, vediamo immagini apparenti che sono illusioni ottiche. Siamo solo Coscienza, come Vacuità e se non ci fosse questo tipo di schermo, non potrebbe apparire nulla. Come potete illudervi dei vostri malanni o problemi? Perché *vivete un'identificazione falsa e*

finché credete di essere un'immagine come nel film, soffrirete di conseguenza. Il segreto è di lasciar perdere e di calmare la mente, identificandovi alla Coscienza pura e non alle immagini false, anche le più terribili, guerre, catastrofi, malattie.

Tutto questo non esiste, il corpo infatti arriva e poi sparisce, nasce, invecchia e muore poiché è un'illusione. Ci credi perché lo vedi, lo tocchi, ma come il miraggio nel deserto è un'illusione ottica.

Ti sei identificato con esso perché? A causa della mente che è il colpevole, ma quando questa si acquieta, tutto scompare e rimani nel Sé che sei sempre stato. L'io diventa un miraggio, dunque non esiste: da dove è venuto? Non ci sono due realtà: il corpo e l'osservatore, poiché l'apparenza del corpo NON esiste, è la proiezione falsa sullo schermo sempre presente del Sé, la sola Realtà. Se detesti qualcuno, detesti un'illusione, se ti senti ferito, malato o disperato, t'identifichi con un'illusione. NON sei tu! Così ti senti sempre più libero.

S.: C'è differenza tra un essere animato e uno inanimato?

R.: In realtà non ci sono differenze, o livelli: tutto è Pura Coscienza. Assoluta non-dualità. Nulla e tutto. ***So bene cosa pensate: - Ma allora, come dovrei vivere la mia vita, se non sono nulla?-*** Puoi lasciare tutto nelle mani di Dio, o della forza creatrice e così sarai protetto. Il tuo unico problema è il pensiero, se non ci fosse più nessuno che pensa, saresti libero, realizzato. ***Pensi che tutti i problemi vengano dall'esterno? No, li crei tu e li mantieni pensandoci, pensandoci ancora, ogni giorno: il peggio è che ti arrovelli per trovare come risolverli e in tal modo ammetti che possano essere risolti umanamente. Può anche succedere, ma presto altri problemi sorgono e non finiscono mai. L'unico modo per risolverli tutti è acquietare la tua mente, entra in te stesso e il problema si scioglierà.***

S.: Ho molti problemi con mio marito, ma la cosa strana è che pur rimanendo il problema, mi sento felice, sono io ad essere cambiata!

R.: Vedrai che il secondo passo è che una soluzione arriverà da sé. Bisogna essere pazienti, spesso ma non sempre, ***le cose peggiorano prima di migliorare:*** lì devi stare attenta, vedere che non sei la situazione, che non sei il corpo o la circostanza. Accogli la Realtà.

S.: Sì, ho avuto l'intuizione, ho capito che **creo il mio mondo, che sono coscienza** e non un corpo. Ma ancora non capisco cos'è la Coscienza Assoluta?

R.: Negando il mondo al tuo interno come all'esterno, **osservando senza più reagire**, vai sempre più nel profondo, finché tutto sparisce in te. Non si tratta di abbandonare il corpo, non c'è nulla da lasciare. È come la corda e il serpente di cui abbiamo parlato. Non potrai più credere al serpente, una volta vista la corda. Idem per il tuo corpo che appare come tale, ma è sempre Pura Coscienza e più mediti su questo e più sarà evidente. Quanti studenti *dell'advaita* che meditano e cercano di comprendere, una volta che dovessero vincere milioni di dollari, non li vedresti più ai *satsang*! In India tutti quei "rinuncianti o *sadhu*" se gli dai un po' di soldi, se li vanno a spendere in frivolezze e dimenticano la rinuncia....vera! Non si tratta di vestiti o atteggiamenti, come fare il tifo per una squadra di football. Se dimenticate per un po' la TV e i giornali, il mondo andrà avanti da solo e la mattina invece di alzarvi e preoccuparvi per questo o quello iniziate invece subito a chiedervi: -Chi ha sognato questa notte? Chi si preoccupa?- Se c'è un incendio in casa, non vi preoccupate di guardare gli affreschi sul muro, ma scappate a gambe levate. Agite allo stesso modo, così non sarete intrappolati dalla *maya*. Prima di lasciare il vostro corpo - **trovate presto chi siete davvero**. Non si tratta di poter fare quello che volete, fare del male, perché in quel modo significa che ancora credete di essere un corpo e dovrete soffrire di conseguenza. Capite invece di lasciar perdere, di lasciar fare al mondo: adattarvi senza tuttavia diventare lo zimbello altrui.

S.: Ho notato che un neonato non guarda mai negli occhi le persone, ma attorno o sopra la testa. A volte strillano e non si sa perché: forse "vedono" qualcosa che gli adulti non possono vedere.

R.: Sì, **sono puri prima del lavaggio del cervello familiare**. A questo punto si tratta di ritornare allo stato prima della coscienza di essere, acquietare la mente, **ma non fate l'errore di credere che non siete il corpo, pensando che ne siete separato o che siete qualcos'altro! Non ci sono due entità.**

Vi è solo il corpo che è il Sé e NON è un corpo: in questo modo il corpo svanisce perché si rivela non essere mai esistito in realtà: appare, invecchia, muore, ma NON è reale, solo un'ipnosi, un'illusione ottica: ci credi perché lo vedi, lo percepisci, ma le percezioni sono anch'esse illusorie, esattamente come il miraggio dell'acqua nel deserto. Vi siete identificati con esso a causa della **mente, dei pensieri e memorie, ecco i colpevoli**. Ma se la mente diventa totalmente silenziosa, tutto scompare e ritornate nel Sé che comunque siete. Che cos'è il corpo?

S.: Un'illusione, preferisco dire:- Io-sono non è il corpo -.

R.: **Esatto, purché ricordiate sempre che il corpo non esiste di per sé, ma è SOLO UNA PROIEZIONE SULLO SCHERMO. *Se dico sono la Coscienza pura, non mi riferisco a Robert, ma all'onnipresenza che tutto e tutti siamo. Se detestate qualcosa, se siete in collera con qualcuno o qualcosa vi tormenta, ve la prendete, allora v'identificate con un'illusione.* Non siete voi.**

S.: In un certo senso assoluto possiamo dire che tutto contiene ogni cosa e nulla.

R.: Certo. *Una domanda potrà sorgere su... come vivere la vita se non esisto? C'è una forza misteriosa che comunque si prenderà cura di voi per quel che dovete vivere.* Abbandonatevi a Dio, se non riuscite a comprendere del tutto il fatto che non siete "umano" e che tutto va bene com'è, sarà Lui a prendersi i vostri problemi. Se realizzate soltanto che non c'è nessuno che pensa, siete a posto, altrimenti un pensiero ve ne porterà ad un altro che cercherete di risolvere e ad un altro ancora, senza fine, ma NON VENGONO DALL'ESTERNO, siete solo voi a crearli col PENSIERO. Nell'attimo siete realizzati, *appena siete coinvolti in un pensiero, ecco la maya.*

S.: Incontrai Jean Dunn, studente di Nisargadatta Maharaj e le dissi con ammirazione che avevo l'impressione che aveva davvero capito tutto. Lei si arrabiò dicendo che se questo lo dicevano a Maharaj, non lo accettava: **- Non capite che siete voi a crearmi, a creare il vostro corpo e gli insegnamenti!- In quell'attimo tutto attorno a me si rivelò la mia creazione!** Ramesh Balsekar si mostrava troppo intellettuale e tecnico, come del resto molti insegnanti. Si tratta in fondo di essere presenti e osservare se e quando si reagisce, come una costante meditazione.

R.: **Ognuno ha l'insegnante che si merita, che crea! Tutto è giusto, al posto e al momento giusto.** Se sei lo spettatore delle tue battaglie, l'ego s'indebolisce e svanisce. Se hai un amico che ti parla e non gli rispondi mai, guardandolo soltanto, che succede? Egli ti lascia no? Quindi **osserva** e **non reagire!**

S.: Si deve meditare seduti diritti perché i *chakra* siano ben allineati e il respiro costante, no?

R.: Sì, è una tecnica yoga, **ma per CHI ci sono i *chakra*? Per l'ego.** Se state sdraiati rischiate di addormentarvi, ecco perché vi dico di star seduti, soprattutto i principianti. Conosco dei seguaci del Krya yoga che meditano quattro ore al giorno, mattino e sera, ma sono sempre allo stesso punto.

13- NON C'È UN SÉ'

R.: Quando cito parole come *Parabrahman, Sat-chit-ananda*, sono **concetti**. Se li memorizzate soltanto, non permettono di andar oltre, sarete solo dei pappagalli. Siamo il Sé inconcepibile che proietta tutto l'universo che appare grazie alle percezioni. Ognuno di voi è il proiettore: l'universo è una proiezione della vostra mente e se questa non c'è o rimane in silenzio, tutto diventa (rimane) il Sé.

Se andate in giro dicendo:-Sono l'Ultima Realtà- questo può farvi regredire, meglio star zitti. Continuate invece a porvi la domanda: -Chi si lascia acchiappare dal mondo?- IO- Cos'è, da dove viene **questo IO? Un pronome e basta**. Un'illusione ottica, una memoria.- Vedrete di più lo spazio attorno agli oggetti e tutto diventerà automaticamente il riflesso del Sé, troverete la persona giusta, il libro che vi aprirà la via. Siete uno specchio che riflette un universo: realizzerete che **non siete la proiezione, ma lo specchio**. Appena svegli, se investigate, vedrete che eravate presenti anche nel sonno, nel sogno, poiché vi esprimete così: -Io dormivo, io sognavo, io mi sono svegliato, quindi **eravate sempre presenti**. A questo punto cominciate a chiedervi costantemente: - Chi o cos'è questo IO sempre presente dappertutto? - e sarete vigili a ognuno dei vostri pensieri. In questo modo, osservandoli, essi non avranno potere su di voi. Nella Realtà Ultima, non vi è nulla di concepibile, conoscibile, finché si esprime, si pensa, si sa, non esiste. Le parole conducono, ma non sono reali. **La Realtà è SILENZIO, non parole. Siete mai stati ipnotizzati? Vi fanno credere ciò che non c'è. Lo stesso avviene per quest'ipnosi collettiva che fa credere di essere un corpo. Non esiste una coscienza E un corpo: è un'unità indivisa, ma appare come separata alla mente.** Il sole si chiede forse:-Splenderò oggi?- L'erba si chiede forse:-Crescerò la settimana prossima?- C'è una forza misteriosa che si prende cura di tutto. Il tuo corpo è venuto qui per qualcosa e lo farà senza il tuo aiuto, grazie! Restando nell'io-sono e seguendo la traccia fino alla sorgente (inconoscibile)il corpo farà ancor meglio quel che ha da fare, senza il tuo pensiero.

S.: Spesso noto che voglio arrivare a un traguardo, anche la liberazione sembra essere un traguardo cui agognare. Mi domando anche, ma che diavolo vengo a fare qui? Poi lei ha detto che non vi è nemmeno la Coscienza....

R.: Osserva tutti questi pensieri, lasciali venire e poi andare. Acquieta la mente e osserva cosa avviene. Non interferire. Certo, nell'Ultima Realtà non c'è nulla da concepire, se no è falso. Vi do solo una parola sulla quale però dovete lavorare e dimenticare in seguito. **LA REALTÀ è PURO**

SILENZIO. *Coscienza è un nome usato per dare qualcosa su cui lavorare, ma nell'Ultima Realtà(anch'essa un concetto per comunicare) **non esiste.***

S.: Allora come sorge la nozione dell'IO o del me?

R.: **È come un'illusione ottica. Sei mai stato ipnotizzato?**(S.: No.) **Se sei stato ipnotizzato ti fanno immaginare qualunque cosa: è la stessa cosa, un'ipnosi di massa.** Tutti crediamo di essere un IO-corpo: appare così, ma in realtà non lo è.(S.: Perché accade?) *Non succede!* La Coscienza non ha divisioni. **Sembra** manifestarsi come universo. **Finché ci sono "parole, concetti, definizioni" non è Quello. Siamo stati totalmente indottrinati fin dall'infanzia: questo è il tuo naso, questa è la mano, ecc. questo è un albero...**

Se ritrovi il tuo vero stato, è come se avessi vissuto per anni in una stanza oscura e di colpo, si accende la luce, l'ignoranza è istantaneamente dissolta: si tratta solo di **svegliarsi, adesso.** A quel punto, non rimane più ...nessuno! Finché sei attaccato a qualcosa, una persona, un luogo, una memoria passata, sei legato alla prigione terrestre. Il passato è morto, rimani nel presente, identificandoti solo con la Realtà. Si tratta di non identificarsi più con qualunque cosa uno faccia o accada.

S.: Allora il corpo farà quel che ha da fare?

R.: Esatto. Diventi solo lo schermo accogliente, su cui passa un film di guerra, di nascite, di vecchiaia, ma lo schermo non ne è toccato.

S.: Chi lo ha escogitato?

R.: Nessuno, **non vi è uno schema o un proposito, perché NON esiste!**

S.: Allora chi lo sogna?

R.: Nessuno. È solo un'apparizione.

S.: Chi ne è l'autore allora?

R.: **Non c'è nessuna apparenza e non c'è un autore. Ricordatevi l'esempio del cielo blu(se osservi dall'alto non c'è né blu né cielo) o della corda e del serpente. È un sogno collettivo, esci dal sogno, svegliati!**

S.: Ci sono sempre più racconti in giro di **esperienze di pre-morte**, sono forse degli spiragli nella illusione dell'esistenza?

R.: Non realmente: **crea solo un'illusione più vasta. Se cominciate a giocherellare con l'occulto, i piani astrali, causali ecc. rimarrete**

bloccati per migliaia di nascite, prima di essere davvero liberi.

Lasciate che la mente si preoccupi di se stessa, non interferite, non vi appartiene: osservate soltanto. Come l'esempio dell'amico che vi parla: se non lo ascoltate, se ne andrà da sé.

Rimanete nello spazio tra un pensiero e quello che seguirà, senza "oggettivarlo", c'è una specie di rottura, restate in quella breccia. Chiedetevi: -Chi osserva la breccia tra i pensieri?- Rimanete nel non-sapere.

S.: Da ragazzo lei vedeva già che il mondo non era reale?

R.: Sì, ve lo avevo raccontato e non capivo perché la gente non poteva vederlo.

14- NON CI SONO PROBLEMI.

R.: Cos'è un *problema realmente*? **Qualcosa che non va come volete voi o che non potete controllare.** Vi hanno abituato a vedere il bene e il male e quindi volete sempre che vi sia il bene: ma è solo il pensiero che li rende tali. Se ti sbarazzi della mente, non ci sono problemi: qui cerchiamo di annientare mente e ego che una volta trascesi lasciano trasparire una forza misteriosa che prende cura di voi, molto meglio di prima. Purtroppo in Occidente ci insegnano che se non usiamo la mente e il suo controllo delle cose, diventate dei vegetali. È il contrario, cos'è la mente? Un'accozzaglia, un pacco di pensieri sul passato e di timori per il futuro. La mente, ogni volta che agite, tira fuori tutte le esperienze, le tendenze che avete immagazzinato. **I problemi sorgono solo se vi considerate umano e l'agente e quindi se non fate una determinata azione, qualcosa di terribile può capitare. Ma questa cosa "terribile" è solo un preconcetto, poiché avete avuto un lavaggio del cervello che ve l'ha fatto credere.** Devo possedere questo, devo mostrarmi o vivere in questo modo, se no qualcosa di tremendo potrà succedere. Se tuttavia capisci che non sei l'agente e quello che davvero significa, allora sei libero. Per capire questo dovete comprendere profondamente che tutto quanto era già prestabilito "prima" che veniste al mondo, anche il momento in cui lascerete il vostro corpo. Tutto questo accade perché vi hanno educato che la vita dev'essere in un certo modo, quando in realtà non lo è: appare solo così. Esempio: torno a casa e vedo che mi hanno derubato, ripulito la casa. È un problema se vedo che tutto era già pre-ordinato, prima ancora che nascessi? Non potrò reagire, poiché tutto è come dev'essere, non ci sono errori e potrò anzi benedire il ladro. Se attraversando la strada un'auto m'investe, anche

quello era già prestabilito. Se sei certo di non essere l'agente, significa che il corpo vive quelle esperienze, ma non te. Se sei arrabbiato, chi è quell'IO che si arrabbia, si dispera? Resta nella sensazione dell'IO e seguilo fino alla sorgente, vai sempre più in profondità, fino alla Coscienza Assoluta. Allora non puoi concentrarti su quello e allo stesso tempo impazzire di dolore e anche seguirlo fino alla sorgente. Devi quindi dimenticare il problema che si dileguerà da sé, se continui a rimanere nell'io-sono. Ti verrà da ridere! Il vero Sé non può avere problemi. In definitiva, è sempre l'IO che ha i problemi, non Quello che sei realmente. Il mondo non cambierà, ci saranno i problemi, ma lo schermo che sei li lascerà apparire, ma non li considererà mai come propri.

Il solo nemico che avete sono i vostri pensieri. L'ego, la mente è responsabile dei vostri problemi, ma NON ESISTE. C'è una forza ben più grande di voi che si occupa già di tutto, voi dovete solo essere tranquilli e silenziosi e tutto si svolgerà come deve. Non pensiamo sempre di dover essere coinvolti, ma il vostro lavoro è di **trovare chi siete veramente, senza troppi progetti per il futuro.** Tutto avviene spontaneamente, come una danza, un gioco. Dovete però verificarlo da voi stessi, senza diventare degli automi. Più amate o siete avvinto da qualcosa, più siete incollati alla materia. Si tratta di trascendere tutte le proiezioni mentali, bene o male, piacevole o spiacevole: se qualcuno di amato muore, capirete che nulla muore.

S.: Da dove viene tutto questo?

R.: *Viene da dove vengono i sogni. I sogni cambiano come i nostri corpi e situazioni. Come possono essere reali? Ciò che è reale è immortale, il corpo non lo è, ma tu non sei il corpo, sono i pensieri a fartelo credere, allora cosa sei? Scoprilo per tuo conto. E tutto continuerà da solo. Saprai tuttavia chi sei veramente.* Con questo non dovete diventare lo zerbino dei vostri conoscenti, né di starvene seduti a non far nulla se dovete lavorare, ma agite con equanimità e lavorerete anche meglio. Si tratta in fondo di essere sempre presenti, di osservare i pensieri qualunque cosa facciate e ciò diventerà più efficace della meditazione classica e delle pratiche yoga. Non arrestate di proposito i pensieri, ma se li osservate man mano, essi svaniranno da sé.

Guardate tutto come fosse un'illusione ottica, malgrado l'apparenza. Ramana morì di cancro con forti dolori, i suoi discepoli erano preoccupati e tristi, ma lui non se ne curava, dato che non si considerava un corpo. Era certo che non vi era nessuno che sarebbe morto, visto che nessun corpo era esistente.

Quindi non pensate troppo al corpo, trattatelo come un cagnolino, gli date da mangiare, lo sgridate se non si comporta bene: Rama Krishna (*anche S. Francesco!*) chiamava il suo corpo il suo asino e lo trattava di conseguenza se non si comportava bene! Non preoccupatevi nemmeno dei problemi che avete, cercando di risolverli con mezzi combattivi, poiché risolto un caso, ne sorgerà subito un altro perché non è quello il modo di risolverlo definitivamente. L'importante è subito chiedersi e continuare a farlo:- A CHI accade il problema?-e seguire la traccia fino a fondersi con la Sorgente. Il problema, che sia di salute o altro non potrà più turbarvi.

15- LA MENTE NON è VOSTRA AMICA

R.: Qui durante questi incontri, non vi si offre nulla. Non c'è un insegnante eloquente che vi affibbia pratiche difficili e che frequentate da trent'anni senza risultato. Per liberarvi dall'identificazione del corpo, dovete prima capire che cos'è e **come funziona la mente. Non è la vostra amica: è un'agglomerazione di memorie fin dalla gestazione e anche prima: paure, pregiudizi, negatività, tendenze sopresse.** Appena nato accogliete tutte le vibrazioni attorno a voi che si annidano nel subconscio. **Se i genitori litigano o hanno problemi, li considerate vostri e li mettete in serbo,** poi da adolescenti, attirate l'atmosfera dei compagni, della scuola, della chiesa che frequentate. Siete il prodotto di tutti questi concetti inculcati e programmati nel vostro organismo. Credete che quello siete voi, in definitiva? Allora cominciate a cercare le ragioni dell'esistenza, la liberazione, mentre in realtà siete già liberi ed è la vostra vera natura. Credete che la mente sia un'entità, ma in realtà non esiste.

Avete accettato il programma di nascita come vostro e avete continuato a seminare i pensieri come semi nel terreno che poi crescono e producono piante e ancora altri semi, senza fine. Tutto è già predestinato da prima del vostro concepimento. Quindi, se lavorate sui vostri problemi da un punto di vista mentale non serve, perché da un problema risolto ne nascerà un altro e non vi libererete dal vostro destino già iscritto nei geni. Se avete una malattia grave e la risolvete con pratiche psicologiche e magiche, vi sembrerà di esserne liberi, ma se è nel vostro programma, uscirete di casa e un'auto vi investirà uccidendovi. Se cercate ogni modo per diventare ricco, arriverà il momento, se è nel programma, ma potrà darsi che dopo aver guadagnato molto, perderete il denaro e i beni accumulati. L'importante quindi è cercare con assiduità "**chi**" siete veramente, senza attendere nessuna risposta e non dar più l'importanza esagerata al corpo-mente, annientando il pensiero IO. Un bel giorno arriverete alla constatazione che il mondo è solo un pacco di corpuscoli, di luce e poi anche quella sparirà nella non-esistenza d'origine, senza forma

né durata, pur assumendo tutte le forme del creato. **La Coscienza è solo (lo specchio) la lavagna- sempre la stessa - su cui tutto(avvenimenti, persone, luoghi) viene scritto, poi cancellato e poi riscritto di nuovo. Se realizzerete che siete l'Assoluto Parabrahman, non siete quindi mai nati e tutto il mondo è solo un prodotto della vostra immaginazione.**

S.: Il mondo sembra così reale, la natura gli alberi, l'aria, l'acqua...

R.: Quando vai a dormire cosa succede agli alberi, all'aria...? Non esistono più per te, tranne quando ti svegli la mattina. Chiedi: -A chi appaiono ?- Capisci che accade **al tuo ego**, ma se è disintegrato, tutto il resto va con lui. Devi **verificare** che tutto ciò che ha una **durata** - le montagne millenarie o il bambino che muore - e uno **spazio** in cui avviene - **è irreale, un sogno.**

16- È TUTTO UN SOGNO

R.: Stamane, mentre passeggiavo nel parco incontro - come spesso - una signora che s'interessa a questi argomenti. Mi ha fatto domande sulla realtà della **coscienza**, che cosa lo conferma, perché non cambia anch'essa, come la nostra vita di veglia. Le ho spiegato un po' quello che dico a voi. Se dormite nel sonno profondo e poi vi svegliate, potete **affermare che avete dormito bene: questo significa che anche un'infima parte di senso di essere è presente per poter affermare quello.** In quei momenti il mondo non esiste più, ma il senso di essere è presente costantemente. Questo stato di sonno senza sogni è lo stato costante dello *jnani*, pur svolgendo le normali attività. È anche lo stato che accade al momento della morte. Il sogno in cui avvengono molte esperienze sembra esterno a voi, ma poi capite che era solo nel vostro interno. La stessa cosa accade quando venite a trovarmi, mi raccontate i vostri problemi, vi rispondo, ma anche questo fa parte del sogno da cui potete svegliarvi: esistete comunque che siate nel sogno notturno, in quello diurno e nel sonno profondo. È il Sé, l'io-sono, la Coscienza: tutto il resto va e viene, è un'illusione, nulla è mai successo. Un esempio: c'è un manager di banca che perde due figli in un incidente aereo. C'è il funerale e la gente si meraviglia che lui rimane tranquillo senza versare una lacrima. -Sei senza cuore!- gli dicono. Lui risponde: -L'altra notte ebbi un sogno, ero un re con sei magnifici figli, che amavo, assieme alla loro madre. Un uragano scoppiò che si portò via tutti i miei figli. Per chi devo piangere? Per i sei figli dell'altra notte o per questi due ora?- Non significa essere senza cuore, anzi c'è compassione infinita, ma soprattutto una saggezza profonda: **non esiste né nascita né morte, né vita in mezzo.**

Nessuno nasce, nessuno muore, nulla appare. Siamo Assoluta realtà, la nostra vera natura: rimanete in essa sempre e siate liberi. Svuotate la mente, rimanete silenziosi e tutto sarà come dev'essere. Invece vi occupate sempre del corpo, della mente, del mondo, di risolvere problemi che si ripresentano puntualmente dopo averne appianati alcuni. Tutto è già risolto fin dall'inizio e il corpo farà quello che è destinato a compiere e a sopportare. **Non siete il corpo-mente, siete l'Assoluto.** Non serve credere che siete voi l'agente e poi cercare di svuotare la mente, poiché quella si rinforzerà. Non identificatevi con i pensieri, ma osservateli soltanto passare, poiché essi non hanno realtà. Volete identificarvi con il corpo-mente o con la Coscienza, l'immagine o lo schermo? Se v'identificate con la Coscienza, reagirete sempre meno alle situazioni, poiché capirete che quelle durano solo poco tempo e poi spariscono. Vedrete la vostra immagine che va e viene, alcune storie sembrano durare millenni, altre, pochi secondi, ma tutto finisce per cambiare e sparire. Siate compassionevoli quando la situazione lo richiede, ma non ergetevi a maestro di bontà e amore! È ancora l'ego che vi tiene. L'IO si infilerà dappertutto: - io mangio, io dormo ecc.- oppure:-A chi appartiene davvero il **mio** naso?- **Non rispondete però, perché la risposta proviene ancora dall'ego.** **Restate nella sensazione dell'IO e rintracciatelo fino alla sorgente:** tutti i problemi provengono, sono attaccati all'IO e quando esso sparisce nella propria Sorgente, così anche i problemi che vi sono incollati. **RIMANETE VIGILI, non reagite e continuate a chiedetevi:-A chi dà fastidio, o impaurisce questa faccenda? Chi ha male ora?- Abbiate pazienza e non aspettate risposte.**

Ricordatevi i punti principali: la nascita e la morte sono come andare a dormire e a svegliarsi la mattina. Quando andate a dormire la sera è come morire, quando sognate è come stare nel piano astrale e quando vi svegliate è come nascere. Durante e attraverso questi stati di coscienza qualcuno esiste e quello siete soltanto voi. In altre parole siete consapevoli di tutti questi stati: c'è qualcuno che osserva tutto questo ed esiste. Restate in questo senso di essere, che è COSTANTE e NON negli stati mutevoli.

S.:(sono psicanalista) Anni fa ebbi un paziente che era **schizofrenico, ma adattato alla cosiddetta normalità.**

R.: **Come la maggior parte di noi!**

S.: Ho cercato di curarlo come fanno tutti gli psicologi, rovistando nella sua mente alterata, finché dopo qualche tempo **fu lui a convertirmi alla spiritualità! Mi diceva:-Io non faccio nulla, è Dio che me lo fa fare.-**

Ho tentato di tutto per fargli riconoscere la sua responsabilità e individualità nelle funzioni della vita. Mi diceva:-Non ho bisogno di funzionare.- Cercavo di convincerlo, ma sosteneva che il mio punto di vista non coincideva col suo che mi spiegava con dettagli. Quando cominciai a leggere Nisargadatta, mi resi conto che il suo punto di vista era più reale del mio e ammi si che lo capivo pienamente! Siamo rimasti amici. Magnifico vero?

R.: Molti psichiatri mi hanno spiegato che *gli schizofrenici soffrono della verità. Non riescono a difendersi dalla verità e la verità impedisce loro di comportarsi e diventare un individuo "normale".*

S.: Non significa che hanno due personalità?

R.: Significa che **la società ha etichettato quella persona, perché ha un certo tipo d'esperienze. Non significa nulla.**

S.: Possiamo chiederci:-Perché credo di essere un corpo?-

R.: Sì, vi porterà più in profondità e anche chiedervi:-A chi appartiene questo corpo?- Quello che pensate sia un corpo, non lo è affatto, ma appare a voi come un corpo. Vi è solo il Sé. Non c'è nessuno a casa.

17- DIVINA IGNORANZA

R.: Questo tipo d'incontri, non è per chiunque, perché vi colpisce fortemente nel vostro ego. Vi fa sentire che tutte le vostre frustrazioni, gelosie, meschinità, *non esistono*. Vi hanno attanagliato per anni e tocca a voi liberarvene. Vi fanno capire come i vostri possessi, i pensieri di proprietà, il bisogno di curarvi, la vostra idea di Dio, dell'universo, del lavoro e dei vostri cari, tutto questo è un'assurdità, un non-senso. La maggior parte delle persone non ama sentire questo. ***Volete ascoltare chi v'incoraggia a diventare importanti e a sentirvi potenti:*** la gente paga per ottenere qualcosa, non perde tempo a sentirsi dire che tutto questo non vale nulla, soprattutto qui in occidente. Sono tutti concetti che vanno trascesi. Si tratta di diventare totalmente umili, dimenticare i concetti e pregiudizi imparati negli anni **e diventare divinamente ignoranti. Non so nulla di nulla. È arrivato qualcosa a cui si è dato un nome, Marco, Elena, ma sono reali questi nomi? Lo nominiamo "albero", "cane", ma da dove vengono, come si sono formati?** La vita passa e dobbiamo mollare tutto quello per cui abbiamo lavorato sodo, perdiamo tempo prezioso senza sapere dove andremo e siamo soli. Allora non è forse utile cercare le risposte al senso della vita per essere liberi? L'ultima verità è che non vi è nascita, né morte, né

reincarnazione, ma finché credete alla realtà del corpo, tutto questo continuerà. Andrete di maestro in maestro, cercherete in numerosi libri, ma se non praticate assiduamente, nel senso di essere presenti al senso di essere e di “CHI siete?” dovrete reagire ad ogni problema, vivendo nella paura, invece di ritornare alla sorgente e scoprire che *non vi è nessuno che può essere ferito o spaventato*. A me questo è capitato spontaneamente: da piccolo vedevo e ascoltavo un vecchio con barba che poi scoprii essere Ramana Maharshi, da adolescente mi sentii immerso in una coscienza infinita, poi andai in India: *tutto questo avvenne spontaneamente come il fatto di starmene seduto qui ad ascoltarvi*. Potrete dirmi che la vostra esperienza di vita è tremenda, ma non cambia nulla: osservatela, **non reagite e non intrattenetela con discorsi e elucubrazioni. Il solo problema è la vostra reazione: se davvero aveste capito chi siete veramente, vi mettereste a ridere. Siete talmente avviluppati nel vostro ego, nel passato e nel futuro inesistenti e ora cercate disperatamente di “illuminarvi”! L’illuminazione è ancora un concetto da eliminare. Cerchiamo di diventare qualcosa che non esiste. Come possiamo diventare ciò che già siamo? Quello che cercate di diventare, non è mai esistito.** Pensate alle vostre riflessioni appena svegli: vi preoccupate della piccola colazione, del vicino di casa invadente o imbroglione, cosa pensate poi tutto il giorno? Appena qualcosa di simile si affaccia nella vostra mente, subito acchiappatela chiedendo: -A chi succede?- Anche se doveste farlo mille volte - Capita a me: cos’è questo me, da dove viene? - E continuate fino al momento in cui arriva il silenzio. Arriverete alla conclusione che **non siete mai nato e che non potete morire né vivere, battendovi contro dei mulini a vento. A quel punto la battaglia è vinta: mi sembra** che succeda quel che ha da succedere. Rimanete calmi, non vi preoccupate di realizzazione o d’illuminazione, poiché rimanete fissi nel Sé che GIÀ siete. La mente calma vi dà una sensazione d’infinita pace, dove tutto va bene.

Ho una **lettera ricevuta da uno studente** che venne anni fa e solo qualche volta. In essa dice di non saper bene perché mi scrive, ma come scoprii che non essendo mai nato **era nato ogni momento**. Inoltre che **non puoi sfuggire il Sé di cui il mondo - pur non essendo nulla - ne è tuttavia un’espressione**. Che ci s’identifichi al corpo o no è *sempre comunque Coscienza e null’altro. È irrilevante la forma che prende, ma nulla è indipendente da essa. Si tratta - ne è convinto - di non resistere a niente, non c’è nulla da guadagnare o perdere. Spontaneamente, anche se in fondo non c’è nulla da dire, ha scritto qualche osservazione che è apparsa come una bolla*. Ve la comunico soltanto perché si sente che lo ha verificato, *sentito dentro*, essa **viene dal cuore e non da letture o insegnamenti**.

S.: Prima cercava con sforzo di essere illuminato, di volerlo a tutti i costi, ora ha lasciato andare e non resiste più, annientando le identificazioni che lo tenevano legato. L'ego resiste alla divina ignoranza.

R.: Infatti, buona osservazione. Inoltre se sei nel sonno profondo, la coscienza è assente, ma non sparisce del tutto. **Se realizzi la tua vera natura, sei** in sostanza sempre nel sonno profondo, perché sei morto riguardo al mondo, a tutto e la mente funziona come se fosse sempre nel sonno profondo (pur agendo nel quotidiano.)

S.: Per me la prima volta che ascoltai questi discorsi, provai una rabbia immensa: finite le gioie dei sensi, i piaceri della vita, della natura, dei miei cari...

R.: Ottima osservazione. **È normale che la mente all'inizio non sia affatto d'accordo e si metta a combattere perché teme di sparire.** Ma nessuno vi ha mai detto che rinuncerete alle vostre attività, alla natura ecc.: se sei pittore, dipingerai anche meglio, solo **saprai con certezza che non ne sei l'autore**. Quello che il corpo dovrà fare, lo farà, quindi non perderai nulla, anzi ci guadagnerai! Sarai onnipresente, invece di identificarti a un corpicino perituro. Non si tratta di rinchiuderti in una caverna, stai però giocando con le parole se vedi che tutto è un'illusione e non ne sei nemmeno l'autore, ma la mente *ti fa ancora credere che invece sei qualcuno*. Ricorda il paragone dello schermo e del film che si proietta senza lasciarvi traccia.

S.: Sì, molti capiscono, si sentono davvero distaccati da tutto e poi basta un incidente e ricascano nell'illusione.

R.: **All'inizio le vicende possono anche peggiorare, come se tutta la zavorra venisse alla luce: collera, paura, odio, sospetti, sentirsi mancar di rispetto, ecc.:** è l'ego che tenta di combattere a tutti i costi l'insegnamento, facendoti credere che perderai tutto (...il falso). **Non reagire, è un buon segno che tutto il soppresso arriva alla superficie per essere trasceso: chiedi: -A chi succede?- e non badarci troppo.** Le sensazioni ed emozioni in tal modo perderanno vigore sempre più. **In realtà si tratta solo di...svegliarvi!** come accadde al Buddha quando tornò dopo la sua lunga meditazione di circa un mese e gli chiesero:- Avete visto Dio? O figure soprannaturali...o vi siete realizzato?- No! rispose il Buddha, **mi sono svegliato!**- Pensate ai sogni che ricorrono o a quelli che sembrano lunghi e complessi: avete fatto pratiche spirituali senza risultati, poi vi svegliate ed ecco tutto sparisce. Lo stesso capita con il sogno diurno. **Nulla è buono o cattivo, ma è il pensiero che lo rende tale.** Se viaggiate nei paesi abitati dagli eschimesi, la prima cosa che vi offrono è... di dormire con la loro moglie e sono offesi se non lo fate.

Provate a farlo con la moglie di un conoscente e vedrete qui che effetto può avere!

S.: Se rimango a lungo in silenzio, mi spavento e cerco di tornare alla vita e al movimento. Di che cosa ho paura?

R.: **Sono le tendenze passate che vengono a galla.** Invece di scappare o essere certo della loro esistenza, chiedi immediatamente:-A chi viene la paura? - aspetta un po' e resta fermo nell'io-sono che è il nome di Dio: stai richiamando la tua vera natura che è molto più potente della tua paura, che sparirà.

S.: Perché alcuni si realizzano ed altri no?

R.: Sono solo parole, tutto è il Sé. Sto sognando e mi appaiono tanti esseri e moltitudini, ma io sono il sogno stesso. Vi vedo allo stesso modo: ci sono solo io. Lo stesso vale per voi: vedete solo voi stessi. Non c'è in realtà né me, né voi, solo il Sé. Se qualcosa vi affligge, non sono altri a farlo, ma solo una tendenza(*samskara*) che si presenta a voi per essere sciolta: se reagite, essa continuerà a tormentarvi, se l'accogliete e non reagite, non avrà più bisogno di presentarsi. **Tutto quello cui vi attaccate, crea solo nuovo karma.** Questo non significa fare quel che vi pare o che andiate a derubare qualcuno dicendo che non siete attaccato, se no non lo fareste.

S.: La non-azione è un traguardo allora?

R.: Come già detto tutto è già predisposto, qualunque cosa facciate per evitarlo, un giorno o l'altro dovete farlo. **Se diventate un eremita e non è nel vostro programma, non riuscirete a rimanere tranquillo e scapperete.**

18- IL SAT-GURU E LO PSEUDO-GURU

R.: Molte persone mi telefonano per sapere se il tale è un vero guru o no. Io non posso saperlo, né do opinioni in merito, certamente. Ci sono però dei segni-base per distinguere il vero maestro da un falso. **La prima cosa riguarda l'insegnamento:** cita le Scritture sacre o ha il proprio metodo? Se qualcuno vi racconta cose straordinarie di iniziazioni, vi dà mantra e pratiche a profusione, siate prudenti. Se vi conferma che siete il Sé e non il corpo o ciò che appare, allora siete sulla strada giusta, poiché non c'è nulla di speciale o nuovo. **La seconda cosa è come vive l'insegnante.** Come vive, a parte i convegni a cui partecipate? Se si sa che corre al bar a ubriacarsi, fuma marijuana o cose del genere, direi che non va molto bene. **La terza cosa è che questo insegnamento non deve costare nulla.**

È sempre gratuito, se invece v'invita a seminari costosi per illuminarvi in un week-end, diffidate ancora di più. Se i suoi studenti, visto il tempo che dedica loro, gli offrono qualcosa a loro discrezione, è comprensibile. Ci sono poi **due vie, una è la devozione assoluta (bhakti) l'altra l'atma-vichara o inchiesta sul:-Chi sono?-** Capirete che anche se tutto va male, siete sempre *Sat-chit-ananda* in ogni condizione possibile. Il Sé è sempre testimone o specchio di ogni azione, senza esserne toccato. È come l'elettricità che accende luci e TV e tostapane, ma vedete solo gli oggetti senza rendervi conto che è l'elettricità che genera tutto questo, ma essa non è toccata da nessuno strumento. **Allo stesso modo non vedete il Sé, ma esso pervade tutte le cose e SIETE Quello.**

Mi hanno chiesto se i medium sono come i saggi. Direi di no: se riunite dieci medium, ognuno vi darà risposte diverse, se riunite dieci veri saggi, tutti diranno la stessa cosa, senza conoscersi. L'importante è ritrovare il vero silenzio: **se osservate i vostri pensieri, lasciateli scorrere**, non v'identificate con loro, poco alla volta svaniranno, allora **siete in silenzio**. Come guardare a lungo le rotaie che diventano una sola, ma è un'illusione ottica, come il miraggio dell'acqua nel deserto: tutto appare reale, ma è un'ipnosi. Nessuno pensa in realtà. Lo *jnani* ha pensieri che subito svaniscono, vive solo il presente, **per lui passato e futuro non esistono**. Ci sono ricercatori che corrono da un maestro all'altro e sono sempre allo stesso punto: il devoto invece è assorbito dal maestro e poi lo trova in se stesso, poiché c'è un solo maestro ed è il Sé. Il vero Maestro mostra che lui e il Sé sono una cosa sola.

19- CALMA LA MENTE E LASCIA PRECIPITARVI DENTRO LA REALTÀ

R.: Se ti concentri sul presente, non c'è tempo per il futuro e per il passato e non puoi avere problemi. Hai problemi solo se ti concentri sul passato e sul futuro. Una domanda che mi fanno in molti: *- Se il mondo non è reale, perché lo sento tanto? E qualunque cosa io faccia non riesco a liberarmi dalla sensazione che il mio corpo sia reale.-* Chi fa questa domanda ha ragione, va bene parlare di Assoluto, Nirvana e Vacuità, ma **non serve a risolvere il problema. Per risolvere il problema dovete prima lasciar perdere il mondo nella vostra mente.** Il che non significa lasciare il vostro lavoro e diventare un eremita, rimani dove sei, in qualunque attività o condizione tu sia, ma è riguardo alla mente che devi rinunciare. Ti dicono lascia tutto a Dio, ma poi senti dire che non c'è Dio, né altri e non c'è illuminazione, né dualità ecc. Ma chi è questo Dio? Esso esiste finché ti credi un corpo-mente e non serve pronunciarlo soltanto o citando frasi spirituali, ma **viverlo**. Significa abbandonare totalmente la tua vita al volere di Dio, dicendo :-Sia fatta la

Tua volontà, non voglio nulla da Te-. Ecco che una pace mai sentita prima e senza limiti si farà sentire. Allora ti chiederai:-Che cos'è realmente questo corpo? Succede spontaneamente, ma se sei furibondo col tuo vicino, non andar dicendo: - C'è solo l'Assoluto - oppure se stai imbrogliandolo. Non credere alla mente che è solo un agglomerato di pensieri e memorie e timori per il futuro. Non significa andar in giro nudo come Ramana da ragazzo, ma di **svuotare la mente, osservando i pensieri e essendo vigile in ogni azione e sensazione. Già al risveglio, se un'idea aggressiva vi prende, chiedete subito:-A chi succede?- Oppure vi osservate e vedete che se siete in collera, per esempio perché siete stati licenziati dopo anni, senza ragione vera, la saggezza vi dirà che tutto è già pre-ordinato prima della nascita, quindi doveva comunque succedere, allora cosa serve arrabbiarsi? Così la mente poco alla volta si acquieta e trascendete questo stadio.** O è stato un incidente di auto e non avete assicurazione. Non è un "incidente" perché nulla arriva per caso: a questo punto la mente s'indebolisce e se continuate in questo modo non vi darà più fastidio. Se verificate questo, vedrete quante volte vi scoprite in atteggiamento di sospetto, di pianificazioni, di rancore ecc. siate onesti su questo. In seguito chiedendovi: - Chi è sospettoso?... o ha questo tipo di sentimenti? A chi succede? Chi è questo IO?- Andate sempre più nel profondo di voi stessi, nel cuore. **Ricordate anche che ogni cosa, il mondo intero è attaccato all'IO, il vostro corpo-mente inclusi. Quindi non dovete solo liberarvi dalla sensazione, ma soprattutto dall'IO e tutti i sentimenti partiranno con quello.** Quando la mente sarà davvero diventata molto debole, potrete allora dire:-Sono la Realtà Assoluta- e questo s'infiltrerà automaticamente in voi al posto dei pensieri inutili. Vedrete che diventerete lo schermo puro sul quale il vostro film si proietterà. Ma se, come qualcuno fa, andrete dicendo: **-Sono puro Assoluto - e alla prima difficoltà vi arrabbiate come matti, allora rimanete solo a livello verbale.** Potrete un giorno dire con certezza che non siete né il corpo né la mente, ma **non sarete nemmeno voi a dirlo, sarà il Sé,** voi sarete fuori dalla mischia. Il vostro ego-mente è potente, siate vigili perché non vi faccia credere quello che non siete: non dovete fare affermazioni sulla verità perché esse avverranno da sole, occupatevi solo di rallentare il borbottio della mente, essendone testimoni attenti in modo da svuotarla da tutti i termini relativi. Se dite:-È duro riuscirci!- chiedetevi subito :-Per CHI è duro?-o Perché Dio crea tanto male nel mondo?!- La risposta è molto semplice: **è un'ipnosi di massa, il mondo di cui parlate non esiste, come il cielo blu, mentre non vi è cielo e non è blu, o la corda presa per un serpente, appare solo così.** C'è solo spazio e tutto il resto, il mondo, le persone, gli insetti ecc. sono super-imposizioni: *lo spazio è come lo schermo della vita ed è quello che siete,*

ma non quello che vi appare. Come provarlo? Immaginate di essere un atomo del vostro corpo, le cellule sarebbero come i pianeti e intorno solo spazio, sareste in un altro universo e non avreste corpo. Tutto è relativo, lo spazio è Assoluto. Come il miraggio dell'acqua nel deserto, più vi avvicinate e più chiaro il fatto che l'acqua non è mai esistita, è solo unicamente sabbia. Ci guardiamo attorno qui e vediamo persone, ma più osserviamo e ci avviciniamo, vediamo che **non ci sono altri**, ma solo Quello che siamo. Il nostro corpo è puro spazio a un'osservazione attenta. Con questo se dico "IO" mi riferisco all'onnipresenza, non a Robert. Dovete sviluppare la "coscienza della verità", allora l'avrete per sempre, se no appena usciti di qui, ricominciate a illudervi. Non leggete troppo, tutti quei libri sul Taoismo, Buddismo, Ramana, Nisargadatta ecc. perché rischiate solo di creare più confusione, di immagazzinare nozioni, di *sapere* questo o quello: **statevene tranquilli in silenzio a casa, osservate solo i pensieri che poco alla volta svaniranno. È il modo più semplice e sicuro.** Provatelo, magari per una settimana e vedete quel che succede. Anche se andate a lavorare, siate **silenziosi all'interno**, ecco come fare. **Se dovete discutere di qualcosa con un collaboratore o il capoufficio, fatelo, ma non trattenetelo mentalmente, liberatevi subito, risolvete il problema e poi tornate al silenzio. In altre parole non portatevelo con voi assolutamente.** Mi ricorda una famosa storia dei due monaci buddisti. Erano andati a far compere in città e un violento temporale e scrosci d'acqua avevano allagato la strada. C'era una bella ragazza lì vicino, che non sapeva come attraversare. Uno dei due si avvicinò alla donna, la prese in braccio e la fece attraversare l'area allagata, poi tornò tranquillamente a far compere con il compagno. La sera nello zendo il compagno che aveva assistito alla scena della traversata si rivolse al compagno dicendo: -Hai trasgredito alle regole di non solo non guardare una donna, ma anche di prenderla in braccio!- e l'altro rispose:- Stamane l'ho lasciata sulla strada, ma tu la porti ancora con te!- **Ci portiamo sempre dietro le vecchie ferite, il passato, gli errori da bambini in poi. Dobbiamo invece lasciar andare tutto.** Osservate dunque la mente, che si brucia da sola e chiedete:- A chi succede? - Calmando la mente, lasciando apparire lo spazio, la **Realtà potrà subito fluirvi dentro, perché quella è la vostra vera natura. Non serve cercarla, lasciate solo andare quello che non siete.**

S.: Come possiamo farlo senza che io **creda** soltanto che sia così?

R.: Pratica costantemente l'inchiesta sul Sé, basta solo una briciola di fede in voi stessi. Provatelo senza crederlo. Vedrete che chi ha davvero il problema è solo l'IO. Inseguendolo fino alla sorgente vedrete che non ci sono problemi: tutto è già predisposto prima della nascita, allora perché reagire? Verificate e vedrete. Alcuni si mettono a sgridare la mente perché

taccia, ognuno prova quel che gli conviene, ma soprattutto **verificate**, non credete soltanto. In questo modo svilupperete automaticamente vera umiltà (non mentale!) e quindi compassione. Ramana un giorno fu derubato e mentre altri volevano arrestare i ladri, il Maharshi invece disse di lasciar loro il maltolto perché era la loro missione di farlo (*dharma*) come lui quello di essere derubato. Un'altra volta un astante si era messo a meditare e diceva che non aveva più pensieri. Ramana gli disse di andare a passeggiare, perché si era accorto che la paura l'aveva invaso. A volte succede, ma bisogna esserne consapevoli.

L'umiltà - che porta alla compassione - e la vigilanza, sono importanti. Non si tratta di provare a esserlo o di sembrarlo.

S.: Lei ha pensieri o la mente è sempre quieta?

R.: *A volte arrivano pensieri che spariscono presto, sono immediatamente osservati e non s'incollano. Mi siedo per ore e mi pare che siano passati solo cinque minuti: c'è una forza fantastica in quell'assenza!*

S.: Se lei è onnisciente, saprà cosa succede in tutto il mondo ora?

R.: **La coscienza non ha nulla a che vedere con il mondo relativo, ma oltre. Il mondo non esiste per te. Allora "come e se" sapere qualcosa che è relativo? È solo un'apparenza, non è reale e si sovrappone alla Realtà che conosce solo se stessa.**

S.: Allora le *siddhi* che mostrano i santi? E` per aiutare il prossimo...

R.: Bisogna stare attenti ed evitare questo. Possono venire spontaneamente e in un certo modo aiutare, ma il migliore e più alto modo di aiutare **è di conoscerti, così da diventare gli "altri": solo così si possono aiutare. Se sei davvero totalmente "vuoto" scevro da identificazioni - come Ramana - l'aiuto succede, ma egli diceva sempre che non faceva nulla.**

S.: Lei è sempre in questo stato di serenità e pace? E` il *sahaja samadhi*?

R.: Sì, *nulla può alterarlo, qualunque cosa succeda o mi facciano, anche fisicamente. Ma è vostro anche adesso, subito: è inevitabile, poiché è la vostra vera natura. Basta svegliarsi!* Se non siete stanchi del vostro modo di vivere, sempre quei desideri, quelle mancanze, quelle cose così importanti, allora non ce la fate. Ad esempio, ora ho fame e non vedo l'ora di mangiare o di andare al cinema ecc. tutto questo chiacchierio vi distrae dal risveglio. Parlo di **distaccarsi dalla "mente"**, non dall'azione fisica. Hai un'auto, goditela quando serve, ma **non attaccarti ad essa e farti possedere**, se non ce l'hai più. Il tuo corpo farà quello che è destinato a fare, il lavoro e le varie azioni naturali,

ma *non ci sarà più l'agente. Avrai la realizzazione che sei sia lo specchio, sia il suo riflesso. Osservi il riflesso, ma sai sempre che sei lo specchio e non il riflesso. T'identifichi con lo specchio.*

Continua solo a chiederti:-A chi viene questo pensiero? A me. Da dove viene?- Segui il "me" fino al centro del cuore e rimani lì senza chiedere altro. Verificherai che è solo un pensiero e non è mai esistito. Se il pensiero sparisce anche l'IO si dilegua, però non è un mantra.

S.: Sento di non essere il corpo.

R.: Ne sei proprio sicuro? Quando fu l'ultima volta che qualcosa ti ha turbato?

S.: Sì, qualche minuto fa(*ride*).

R.: È facile fare affermazioni di verità:-**Non sono il corpo, la mente-ecc. ma è nel quotidiano che devi acchiapparti per non rimanere nell'ipnosi.** Non si tratta di diventare indifferenti come un sasso, potete piangere, anche durante un film; l'altro giorno ho pianto vedendo un film di Ma Ananda Moy, erano lacrime di compassione e gioia come per i vostri simili, perché siamo, **siete** loro. Potrei piangere vedendovi addolorati, ma subito passa. Credete che ci sia una ragione per la vita che vivete, perché siete identificati a un corpo-mente. Il Sé quindi non ha bisogno nemmeno di gioia, poiché È il TUTTO indivisibile.

20- PRIMA DELL'IO-SONO

R.: Cos'eravate **prima** della coscienza, prima di vivere in questo corpo?

S.: **Tutto quello che se ne può dire, sarebbe solo un concetto, sarebbe mancare il bersaglio.**

R.: **Ecco la risposta giusta! Finché si può descrivere, non è quello. È un mistero al di là di qualsiasi descrizione. Non è lo spazio, perché rimane un concetto. Quindi la risposta è il silenzio.** Una signora mi ha telefonato parlandomi dei suoi problemi coniugali: l'ho fermata subito. Le ho detto di chiedersi: -A chi succedevano?- **Se conosce chi è veramente, il corpo, il mondo, le situazioni non appaiono più reali e spariscono i guai coniugali. Tutto ridiventa spontaneo. La mente è potente perché riesce a materializzare i pensieri e se cominci a preoccuparti, credi che tutto sia reale, è come se dicessi a te stesso che vuoi che accada ed è quello che succederà!** Non si tratta di cambiare i pensieri, da negativi a positivi,

(dualità relativa) ma di **eliminarli**. Vivere spontaneamente senza attendere risultati, è meditazione, che tu stia lavorando o guardando un film o la TV, ma NON identificarti con gli oggetti, né col corpo che agisce, legati al filo dell'IO. Tutto sembrerà sparire: dico "sembrerà" perché NON è MAI esistito! Quanti ricercatori vanno da una scuola a un'altra e rimangono sempre ricercatori, carichi di retorica. È come il tizio che era invitato al palazzo del re e invece si faceva affascinare da tanti spettacoli e non arrivava mai. Quelli che hanno scelto la via devozionale rimangono stabili finché si fondono con la coscienza dello stesso maestro.

S.: C'è una possibilità di scelta della via da intraprendere?

R.: Tutto è predisposto, siete qui perché era già stabilito prima, (*al concepimento*) ma dovete essere decisi a non identificarvi più col corpo: qui sta l'unica vostra scelta, finché credete di essere un IO. Se tu non fossi un IO non ci sarebbe nessuno a far domande no? Finché credi di essere un IO, credi di avere la scelta o no. Il fatto che tu ora ci pensi, mostra che credi a un IO.

S.: Ramesh Balsekar dice che basta non credere più di essere un IO. Nessuna pratica è necessaria perché il solo insegnamento farà il lavoro, ma non mi convince.

R.: È come il filo del rasoio. Per i nuovi arrivati è il modo di renderli arroganti ("Sono Puro Assoluto ") e di fare poi quello che vogliono (=ego). Ramana indicava due vie, una di *bhakta* (devozione) e una di *Atma-vichara* (inchiesta sul Sé). Sono entrambe giuste. Il segreto è sempre di non identificarsi con le tendenze dovute alla mente e al corpo, ma col Sé. Ma siccome questo è difficile, soprattutto per gli occidentali, è necessaria la pratica d'inchiesta sul Sé, che rende umili. **Non usate la Verità per coprire le vostre debolezze! Anche un drogato, che non s'identifica più con la sua persona, smetterà di drogarsi, pur usando i metodi utili per farlo, ma la decisione verrà.** Certo tutto è predestinato, se t'identifichi con la situazione, ma se si esibisce solo un'affermazione verbale, continuerai a assumere eroina. Se davvero t'identifichi col Sé, smetterai.

Ramana diceva che il solo problema è quello di credere di essere nati. Al momento della nascita la coscienza si manifesta, ma prima della coscienza non c'era nulla.

S.: C'era qualcosa come il concetto di "prima".

R.: **Finché c'è qualcosa, non è Quello. Non è nessuna cosa. È oltre le parole e i pensieri. È un mistero. Quando sei in silenzio assoluto sei Quello, ma non cercare di spiegarlo.** Dico a tutti i nuovi arrivati di

non credermi ciecamente, ma di **verificare, sperimentare** loro stessi quello che dico. Oppure abbandonarsi a Dio, che non è una divinità esterna, **ma il loro stesso Sé**: abbandonare pensieri, desideri, aspettative, *lasciando che la vita se ne incarichi*. Questi metodi aiutano a raggiungere il risultato finale.

21- L'ESPERIENZA DI ROBERT

R.: Mi hanno chiesto di raccontare almeno una volta qualcosa della mia vita, nessuno ne sa nulla. Allora ci provo. Sono nato a Manhattan (New York) e fin da piccolissimo accanto alla mia culla vedevo uno strano omino con la barba, non più grande di mezzo metro, che mi parlava spesso una lingua sconosciuta. D'altronde a quell'età non capivo nessuna lingua veramente. Non potevo parlarne nemmeno. Poi il piccolo personaggio barbuto sparì, quando avevo circa 7 anni. A scuola mi divertivo a fare scherzi alla grassa professoressa che mi sgridava, non studiavo nulla e quando dovevo avere interrogazioni bastava che dicessi "Dio" per tre volte e la risposta veniva, così anche per altre cose. A 14 anni durante un compito in classe in cui non sapevo scrivere nulla, mi concentrai ancora sulle tre parole "magiche" (DIO), ma invece della risposta, di colpo mi trovai immerso in una luce abbagliante e in una felicità indescrivibile, mentre il mondo anch'esso diventava luce. Realizzai come tutto fosse un sogno e che non ero il corpo irreali che mi appariva davanti. Il maestro mi scosse e ritornai alla coscienza normale.

Quando trovai la foto di Ramana in una biblioteca, pensai di andarlo a trovare in India: avevo diciotto anni, ma non avevo i soldi necessari. Poco tempo dopo una zia morì e mi lasciò abbastanza soldi per poter fare il viaggio, raggiungere Arunachala e sedermi ai piedi di Ramana Maharshi.

Stiamo tutti vivendo un sogno da cui dobbiamo svegliarci, ma in realtà siamo già svegli senza saperlo. Ad esempio tu stai sognando di vivere un terremoto terribile: mi avvicino nel sogno e ti dico che non è vero! Tu mi rispondi che vedi gente morta e moribonda attorno a te e io replico che stai sognando. Finché ad un tratto ti svegli e ti ritrovi in questo mondo. La sola differenza tra questo mondo e quello del sogno notturno è che questo sembra durare un po' più a lungo, ma è un sogno. (*n.d. tr. se togli lo spazio-tempo irreali anch'esso è lo stesso fenomeno.*)

S.: Ho letto che esiste la grande dissoluzione di ogni cosa.

R.: La sola dissoluzione è quella della tua mente. Per CHI è la dissoluzione, chi lo sperimenta? Tutto è una proiezione della tua mente. Se realizzi che non sei il corpo-mente tutto si ferma. Devi fermare il turbinio costante dei

pensieri che ti controllano e ti fanno soffrire. **Chiedi sempre: -A chi vengono questi pensieri?- e la mente si calma, s'immerge nel cuore e non sei più controllato dai pensieri. La tua individualità si fonde con l'infinito e sei libero. I pensieri non esistono, appaiono, scompaiono...che potere possono avere? Solo quello che tu puoi dare a loro, credendoli veri, adorandoli e obbedendo ai loro comandi, quando sono solo un'illusione ottica:** - Corri a strillare contro il tale!- e tu obbedisci e così via. Il saggio scopre che il serpente era solo una corda e sta in silenzio, la paura era solo una memoria, non un'entità reale e così si libera.

S.: Se mi occupo solo di me stesso, come posso aiutare gli altri, diminuire le torture e le privazioni di tanta gente?

R.: Prima trova chi sei veramente, la tua vera natura che è pura compassione e tutti attorno a te ne beneficeranno. Altrimenti sarai un cieco che conduce altri ciechi. Sogni di avere una bella famiglia, poi ti svegli e ti ritrovi in guerre senza fine. Da dove è venuto il sogno notturno e quello diurno? Indaga a fondo e sarai stupito di quello che troverai.

S.: Quando pratico, sento di non essere più la mente, come andare ancora oltre?

R.: Se davvero tu guardassi oltre la mente e questa sparisse, non mi chiederesti questo. Quello che succede è che **"pensiamo" di andare oltre la mente, ma in realtà non è così. Se intravedi solo un barlume della Realizzazione, non c'è ritorno.** Ce l'hai o non ce l'hai. Non ci sono gradini. Come quando trovi l'interruttore e accendi la luce in una stanza: non c'è una mezza oscurità, ma subito tutto è chiaro. Quando la mente è davvero vuota, la Realizzazione può entrare. Continua a osservare l'andirivieni dei pensieri e alla domanda:- A chi appartengono?- essi spariranno. **Devi avere pazienza e impegno. Ci sono voluti tanti anni per diventare come siamo, folli, pazzi e quindi ci vorrà tempo per andar oltre. Ma non preoccupatevi, poiché siamo destinati al paradiso che ci piaccia o no. Quindi state calmi, osservatevi e non reagite alle situazioni, se no accentuate e allungate il problema.** Mettiamo che a un semaforo una vettura passi con il rosso e v'investa, anche se fisicamente la colpa è sua, ma in realtà non è la colpa di nessuno: voi reagite, vi agitate e aggravate le vostre memorie così che simili situazioni continueranno a succedervi, finché smetterete.

S.: Non succederà mai più?

R.: No, come già vi dissi, se un amico vi parla e voi non reagite nemmeno, egli vi abbandonerà. Se chiedete:-A chi succede?- senza cercare risposte,

non reagite a una situazione, sarà lo stesso. La mente s'indebolirà finché sarete libero. In realtà reagite, combattete dei nulla, perché i pensieri sono falsa immaginazione.

S.: Come la Coscienza?

R.: Certo, è un miraggio, un concetto e non esiste. Continuate a chiedervi: Chi si sente imprigionato in un corpo? - Man mano lo spazio tra il "Chi" e "io-sono" diventa sempre più grande e in quello spazio troverai libertà. **La Realtà non è un concetto, è assenza di qualunque concetto.**

22- CREDENZE E PREDETERMINAZIONE

R.: La vita vola via veloce. Prima che lo sappiate sarete fuori dal vostro corpo e dove sarete? Sarà determinato da quello che sapete, **se sapete davvero chi siete, non sarete da nessuna parte.** Se "**pensate**" di sapere quello che siete, **sarete da qualche parte.** Dove andiamo dipende dai nostri pensieri, che sia l'inferno o il paradiso, e lo creiamo noi, anche se poi la legge di causalità ci riporterà a rivivere ciò che abbiamo tralasciato. **La persona intelligente invece non vuole andare da nessuna parte, non muore mai, perché essa non è mai nata! Per uno jnani non c'è né nascita né morte.** Puoi apparire come corpo o non averne, non ci sono infinite coscienze, ma solo un'unica, che è il Sé, inconcepibile. Il corpo appare solo all'ignorante (*ajnani*) che crede che il saggio abbia un corpo e faccia tante cose. In realtà egli non fa nulla. Tutto è predestinato, se credi alla legge del karma, succederanno le conseguenze.

S.: Allora perché non uccidere o fare del male, dato che tutto è già determinato?

R.: **Se hai la coscienza di uno jnani, la domanda non si pone nemmeno, poiché finché credi di essere un corpo, sarai legato a quella legge e tutto ti tornerà indietro, dovrai ripagare il male fatto. Se vedi tutto come un'illusione, i pensieri spariscono, e così anche il bisogno di reagire pro o contro questo o quello. Non c'è più passato o futuro o memorie e aspettative. Sono solo i pensieri che vi tengono in prigionia.** Siete sempre in agitazione per qualcosa, che sia il cibo, il lavoro, le relazioni e quel che potrebbe capitare e sono quei pensieri che creano le circostanze e vi portano all'infelicità. Se invece tornate all'interno di voi stessi, al cuore, siete nella Coscienza, la vostra vera natura. Diventate un enorme schermo e tutte le immagini del mondo appaiono su di voi. Eccovi risvegliati.

Non faccio conferenze, perché non sono un maestro: non sono nulla e in realtà parlo a me stesso. Se serve a risvegliarvi, tanto meglio, che ci sia una persona o venti, o nessuna, non fa differenza.

S.: Come fare a... toglierci di mezzo?(ride)

R.: Quando ti svegli la mattina, realizza che esisti, poi che hai dormito, poi che hai sognato, poi ti sei svegliato e ora esisto. Allora chi era quell'IO che era presente durante tutti questi stati? IO. Cos'è quell'IO? Ve lo ripeto, non reagite: se lo fate è perché il mondo non gira come volete. Anche Shakespeare diceva: -Nulla è buono o cattivo, è solo il pensiero che lo rende tale.- È la nostra prospettiva, il nostro concetto. Questo succede solo perché vi considerate un individuo e una mente. Il modo più veloce è di arrestare il flusso costante dei pensieri, investigarli e vedrete che la mente è solo un pacchetto di pensieri-memorie-aspettative. Se li osservate, giorno dopo giorno, diventate silenziosi ed essi diminuiscono fino a sparire. Usate la mente per distruggerla, diventate il testimone che poi si riunirà al Sé e non reagirà. Come diceva Ramana:- È come il poliziotto che diventa ladro per acchiappare il ladro.- Tutte le vostre questioni, affari e vicende diventeranno solo proiezioni mentali, nulla di più.

S.: Sarà pur necessaria un'organizzazione per esercitare attività, mestieri se no sarà difficile vivere nel mondo.

R.: Così ti sembra ora. Il tuo corpo-mente farà quel che è destinato a fare, se è un artista, sarà un artista, ma non c'entra affatto con quello che sei in realtà: **se vedi il male nel mondo realizzerai che stai osservando te stesso. - Chi vede tutto questo male?- IO.- Seguilo fino alla sorgente, finché realizzerai che non c'è Sorgente, ma solo SILENZIO.** Ecco perché vi ripeto di smettere di leggere libri di questo o quel guru, poiché l'importante è il vostro impegno, senza grucce di sostegno e concetti. Se siete disperati o altro, non correte a leggere un libro, ma subito chiedetevi:-A chi succede?- e inseguite lo fino al cuore. Tutto sparirà come si deve.

S.: Vi leggo un brano dal giornale del Mountain Path(legato alla tradizione di Ramana Maharshi)

-Vi faccio l'esempio dell'elettricità. Essa non si vede, ma passa attraverso un filo e dà luce a una lampadina colorata, fa girare le pale di un ventilatore e in una pompa fa scorrere l'acqua. La corrente è la stessa. Accade qualcosa di simile per la coscienza che in ogni individuo o stato emozionale o fisico, sembra essere limitata. Le attività umane lo ipnotizzano e gli fanno credere a infiniti personaggi e entità, facendo

dimenticare l'unicità e la sua vera natura di coscienza. Se la Coscienza è confinata a un corpo, è oscurata dalla manifestazione. Questa discesa rappresenta l'ego, il non-sé che non esiste - ma grazie alla fluttuazione costante di tutti i campi emozionali, fisici, mentali - erroneamente si crede il Sé, e vela invece la Coscienza pura. **Il gioiello in oro non ha esistenza senza l'oro.-**

R.: Sono articoli scritti per l'ignorante. Da dove provengono le forme della coscienza? In realtà non ci sono forme, non c'è corpo, non c'è mente, né universo né Dio, nessun arrivo e nessuna dipartita, nessuna ignoranza e nessuna illuminazione. Allora cos'è tutto questo? Un mistero. Un'illusione ottica.

La più alta verità è che c'è solo il Sé che sei, siamo. Il resto è solo un sogno, come quello notturno in cui crei vicende, persone, insetti e quant'altro.

23- LA LEGGE DI CAUSA E EFFETTO

R.: **Causa e effetto esistono, se c'è spazio e tempo: se non ci fosse spazio e tempo, non ci sarebbero. In realtà non c'è né spazio, né tempo e quindi non vi è né causa né effetto.** Solo nel mondo relativo, apparente esistono. La causalità significa anche *karma*: sarete sotto questa legge, di Allah, Dio o Ishwara, come si cita in ogni religione, se credete di essere un corpo e una mente separata. Ogni azione provoca una reazione, è una legge fisica. A meno che ritorniate all'interno di voi e non reagite più a nulla. Allora trascendete la legge e siete liberi. Se piantate un seme di limone, crescerà un albero di limoni, non di aranci. Inutile che vi arrabbiate perché non vedete crescere un arancio. **La terra è la vostra mente e i semi i vostri pensieri.** Ogni reazione che avete accresce il debito che potete aver accumulato in passato. Quando qualcosa vi tormenta o avete un trauma, è di sicuro un effetto di qualche azione passata. Non c'è scampo. Gli esempi potrebbero essere infiniti.

S.: Come fare per non reagire?

R.: ***Quando hai una sfida, agisci, spontaneamente, ma NON reagisci. Che differenza fa? Se agisci spontaneamente, non vi sono pensieri di paura, rabbia, frustrazione, o il bisogno di aggiustare qualcosa ecc. Quando agisci soltanto, non ci sono pensieri: fai quel che c'è da fare e tutto finisce lì: ecco la differenza di base.***

S.: E se reagiamo alle emozioni?

R.: La mente non fa differenza tra pensiero e azione. Se decidi di uccidere qualcuno, la mente pensa che hai già agito, anche se non lo fai fisicamente. Ecco che accresce il karma. I pensieri sono "cose". Se credi di avere una malattia mortale, è come se succedesse davvero e muori. Non c'è differenza tra azione e pensiero. Si tratta di liberare la mente dai pensieri. Acchiappati ogni volta che un pensiero sorge e vedi: - A chi succede?- Tutto è collegato all'IO, ma se ti concentri bene vedrai che non è mai esistito. Chiedi allora per CHI è il karma, chi lo sperimenta? Vedrai che è solo per l'ego, non per te. Sei libero e non hai nulla a che fare con quello. Trascendi l'ego e sei totalmente libero. È come se ti attaccassi a una fune, quando arrivi alla fine della corda, non c'è nulla. Così quando arrivi alla fine dell'IO, solo la Realtà esiste. **Non si tratta di cercarla o trovarla, cerca solo di lasciar andare ciò che è falso, ossia i pensieri sulle cose e che non è la Realtà. Tutti i rituali, i mantra, le pratiche non risolvono i samskaras.**

S.: Allora se non ce la faccio in una vita dovrò continuare in altre?

R.: Finché credi di essere un corpo, ne prenderai un altro, in cui le tendenze, le opinioni ritorneranno finché non le avrai superate. **Non si tratta di trascendere i samskaras (tendenze, memorie) una a una, se ti liberi dalla rabbia, ecco che torna la paura ecc., ma di trovare :-A chi vengono queste memorie o tendenze? Chi sperimenta questo e trovare la sorgente.- Allora se ne andranno e non avrai problemi. Tutto questo avviene solo perché ti credi un corpo e credi all'evoluzione, in realtà non c'è anima, non c'è corpo: non afferrarlo mentalmente, ma col cuore aperto. In realtà non c'è Dio, non c'è mondo, né universo, non c'è liberazione, né dualità, né non-dualità e nemmeno il vuoto. Nulla da distruggere visto che non è mai esistito. Non reagire alle emozioni, è l'unica libertà che abbiamo.**

Cerchiamo di rimanere semplici: sentite di essere vivi giorno e notte, basta chiedervi:-Chi esiste? Chi o che cosa è vivo? Chi sogna? Chi si sveglia? Che cos'è presente in tutti questi stati? IO.- Segui l'IO fino alla sorgente e portalo con te durante il giorno. Ti sentirai più felice senza volerlo.

S.: Mi pare di arrivare a un vuoto mentale.

R.: **-CHI ha il vuoto mentale, a chi succede?- Sei ancora intrappolato nell'IO se credi a questo. Continua a chiederti: -A chi succede questo tipo di esperienze?- qualunque esse siano, finché c'è un vero silenzio profondo in cui la Realtà è sempre presente. Naturalmente **la mente non ama questo perché deve scomparire!****

Il fatto di lasciar accadere le cose, di non far opposizione, può a volte salvare una situazione: una donna che sta per essere violentata, se cede, fa sì che il violentatore - il cui scopo è di trovar resistenza e goderne, probabilmente fuggirà spaventato. La non-resistenza spesso funziona, ma dovete smettere di credere di essere un corpo e un IO: non lasciatevi imbrogliare dai concetti, anche per la predeterminazione, karma ecc. altrimenti rimarrete bloccati a lungo. L'importante è dis-identificarsi totalmente con ciò che non è mai esistito: se dovete essere fatti a pezzi, è il vostro corpo, non Quello che siete davvero.

24- TRE DOMANDE ESSENZIALI

R.: Avevo fatto l'esempio l'altro giorno della corda, per trovare l'IO di cui si cerca l'origine e poi si lascia andare tutto. Alcuni di voi mi dissero che avevano sperimentato il vuoto dopo la ricerca e io avevo risposto che era un errore. In realtà **non si tratta di raggiungere o sperimentare** nulla. Finché dite: -Ho sperimentato il vuoto, con senso di beatitudine - è un controsenso. **Quando sperimenti il vuoto, l'IO si è immerso totalmente e non c'è più nulla da sperimentare e nessuno che può sperimentare!** Tuttavia nel quotidiano diventi più umano, compassionevole e radioso, poiché tutto l'universo è te stesso. Non c'è più né io né tu, ma solo il Sé. **Se esegui pratiche o rituali è per scoprire che... non sei mai esistito! Si tratta solo di negare ciò che è falso, ma non è ancora la Realizzazione. Quando hai negato qualunque cosa, dai politici al tuo corpo, rimane solo Quello che sei sempre. Non si tratta di "diventare dei realizzati", ma di eliminare le nuvole che ricoprono la nostra vera natura e il sole brillerà di nuovo. Tutto qui.**

Allora ripetiamo i tre veicoli:

il **primo** è **un intenso desiderio di stare da soli**, per poter lavorare meglio su se stessi, entrare nel profondo e connettersi con l'infinito,

il **secondo** è **il desiderio di riunirsi con persone con lo stesso scopo**, come fate ora, invece di andare a divertirsi con gli amici, al cinema o cose simili e significa che qualcosa si sta aprendo nel vostro cuore, ma non si tratta di forzarvi,

il **terzo** cercare **la compagnia di un saggio e continuare a chiedervi, prima di qualunque pensiero, mattino, pomeriggio e sera:-Da dove vengo?- Chi sono?-** Vedrete che tutto l'universo è attaccato all'IO, IO, IO.... Ecco, prendete in mano la corda e la seguite in profondità senza trovarne l'inizio: a quel punto l'IO è scomparso. Poi lo

farete, qualunque mestiere facciate, anche se lavate i piatti o passeggiate. Vedrete che siete voi a creare un universo che sembra scomparire quando dormite e riappare quando il vostro IO riemerge dal sonno. *Il mondo esiste perché esisto IO. Non c'è bisogno di sedersi in meditazione, solo proseguire a cercare questo IO cui tutto è attaccato e poi buttate ogni cosa come quando accendete il fuoco nel camino, finché rimane l'ultimo bastoncino attizza-fuoco che è l'IO e finalmente anche quello si brucerà assieme al resto. Indagate sui credi religiosi che vi hanno inculcato:-lo credo in Dio - lo credo in Allah - lo credo in Jehovah.- Realizzi che tutto è legato all'IO, se questo non c'è, anche l'idea di Dio se ne va. Se non c'è IO **chi c'è che debba credervi? Che cosa rimane? L'Assoluto inconcepibile.***

Non c'è differenza tra veglia, sonno e sogno, tra nascita e morte: uno *jnani* vive la veglia, pur funzionando normalmente, ma come sogno, eppure è sempre sveglio allo stesso tempo in ogni stato: **è** le immagini che passano **e** lo specchio che le riflette, di cui è sempre consapevole. In realtà nemmeno le immagini esistono, non sono da nessuna parte, come lo spazio e il tempo che appaiono, ma non sono reali. Se trascendi l'IO, anche il mondo che vi è attaccato, sparisce.

S.: ***Molti credono di essere in uno stato di silenzio, ma non lo sono: hanno bisogno di qualcosa che li spinga fuori verso il silenzio reale.***

R.: Certamente. Vi posso portare fino alla miniera d'oro, ma siete voi a dover scavare.

S.: Perché si parla del punto spirituale, a destra del cuore per indicare il Sé?

R.: Quando parlate di voi stessi, non indicate sempre quel punto?

S.: Bisogna però pensare, prima di fare qualcosa?

R.: Certo, **ma voi cominciate a inquietarvi se lo farete bene, cosa succederà ecc. mentre se non pensate, il lavoro sarà fatto molto meglio e sarete presenti al momento: cinque minuti fa o fra cinque minuti, non esiste, tranne nel pensiero.**

S.: Il testimone è ancora un pensiero?

R.: **Si, il testimone è ancora un pensiero da scartare alla fine, proprio come il bastoncino attizza- fuoco di cui parlavo prima.** *Qualunque lavoro o attività, che sia artistica, intellettuale o manuale, risulterà migliore se l'IO non c'è di mezzo.* Il vostro sistema psico-fisico farà tutto in modo ottimale se non c'è più l'agente. NON SEI il tuo corpo. Non cercate di arrestare i pensieri, osservateli passare, ma liberatevi dal

pensiero dell'IO. Lo *jnani* non dà nessun valore ai suoi pensieri, non si attaccano a nulla.

S.: Mi pare si parli di natura morta?

R.: In un certo senso, se realizzi che tutto è solo un'immagine riflessa in uno specchio: appare, ma non ha consistenza, se cerchi di acchiapparle, tocchi solo lo specchio. Come nel sogno, credi a un sacco di eventi e panorami, ma quando ti svegli, dove sono finiti?

S.: E il karma allora?

R.: **Il karma è anch'esso un'illusione, esiste finché non ti liberi dall'IO.**

25- TRE DOMANDE ESSENZIALI RIVISITATE

R.: Perché siete qui? Per far paragoni con vari insegnanti o per che cosa davvero? Sono solo il vostro specchio. Osservate da testimone il fluire dei pensieri e la mente si calmerà. Nessuno si risveglierà con l'uso di parole. Basta rinunciare alle reazioni e all'attaccamento a qualunque cosa facciate. Non abbiate preferenze, non giudicate gli altri. Siate senza corpo, *il signor nessuno*. Le persone vi vedranno come prima, ma voi sarete l'universo. Siete la lavagna su cui si scrivono tante cose e poi si cancellano, ma voi rimanete la lavagna.

La mattina, al momento della piccola colazione dite:-Io sto facendo colazione.- Errore: -Mi sono identificato con l'IO che fa colazione, ma l'IO NON è il corpo! ***L'altra notte mi trovavo in una battaglia e mi hanno ucciso, era pieno di morti, poi mi sono svegliato. Da dove veniva quel sogno? Dalla mia mente. Allora anche questo stato che credo "da sveglio" proviene dalla mia mente, quindi dev'essere anch'esso un sogno: è la mia mente che pensa: -È il mio lavoro, la mia famiglia, la mia auto...- come in un altro sogno. Allora tutto il percepito proviene dalla mia mente, ho creato questo universo!-***

A volte s'incontrano guru che fingono la realizzazione, perché hanno afferrato solo intellettualmente la verità. Ramana Maharshi diceva:- Se vi è un solo Brahman, dove c'è posto per un maestro e un discepolo?- L'importante è la connessione diretta con uno spirito che ha trasceso totalmente l'ignoranza e la rimuove ed è come un contagio. Se il guru è falso, ci può essere contagio, ma la sua egocentrica furbizia contamina lo stesso, ma in modo malevolo. Eppure il ***sat-guru interiore*** può affacciarsi nel discepolo serio e proteggerlo. È noto anche che Ramana non amava occuparsi di poteri occulti, miracoli ecc., trovava assolutamente inutile

usarli, poiché erano solo nella mente inesistente, legati all'IO personale. **Ricerca le *siddhis* (poteri) significava rinforzare l'IO. Parlava anche dei *sannyasi* o rinuncianti e diceva che per il suo caso era una questione di karma da terminare, era un giovane felice e appagato, mentre per molti è un metodo di fuga per traumi, problemi, delusioni, impazienza del mancato risultato spirituale e anche un modo di darsi importanza.** Essere solo povero, non sei nessuno, ma se diventi un *sannyasi*, sei rispettato da molti. È ancora un modo di rinforzare l'IO, che tu sia un uomo di casa o un rinunciante, cambi solo tipo di pensieri, ma non cambia nulla all'interno. Se un uomo è un padre di famiglia, ma non "pensa", è davvero un *sannyasi*, ma se hai messo una veste arancione e ti "credi" un rinunciante, non lo sei davvero. Un altro modo è di abbandonarsi totalmente a Dio-Coscienza nel cuore: non sei più "tu" a agire, non è più la tua mente, ma solo LUI. "Sia fatta solo la SUA volontà".

Non ti preoccupare degli "altri", non fare il missionario(=ego), tutto si aggiusterà da sé, come si deve. Gli "altri" sono la tua proiezione.

S.: Ci sono cambiamenti nel corpo psico-fisico, durante il lavoro spirituale?

R.: Per ognuno è diverso. Per molti succede una "*chemicalizzazione*" **ossia tutto peggiora, perché il processo di approfondimento di sé, porta a galla vecchie memorie sepolte, sempre sul piano relativo. Se non si reagisce e si tiene duro, le memorie non si ripetono più e tutto ritorna alla calma.** Si immergono nel Sé.

S.: Una purificazione?

R.: Sì. **Non importa quali siano le condizioni, ma non si devono contrastare, solo accoglierle e chiedersi :-A chi succede?- per non aumentare le conseguenze. Restate in quel silenzio che sopraggiunge.**

S.: Quando ebbe inizio questa illusione di vita?

R.: Non è mai cominciata, è solo quello che credi.

S.: Perché questo intenso bisogno di conoscere la verità?

R.: **Perché è la nostra vera natura.**

S.: Chi vede l'illusione o quello che sembra un'illusione?

R.: Per CHI? Chiedilo a te stesso.

26- TRATTARE I PROBLEMI

R.: Mi chiedono come risolvere i problemi. Si tratta di andare oltre, di non identificarsi ad esso, di ignorarlo e chiedersi:-CHI ha il problema?- il solo problema che avete è di credere di essere un corpo e una mente. Se risolvete il problema dell'IO - che riunisce corpo e mente - ogni problema si risolve da sé, qualunque cosa sia. Mi rispondete che c'è sempre un testimone, ma questo testimone è sempre IO.

Se dovete andare in tribunale, ci andrete, compirete ciò che è da fare, ma dov'è realmente il vostro corpo? Dov'è il tribunale? È tutta un'illusione! Se invece vi agitate, pieni di paura, dovrete ripetere la faccenda finché imparerete la verità su di voi. Il corpo e la mente hanno le loro leggi e sono da seguire, ma non identificatevi con loro. Se qualcuno ha un tumore al braccio, se lo fa asportare, ma un altro crescerà da un'altra parte, senza fine. Finché sperimentate problemi, non andate in giro dicendo non esiste l'ego, perché significa che è invece ben presente. Ho conosciuto persone che proclamavano questo, ma una è finita in prigione, l'altra si è suicidata. Credevano di essere illuminati e di poter fare quello che(=ego) volevano. In realtà se ti risvegli, **diventi più umile e compassionevole**, non puoi più agire in modo dualistico o malevolo. Infatti, non c'è più la questione se tu sia illuminato o no, perché non si tratta di **pensare** di esserlo, ma di viverlo incondizionatamente. Non si è più nel regno dei pensieri: le azioni utili avvengono, ma non c'è né premeditazione, né desiderio.

Non si tratta di pensare:-Lascio andare l'ego- perché allora ci deve essere "qualcuno" che lascia andare. Si tratta di seguirlo finché è lui a sparire da sé.

S.: Allora le forme perdono realtà da sé, diventano apparenze.

R.: Esatto. L'IO ancora attaccato a qualcosa è **l'ego**, i vostri problemi, le paure, ma se trascendi l'IO è Coscienza pura.

S.: Ma come avviene l'apparenza?

R.: Non succede, è un'illusione ottica come il corpo, Dio, il mondo, parliamo di qualcosa che non esiste. Come quello che stiamo facendo ora, è solo un'illusione, un sogno. Svegliatevi, e sarete liberi. Nessuno sogna. Anche **il testimone si rivela un pensiero** che proviene dal vostro cervello. Continuate ad inseguire l'IO e realizzerete che l'universo intero è incollato ad esso. Se sparisce, anche l'universo si rivela un sogno. Anche il fatto di voler svuotare la mente è risolto, se soltanto chiedete:- CHI vuol svuotare la mente?- Mentre state per addormentarvi o per svegliarvi ecco la realtà che si affaccia: afferrate quell'istante, ecco cosa siete. Tutto diventerà spontaneo, anche il pensiero utile e nel presente e sarà la prova

che lo vivrete. Non pensate “più lontano del vostro naso!”- ve lo ripeto sempre e osservate tutto, ma lasciate che le cose e il mondo vadano per il loro verso senza interferire o reagire.

27- FELICITÀ ETERNA

R.: La mente ha inventato tutto, anche Dio. È proprio quel Dio che vi dà infelicità, perché guardate a Lui come a Babbo Natale. Vi arrabbiate se non accondiscende ai vostri desideri e lo biasimate. La felicità è invece la vostra vera natura, ma potete riconoscerlo solo quando siete quieti e non importa cosa succede nel mondo. Vi faccio un esempio. Un tizio compra dei biglietti della lotteria per anni e continua a essere insoddisfatto, perché non vince, mentre è il guadagno il suo scopo. Finalmente dopo anni vince milioni di dollari. È eccitato, impazzito quasi. Poi l'agitazione si smorza e si sente soddisfatto, tranquillo: ma non è per i milioni vinti, anche se lui lo crede. Quel che è successo è semplice: **una volta ottenuto lo scopo, la mente si acquieta, il cuore si apre. Purtroppo quanto dura tutto questo, prima che l'ego si rimetta in caccia?** Comincerà a dire che i suoi amici vanno da lui per i suoi soldi o che ora dovrà pagare un sacco di tasse. La pace è finita e l'ego ricomincerà a cercare qualcos'altro, un partner innamorato per un po' e che poi vi lascerà: il mondo vi porterà solo infelicità, perché irreali. Il problema è l'identificazione erronea con le immagini e non con lo schermo invisibile su cui passano. **Se osservate le immagini mutevoli e non reagite né per le gioie né per i dolori - come le facce di una stessa medaglia - capirete che sono solo impostori. Ci sono matrimoni, nascite, ma anche alluvioni e terremoti, ma io ti dico:-Amico mio, stai solo sognando.- Non mi credi. La terra trema ancora e poi di colpo ti svegli. Che cos'è successo a tutti quei disastri? Ora non t'identifichi più con loro, non fai più costantemente progetti e schemi per avere di più o ottenere riconoscimenti. Il solo problema del vostro malessere è che le vicende non sono come voi vorreste che siano. Viviamo in un modo dualistico e quindi per ogni bene c'è un male, rimanete solo testimoni del passaggio. Rimanete nel Sé, Coscienza pura e non più con la mente e le memorie e i problemi non vi toccheranno più. Ogni atto, ogni movimento è già iscritto, ma sappi che tu non c'entri affatto con tutto questo. “Sono senza nascita e senza morte, senza spazio. L'acqua non può farmi annegare, né il fuoco bruciarmi: ecco la mia vera natura: sono senza ego.**

S.: Ci sono tuttavia le memorie. Non riesco a credere...

R.: Non devi credere a nessuno, nemmeno a me. Chiedi :-A chi viene questa memoria, chi sente questo problema?- Pratica da solo, indaga e vedrai cosa succede.

28- SATSANG

R.: Una signora mi chiamò al telefono da Santa Cruz chiedendomi quante volte doveva venire al *satsang* prima di essere illuminata? Le risposi che cosa intendeva per IO e cosa intendeva per *satsang*? A quel punto chiuse la comunicazione. Per quanto tempo è necessario all'IO assistere al *satsang*? *Sat* significa essere, **essere con il Sé**. Quindi IO e *satsang* sono la stessa cosa, l'esperienza quotidiana, non un luogo in cui arrivare. L'IO crea separazioni, dove non si sono. Che cos'è IO? IO sono disperato, IO sono felice. Realizzi che sei identificato al tuo corpo come IO: dov'è, **cos'è quell'IO che si sente infelice?**... Va in profondità, qual è la sorgente? **Se identifichi l'IO con il corpo, diventa un IO personale che non esiste nemmeno**. Ricordati di farlo prima di addormentarti e al risveglio soprattutto prima di aprire gli occhi, prima di qualunque pensiero, acchiappa quel IO-sono, in quella frazione di secondo, sei puro Assoluto. Facendolo ogni mattina, resterai più a lungo senza l'oppressione dei pensieri e lo spazio tra il risveglio e il primo pensiero sarà sempre più largo. Dimentica i progressi degli altri, i saggi, i santi e i veggenti. Tu **sei** i santi, i saggi e i veggenti, sei tutto e tutto è il Sé. Non continuare a cercare di migliorare la tua vita perché questo è un mondo di dualità e a ogni miglioramento dopo qualche tempo, succede un peggioramento, per ogni bene c'è un male. Nulla dura. Sei come un yo-yo. Ti preoccupi per questo o quello, quando ce l'hai stai un po' tranquillo e poi di nuovo ti manca qualcosa: è come nutrire un cavallo morto. Quando dormi profondamente, vivi inconsciamente la realtà, ma quando sei **consapevolmente** addormentato sei... sveglio(alla Realtà). Sei ipnotizzato e credi fermamente che sei inseguito da un cane bianco o che hai un incidente grave. Nessun altro lo vede, ma tu ne sei convinto finché l'ipnosi o il sogno sparisce. Allo stesso modo vediamo case, persone, montagne e ci identifichiamo con esse poiché ci appaiono così reali. Anche se continuo a ripeterti che stai sognando, non mi credi, anzi mi mostri quanto soffri, finché un bel momento ti svegli. Pensa a tutti i problemi che hai adesso. Sono tutti preconcetti, fai sempre paragoni, vivi nel passato. Non ascoltare la tua mente, la segui perché credi che il tuo corpo sia reale! Non si tratta di cambiare le emozioni, i sentimenti, attaccati all'IO, ma se ti liberi dall'IO, tutto se ne va da sé. Non ci sono parole per descrivere questa vacuità ineffabile, che nessun concetto, sensazione, o entità esistono: è un non-stato, è l'Assoluto. Ti possono portar via tutto, ma tu rimani inalterato. Se

si parla di volontà, è ancora ego, se l'ego scompare, anche la volontà sparisce.

S.: Si parlava di Yogananda, era uno *jnani*?

R.: Era un gran personaggio e il suo insegnamento aiutava molti, ma non era uno *jnani*. Non preoccupatevi di questo, continuate a praticare concentrandovi sulla domanda: -CHI sono veramente?- ma **non sull'IO(ego) altrimenti questo si rafforzerà**. Vedrete che poco alla volta vivrete con più spontaneità.

29- ANCORA SATSANG

R.: Se continuate solo a leggere una quantità di libri o seguire vari insegnamenti a correre di qui e di là, non andrete lontano. Serve una pratica seria e basta; nei *satsang* lo strumento è valido: *sat* è l'**essere, il Sé, sang ai piedi**, quindi siete **seduti ai piedi del Sé** e l'importante è il silenzio che invade. Un tale che fumava molta marijuana venne a trovarmi qualche volta. Un giorno si svegliò e volle fumare come al solito: impossibile, non lo sopportava nemmeno e al posto una nuova gioia lo aveva inondato.

Non serve voler sempre risolvere le faccende, ne risolvete una e un'altra spunterà, il mondo comunque non cambia gran che, sarà **la vostra percezione delle cose che cambierà e sarete guidati da una nuova energia. Se invece continuate a preoccuparvi, a pensare a quanto questo o quello vi disturba, vi mettete tutta la vostra attenzione, se qualcosa si risolve, subito un'altra sorgerà a togliervi la pace, poiché il vero problema non sarà risolto**. Finché non imparate a lasciar fare alla vita, sarà così. Il tempo passa e dovrete lasciare il corpo: siete finalmente liberi? Dimenticate illuminazione, realizzazione e praticare l'inchiesta sul Sé e il *sat-sang*. Tutto si risolverà da sé come si deve.

Ricordate che **quello che chiamate una vita è solo una frazione di secondo nell'eternità**. Non ha valore nel tempo universale: oggi c'è, domani non più.

S.: Avevo sentito che l'illuminazione si esprimeva come un lampo di luce.

R.: È diverso per ognuno, ma **non è l'Ultima esperienza. La luce sparisce e vi è solo vacuità che diventa il tutto: il Sé. Sei solo presente e ne sei certo. Non pensate al tempo, perché questo vi fa tornare indietro. Fate solo quanto è necessario e dimenticate il tempo**. Se credete di aver fatto una pratica inutile, forse è quella che ora vi ha portato qui: tutto è una benedizione camuffata.

S.: Vede individui?

R.: Sì, ma su uno unico schermo. L'illusione è un prodotto della Coscienza, ma NON è la Coscienza, appare soltanto, poiché non è mai esistita, se no non sarebbe un'illusione. A noi sembra di decidere, ma fa parte dell'illusione. **Per lo jnani, è come un ventilatore a cui si è tolta la presa elettrica: continua a girare per un po', il suo corpo appare muoversi ancora, ma non c'è più nuova energia.** Può avere un cancro o altre malattie, ma fanno parte ancora del *prarabdha* karma, che tuttavia non lo riguarda più. Ricordatevi sempre comunque di chiedervi per qualunque evento doloroso, malattia o altro, di chiedervi subito e di continuo:-A chi succede?- **Tutto è legato alle memorie passate, alle tendenze innate che devono svolgersi ancora nel tempo. In definitiva è tutto mentale e tutto quello che accade è voi stessi. Tuttavia dimenticate il tempo che vi mantiene bloccati. Fate il necessario e ogni cosa si sistemerà da sé. Non ci sono errori, la vita sa quel che c'è da fare. Tutte le pratiche che richiedono sforzo, concentrazione, portano allo stesso traguardo, ma è più lungo per ritrovare la vostra...nullità. L'ultimo risultato di ogni vostro sforzo è ...niente. Un giorno la pratica vi lascerà da sé. Il solo dovere è osservare e non reagire.**

Non si tratta di andare a vivere in una caverna, potrete essere un netturbino o un presidente di una banca o degli Stai Uniti: non c'entra con la vostra persona. **La sola differenza sarà la vostra percezione delle cose: che non siete mai nato, che non esistete e che non sparirete mai.** Vivrete spontaneamente e il mondo non potrà più spaventarvi. **La mente, questo pacco di pensieri sul passato e il futuro,** legata al corpo,(entrambi sono falsi)**non potrà mai capire questo stato: il finito non può comprendere l'infinito.**

30- L'ULTIMA FELICITÀ

R.: Finché siete convinti di esser un IO che deve realizzarsi, siete lontani dal traguardo che è invece il vostro stato naturale sempre presente. **Lo siete già, non dovete diventarlo,** ma è ricoperto appunto da questo fantomatico IO, che i vostri problemi vi fanno credere che esista. -"IO " devo risolvere, fare, devo realizzarmi: IO, IO-... non potrà mai succedere allora. Se davvero realizzate che NON siete l'IO personale, CHI deve realizzarsi? NESSUNO! VI GIURO CHE NON HO UN CORPO, NÈ UNA MENTE, anche se così appare e lo vedete. Allora vi chiedo CHI vede un corpo? Silenzio. Quando pronuncio "IO" è solo un pronome d'uso, un modo di dire, ma sono Coscienza assoluta **E** lo schermo su cui appaiono immagini. Vedo

le immagini sullo schermo, ma so che sono false e non sono coinvolto in nulla di particolare. Come in un sogno. Tutto va bene. La coscienza, l'io-sono è l'universo intero. **Osservo e mi meraviglio che crediate ci siano problemi o che qualcuno vi faccia del male: succede solo perché v'identificate con un IO personale irreali. Nessuno vi ferisce, sono bugie, siete voi, i vostri pensieri a crearlo a voi stessi: non sapete fermarli quando iniziano.** Ecco perché vi dico di abbandonare tutto al *sat-guru*, il *Parabrahman* Assoluto e dite: -Prendetevi il mio ego, le frustrazioni, le paure, le collere oppure datele a me, le prendo le mastico e le risputo.- Il vero Sé non conosce violenze o traumi: se il tuo ego, il tuo corpo non esiste, se la tua mente non esiste come puoi arrabbiarti tanto? E così per qualunque problema. Prendendone coscienza poco alla volta spariranno e vi sveglierete al vero Sé. Non siate ricercatori, poiché essi non finiscono mai di cercare e vanno da maestro a maestro e rimangono in quello stato di dubbio e di appartenenza.

S.: Si possono vivere queste fasi in una sola vita?

R.: Certo, ***basta solo svegliarvi ora. Il tempo è un'illusione come ogni cosa.*** Posso piangere a un funerale, ma realizzo chi piange, ma non sono veramente triste: appare solo così. L'appagamento e la felicità non sono alterate, ma non sono umane, **è solo lo stato naturale sempre presente.**

Bisogna però tener conto di parlare di queste cose a ognuno al suo livello, nel modo che possa capirlo.

Tutto è transitorio comunque. Mettiamo che guadagni la tua vita ballando e hai un incidente che ti fa perdere le gambe cosa fai? Ti metti a pensare:-Com'era bello quando avevo le gambe?- Hai perso un'occasione. Se invece ti "svegli" è qualcosa di improvviso, come quando ti svegli da un sogno la mattina. Non ci sono dubbi che siete sempre stati il Sé, solo ve lo siete dimenticato.

L'uomo che soleva far vento col ventaglio a Ramana, per anni e null'altro, un giorno cadde morto e Ramana disse: -Lui non tornerà mai più.-

31- TUTTO è SATSANG

R.: La Realizzazione non ha scopi, qualunque concetto la guasta. Venire qui non vi fa guadagnare nulla. Praticate sia la devozione che l'inchiesta sul "Chi sono?" e presto vedrete le cose in modo diverso. Potrete vedere

tutto come su uno schermo, che mai è coinvolto: gente che muore di fame o altre tragedie, potrete sentire compassione, ma **in realtà siete voi a morire di fame o a soffrire di qualcosa: tutto succede all'interno di voi, come un'espressione della Coscienza.**

Alcuni pensano che se ti risveglierai, il mondo sarà finito e non avrai più nulla da fare, quindi puoi morire, ma se credi a quello, invece continuerai a illuderti, come quando ti addormenti con un pensiero e lo ritrovi al risveglio la mattina. La sola cosa importante è di non più reagire agli avvenimenti del mondo: questo è l'avamposto del vero risveglio. L'armonia allora è sempre presente in qualunque circostanza. Molti mi dicono che venendo qui si liberano momentaneamente del mondo, ma io dico loro che il *satsang* **È** il MONDO INTERO e tutto quello in cui vi trovate, i sentimenti verso le persone, le reazioni nei diversi luoghi! **Tutto l'universo è un *satsang* e si rivela un miraggio, ma non si tratta né di evitarlo né di condannarlo, solo di non credere più il falso. Dovete essere la Realtà né crederci, né saperlo. Potete cambiare luoghi o condizioni, ma l'importante è cambiare le vostre reazioni agli avvenimenti. Se non vi considerate più un corpo, se non interferite più o vi immaginate come prima, esso saprà molto bene come agire. Il corpo seguirà il suo programma di nascita, ma non vi disturberà più. Ora tuttavia non potete capirlo poiché siete ancora convinti della realtà del corpo-mente e sentite separazione.**

S.: Siete realizzato allora?

R.: **Chi sa che cosa sono? Non c'è nessuno rimasto che possa dirlo.**

S.: È lo stato di *samadhi*?

R.: No, quello è transitorio, non è Realizzazione. Si tratta dello stato di *sahaja samadhi* in cui uno è sempre totalmente immerso nel Sé, ma anche cosciente di quanto accade attorno. Si vedono le forme come sola Coscienza, non esseri separati davvero. Si tratta di seguire il "me" o IO, **senza attendere risposte**, finché si scopre che non è mai esistito: ci vuole pazienza, perché si scivola via facilmente, ma bisogna insistere.

Inoltre, voi vedrete in ogni modo le vostre memorie delle cose e delle persone, mai la persona com'è: tutto quel che percepite è sempre voi stesso.

32- RICORDATEVI PERCHE' SIETE VENUTI QUI

R.: Ricordo di un uomo, uno scozzese, che arrivato ai piedi di Ramana si prostrò piangendo e urlando:-Finalmente la trovo!- I discepoli vollero allontanarlo, ma Ramana insisté perché rimanesse: e così continuò per giorni e giorni. Mi domandai se la cosa sarebbe durata. Dopo sette mesi mi domandò se, secondo me, il saggio era davvero realizzato. Sorrisi e non risposi: ero molto giovane allora. Poi cominciò a lamentarsi dell'andamento *dell'ashram*, del fatto che Ramana non si vestiva e gli risposi che il saggio citava sempre la frase: -Ricorda per che motivo sei arrivato fin qui.- Dopo pochi giorni fece bagaglio e se ne andò senza una parola. Altre persone si comportavano in modo simile dopo poco tempo, come se la visita al saggio fosse quasi dimenticata. Se sei convinto della ragione che ti ha fatto venire, **devi essere interessato a una sola cosa: il risveglio dall'illusione**. Deve dominare la tua vita, nessun'altra cosa lo può. Tutto è comunque preordinato, che ti piaccia o no. Tutto il programma è già fatto, **ma l'unico scopo utile è di ritornare dentro di sé e liberarsi dalle catene delle memorie: non c'è null'altro da fare**. È semplice: rimanere nel proprio stato naturale e non avere altri scopi che immergersi nella propria coscienza di essere. Anche se tutto è già prestabilito nella vostra vita, avete la libertà di non essere coinvolti con quanto vi succede: **lasciate tutto nelle mani sicure del sat-guru** e restate nella presenza a voi stessi. Poco alla volta vi sentirete in pace e appagati. Non serve mostrare pratiche esteriori, mangiare puro, fare abluzioni e poi mantenere un atteggiamento egoistico e ipocrita. Lo scopo della vita è di tornare alla sorgente. **Si tratta di rimuovere le ostruzioni, le vasanas o samskaras per rivelare la vostra essenza.**

Se qualcuno mi dice di essere illuminato e parla delle sue esperienze di luce o suoni, io rispondo che ci dev'essere qualcuno che lo sperimenta e me lo racconta, quindi si tratta di vedere CHI è presente, anche allo stato di vuoto. La mente è molto potente: proietta immagini, luci e l'intero universo assieme al corpo e alla mente stessa. **Si tratta di arrestare la proiezione attraverso l'inchiesta sul sé. Se c'è un'esperienza, qualunque essa sia, andate subito oltre: anche oltre la veglia e il sonno in cui ancora c'è una traccia di IO. Trovate la Sorgente e rimanete in essa. Realizzando sempre che tutto è già prestabilito, potete solo vanificare le memorie (vasanas, samskaras) non reagendo alle circostanze. Finché **qualcuno** è presente, non si tratta di risveglio.**

S.: Allora anche il fatto di non reagire è già preordinato?

R.: In un certo senso: la libertà è di reagire o non reagire, ma è anche importante non preoccuparsi di questo, solo di **fare il lavoro** e il resto si prenderà cura di tutto.

Nella realizzazione la mente è totalmente cancellata, diventi soltanto Quello. Se guardi da una finestra e vedi un lago o una montagna, vedi sempre **te stesso**. L'IO scompare e ritorna allo stato puro di coscienza universale. Avete individualizzato in una piccola persona la coscienza illimitata ed essa poi torna a risplendere come prima. Quando l'IO s'immerge nel Sé, la mente automaticamente sparisce e l'IO ridiventa il Sé, come sempre. Le domande quindi spariscono da sé.

S.: Mi viene da piangere se vedo qualcuno soffrire, allora sono sulla falsa strada?

R.: Al contrario, è **un buon segno: Stai facendo venire alla superficie le memorie(vasanas) subconscie - ce n'è un vero magazzino!- come semi nascosti e ti stai liberando in quel modo. È un po' come andare alle giostre, e a sparare ai cartoni che saltano su e giù: ecco un'anitra di cartone e la colpisci e così via per i pensieri, ecco una paura, una frustrazione e la colpisci chiedendo subito:-A chi succede ?- velocemente senza tregua e così colpisci tutto e la mente si svuota e sei libero.**

Non sei l'agente, sei l'Assoluto.

33- ROBERT E RAMANA

R.: Ramana era la bontà personificata: non si arrabbiava mai, qualunque cosa succedesse. Per ogni cosa che accade c'è una ragione-diceva- e ***quello che vi succede sono solo vostre memorie, proiezioni, le vasanas attaccate al vostro IO: se questo si rivela falso e scompare, tutto il resto se ne va. Semplicemente osservate chi corre sempre, chi vuol diventare migliore o ha tanti problemi?- IO-*** Concentratevi con tutta la vostra forza sulla Sorgente, la Coscienza. Con questa domanda, automaticamente andrete in profondità, ancora di più, finché sarete liberi. Inoltre potete lasciare tutti i vostri problemi, il vostro ego a Dio: è quello che vi ha ingannato per tanto tempo, che vi ha fatto credere che qualcosa andava storto, che Dio era qui o là, mentre Dio era sempre con voi. In tal modo sarete senza paura e forti ovunque siate.

S.: Allora non c'è alcuno sforzo da fare?

R.: Anche lo sforzo è predestinato, in modo che possiate trovare il vero Sé: all'inizio è un po' difficile, per via dei vecchi condizionamenti, ma alla lunga diventa facile.

S. Confondo ancora il vero IO con quello personale...

R.: C'è solo un IO ed è l'Assoluto, ma per poter conversare parliamo di un io personale. La confusione sta nel fatto che ti identifichi con un io personale invece che con il vero IO, l'Assoluto. In tal modo tutti gli insegnamenti, i metodi, il karma, il mondo e Dio, svaniscono e sei libero da tutto quel caos di nomi. Per molti ancora agli inizi della ricerca di sé, valgono altri metodi progressivi e al loro livello.

S.: Se ho dolori fisici, non riesco a essere coinvolto con la Realtà.

R.: La Realtà non è il dolore. Il corpo lo prova, ma tu NON sei il corpo! Allora incollati al Sé e sentirai meno o affatto il dolore. **Lascia che il corpo si occupi di sé e non preoccuparti del corpo. Esso farà quello che ha da fare, ma tu non hai nulla a che fare con quello.** Quando Ramkrishna e Ramana stavano morendo i discepoli si agitavano, chiedendo loro di guarirsi, dal momento che altri erano guariti grazie a loro. E la risposta era la stessa: -Siete folli! **Chi vede un corpo malato? Non c'è nessun malato, che cosa vedete? Cambiate la vostra identificazione e osservate la Realtà! Tutto quello che vedete è solo apparenza, non la verità. V'identificate con il corpo, i suoi dolori o con la Realtà che è perfezione e beatitudine? Siete voi a scegliere.- Si direbbe che l'ego gioisca a rimanere nella sofferenza, talmente è abituato a questo. Osservate i moti mentali e restate invece con la domanda:-Chi soffre?- Non scoraggiatevi mai. Usate l'ego per sbarazzarvi dell'ego.** Voi create costantemente il vostro mondo, case, alberi ecc. Se ve ne liberate diventerete gli alberi, le case, il mondo intero. **T'innamori di qualcosa e in pochi istanti può sparire: è forse reale questo?**

34- UN SÉ, UNA COSCIENZA

R.: Stamane ho ricevuto molte chiamate, molti hanno suonato alla mia porta, il cane cercava di mordere tutti, mia figlia aveva lo stereo a tutto volume, ma tutto questo non mi toccava, facevo solo quel che c'era da fare. Calmavo il cane, rispondevo alla gente, abbassavo il suono. Questo per dirvi che possiamo essere nelle situazioni più terribili eppure essere internamente in pace, anche se siamo in punto di morte. Non fa differenza. Non reagite, non permettete che la mente vi porti a spasso. Non siete il corpo, che farà quel che ha da fare, ma non vi riguarda. **Chi è afflitto? La mente. Non cercate di voler cambiare la situazione: non esiste causalità e spazio-tempo, tranne che nella mente.** Se non vi è causa, non vi è effetto. Tutto si riunisce nel momento presente. **Ci hanno lavato il cervello da bambini che le cose devono essere in un certo modo, quando invece dobbiamo vederle come sono, senza volerle**

cambiare a tutti i costi, sprecando le vostre energie per qualcosa che non esiste che in apparenza, invece di dedicarvi alla ricerca del vero Sé. Il corpo non dura, anche se fate di tutto per poter rimanere giovani. Il solo fatto di nascere è già iniziare a morire. CHI è nato? Chi traversa le esperienze e tutta la confusione della vita? Chi ne ha bisogno? CHI muore? SVEGLIATEVI!!! E a chi servono tutte le pratiche, le *sadhane*? ***Servono finché credete di essere una mente,*** un individuo, ma per molti peggiora la situazione. Servono finché non smettete di "pensare" e di essere una mente e un corpo. Non dico di smettere, ma solo di verificare a cosa e ***a chi serve?*** Questa è la sola *sadhana* utile. Al Sé, all'Assoluto non serve. Dovete ***sforzarvi*** di essere buoni e compassionevoli, di essere felici con qualche mezzo, mentre dovrebbe essere naturale.

S.: E se viene senza scopo? Che tutto è una buona lezione? E' necessario guarire dai mali?

R.: Nel primo caso, stai progredendo, ma voler guarire dai mali, significa che credi che il corpo esista: è ancora l'ego. Non vi è nessuna causa e nessuna origine.

S.: Eppure c'è una creazione.

R.: **Per CHI è la creazione? E' solo un brutto sogno, perché la nascita crea la morte.** Se l'ego scompare, sparisce l'illusione, inventata dalla mente. Le immagini sono appunto...immaginazioni. Continuate costantemente e in ogni occasione la pratica della domanda:-A CHI succede questo o quello?-

S.: Nisargadatta si arrabbiava spesso.

R.: Sì, lo so. Ma **non era coinvolto allo stesso tempo, era come un attore che agiva secondo quel che c'era da fare in quel momento.** **Per questo vi dico che tutto è predestinato e farete solo quel che è scritto, quindi smettete di reagire, non potete cambiare nulla. Se reagite, è solo l'ego che crede di poter cambiare le cose. Non si tratta di smetter di pensare, ma di non identificarvi con i pensieri. Se agite spontaneamente l'IO non pensa, è assente.**

35- UN SAGGIO SI ARRABBIA?

R.: **Se ti arrabbi, è l'ego ad arrabbiarsi, se la mente sparisce CHI si arrabbia? Un vero jnani non può arrabbiarsi veramente, perché il meccanismo è scomparso.** Ecco perché vi ripeto di lasciar perdere il mondo, di non voler cambiare le cose, ma lavorate su voi stessi. Se ti odio,

odio me stesso e così via. Pensate di aver cambiato o risolto una situazione, ma se anche andate in capo al mondo troverete solo quello che non avete risolto. Se vedete un saggio arrabbiato è comunque qualcosa che è *la vostra percezione e proiezione*, anche se il saggio lo fa per un motivo giusto e senza emozione vera. Pensate che sia la mente a risolvere un problema, quando in realtà il problema non è reale e aggiungete solo altra falsità. Ogni dolore, dramma o piacere è solo del corpo-mente. Il saggio non pensa a risultati, se ha un incidente, lo accoglie come ogni altra cosa. **Non decide nulla e tutto quello che capita, va bene. L'uomo comune si cura, osserva quel che mangia o gli fa bene, ma il saggio non ha nulla a che fare con le cure per mantenere salute e forza. Fa quello che spontaneamente sente di fare, ma senza accorgimenti particolari. Quello che amate o non amate in qualcuno è solo quello che amate o non amate in voi stessi. Se cambi te stesso, cambieranno le condizioni esterne.**

36- È UN MISTERO

R.: Il fatto è che i vedantisti affermano che c'è un processo temporale che ti mostra dapprima che devi essere cosciente e ciò poi ti porta all'Assoluto. Devi essere cosciente per avere un mondo. Per me è stato invece istantaneo a 14 anni e **non vi è mai stato un mondo o universo, ma solo Coscienza**. Non è una "coscienza" che si manifesta in mille modi diversi, c'è SOLO Coscienza, l'universo è un'illusione ottica. In meditazione ti sciogli in qualcosa d'ineffabile che NON ha NOME...ma noi amiamo *nominarlo* Nirvana, Vacuità, Assoluto ecc., ma se non l'abbiamo mai sperimentato, cosa definiamo? Non c'è risposta e mai ce ne sarà, allora non cercatela più. Siate il Sé e basta. Se vi diverte, iniziate la giornata dicendo:-Non sono la gamba, non sono il viso, non sono il sangue... non dò al corpo il permesso di andare in bagno o di mangiare.. non ho nulla a che fare col corpo, questo avviene quando mi sveglio, prima il corpo e il mondo non esistevano, ma solo ora che sono sveglio. Allora cosa sono? **NON SO, è un mistero, per chi? Per me.** Non memorizzare concetti, è la cosa peggiore. Cos'è questo me-IO?? Mentre continui a indagare, qualcosa si allenta sempre di più nel processo e finirai forse per ridere. Quella pausa, **quell'allargamento tra domanda e risposta è la coscienza pura dove i pensieri e quindi l'IO scompaiono. Tutto proviene dalla mia mente, dalle definizioni, ma CHI pensa? Come posso eliminarlo? Ogni oggetto o percezione è attaccato a questo concetto, IO, che non viene da nessuna parte. È un mistero. Non rispondere mai a quella domanda: non giungere a nessuna conclusione.** Ho dormito, ho sognato, ora sono sveglio, ma non ho

assolutamente nulla a che fare con quella situazione. **La pausa diventa sempre più grande e in quella pausa non ci sono più pensieri. Vacuità, beatitudine, Parabrahman.** Intanto ti occuperai delle faccende abituali. Allora qualunque cosa accada, una brutta notizia o un problema, non reagirai più come prima, osserverai e basta. Questo non significa far finta di non reagire, sentirti distaccato e freddo, mentre dentro sei internamente scombussolato, è la cosa peggiore che puoi fare. Ci sarà solo compassione e testimonianza. Poi anche il testimone sparirà, anche se ti annunciano che hai vinto milioni alla lotteria! La Coscienza, Dio, Realtà, Assoluto sono sinonimi, ma che cosa rappresentano per me? **Concetti.** Cos'è questo me, questo IO? **Osserva invece quante cose hai fatto oggi che non servivano a nulla:** qualcosa è andato di traverso, sono preoccupato, guardo sceneggiati alla TV, ho reagito a un insulto. Sono troppo coinvolto e commento tutto quello che faccio. Non sei tu a recitare la tua parte **è la parte che recita te.** Anche il senso di mistero svanirà. Credi di poter controllare qualcosa, ma non è vero.

S.: C'è ancora molta paura di scomparire del tutto.

R.: Nessuno muore. Ramana Maharshi soffriva per il cancro, ma diceva che non esiste nessuno che dev'essere curato, nessun malato e nessun morto. **Era lo stesso con o senza il corpo.**

S.: Tutto è quindi l'emanazione della mia mente.

R.: Allora **CHI ha paura? Qualcosa che non esiste. Invece siete la Realtà.**

37- TUTTO è SODDISFATTO CON IL "CHI SONO IO?"

R.: La mente è bugiarda e vi tiene sotto dittatura, nutrendovi di problemi. Tutto cambia di continuo, come fidarsi? Allora annienta questa mente e non ascoltarla. Osservate ciò che vi crea problemi: credete che siano le memorie, i *vasanas-samskaras* di vite passate, la vostra educazione e credete a un corpo e a una mente che vi creano avversità. Io vi dico che siete assolutamente puliti, puri e che il passato è cancellato: **nessuna memoria, peccato o vita passata sono mai esistite.** È la funzione e caratteristica della mente di annoiarsi, di cercare altro, luoghi sconosciuti. In realtà potete stare sempre nello stesso posto e essere appagati e felici: **il corpo che credete di avere è venuto al mondo per fare quello che ha da fare, ma non c'entra affatto con quello che siete realmente. L'infelicità avviene solo perché reagite e volete**

cambiare. Pensate al futuro immaginando erroneamente di assaporare un giorno più felicità. Invece se adesso non reagite più siete liberi.

IO, io, io... da piccoli, poi da adulti, ecco sempre questo stesso IO? Indagate.: tutta la vostra vita siete rimasti sotto il costante controllo della vostra mente. Se indagate sul serio, sarà come una goccia d'acqua pura che poco alla volta cade in un buco sporco da anni. Col tempo il buco pieno di melma ridiventa pulito, limpido. Lo stesso per quanto riguarda i pensieri che vi assalgono e inquinano: la vostra indagine ripulirà tutto questa sporcizia accumulata. Poi un giorno non avrete più bisogno di ripulire e i pensieri inutili spariranno da soli.

38- LA LEELA

R.: Non sono separato da voi. Qui non si danno iniziazioni, non c'è nulla, eppure questo nulla è TUTTO. Credete di essere gli agenti, ma non siete nemmeno nati. Eppure tutto si fa. È un paradosso, ma, dal momento che non credete più a un agente, le cose sono fatte meglio e con più serenità. La felicità che credete di conquistare con fattori esterni non dura, volete costantemente un'eccitazione, un film, un viaggio, un'avventura: la felicità è invece la vostra stessa natura! Invece, credete al vostro corpo e quindi vedete tanti altri corpi. A un certo punto, ne avete abbastanza, correte poi da un maestro a un altro, scalate l'Himalaya, consultate oroscopi strani. Finché un giorno scoprite che siete in unità col vostro vero maestro ed egli vi spinge dentro al maestro interiore, a voi stessi. Alcuni pensano che preoccuparsi del proprio risveglio è molto egoista. Non puoi migliorarlo, nessuno ha mai potuto farlo. In realtà scoprite che siete voi stesso l'universo: quello che pensate di voi stessi è **l'universo**, è il vostro perfetto riflesso. Se sei pieno di paura o di avidità vedrai un mondo avido e terrorizzato. Se ti risvegli, vedi che il Sé trascende l'universo, che è solo il sogno di *maya*. Sembra cambiare a causa dell'illusione dello spazio-tempo, della **dualità che va dal bene al male e viceversa**.

S.: Cosa pensa delle *siddhi*(poteri) e che cosa sono?

R.: Un *siddha* è una persona che ha lavorato con la *kundalini*, che si è sviluppata in lui, e ha acquistato poteri, ma non è un saggio. **Comunque dimenticate tutto questo, è pericoloso perché vi mantiene nell'illusione terrestre: ritrovate solo il vostro vero Sé** e non identificatevi con nient'altro. **Voi pensate che tutto sia reale solo perché v'identificate con quello.**

39- SEDUTI IN SILENZIO

R.: Molti vengono qui per ascoltarmi, ma saranno delusi: non faccio conferenze poiché sedersi in silenzio è più efficace di qualunque parola ascoltata. Sedendovi in silenzio dovete trattare con i vostri propri pensieri e la maggior parte non ama questo, perché la mente li attacca subito, portando alla luce memorie sepolte, preoccupazioni, allora vogliono sentirmi parlare, essere intrattenuti. Poi vanno a casa e guardano la TV, vanno al cinema e così ascoltano ancora parole, parole. Qui vogliono ascoltare saggezza profonda. **Non c'è saggezza profonda: tutto quello che vi hanno insegnato, è una bugia. Esiste solo il Sé, voi stessi. L'errore è di voler cambiare: problemi, preoccupazioni, una mente cattiva. Possono cambiare per un po', ma poi ricomincia la sofferenza per questo o quello. Tali cose in realtà non esistono. Rimanete voi stessi come siete, spontaneamente. In tal modo siete Coscienza, Assoluta Realtà, non come apparite, poiché l'apparenza, (il corpo-mente) è falsa. Prendete un microscopio potente e troverete che il vostro corpo che appare così solido è solo un ammasso di atomi che fluttuano nel vuoto. Siamo spazio.** Cosa succede a tutta la creazione, voi compresi, quando siete nel sonno profondo? Siete come morti: credete che l'universo continui? Così sarete quando vi realizzerete, capirete tutto il gioco, solo che nel sonno non ne siete consapevoli. Si parla di amore universale, mentre ovunque scoppiano guerre e drammi. È dunque un'ipnosi: un buon ipnotizzatore può farvi credere a qualunque cosa ed ecco la *maya* che ci fa credere che mi chiamo e sono Robert e tu Maria o Carlo e che avete una vita davanti da vivere. Ecco che cominciano le preoccupazioni e il bisogno di cambiare, migliorare questo o quello. È tutto uno scherzo, non puoi migliorare nulla, solo SVEGLIARTI e vedere il mondo come riflesso di uno specchio che non cambia, ma accetta qualunque immagine. Allora ecco la domanda: **perché ci sono questi riflessi? Da dove vengono? La mia risposta è sempre la stessa: NON ESISTONO! Avete voluto identificarvi con maya, irreale e così pensate di soffrire. L'uomo saggio non vuole cambiare nulla, ma osserva, ha pazienza con tutte le sue emozioni, non si paragona, non reagisce e poco alla volta realizza: -Questo non sono IO!!- questo non fa sì che cominci a strillare: - Sono puro Assoluto!- ma non giudica, accoglie ciò che capita(povertà o ricchezza, salute o malattia) e resta concentrato sul suo cuore, in silenzio. Il luogo in cui siete ora è il posto giusto. Non cerchi di cambiare la tua vita, perché è quella in cui puoi risvegliarti: in tal modo le memorie accumulate si sciolgono e le cose che t'importunavano - i conflitti familiari, il lavoro, le**

persone - non ti toccano più. Se smetti di agitarti , anche il resto si ferma da sé. Non ti definisci più, quello che puoi definire o sapere è irrealista: rimani un mistero e in silenzio. Se credi che andando altrove, tutto cambi, sembrerà per un po' di tempo, ma capirai che è un errore: troverai gli stessi problemi in qualunque posto ti trovi. Il solo modo è di chiedersi :-A chi capita questa depressione, questa collera?- Poco alla volta vi chiederete:-Chi sta osservando la mia mente?- **Come posso essere i miei pensieri se li sto osservando?**- Non posso essere questa depressione o aggressività, poiché li osservo. - Chi è che li osserva?- Rimani in silenzio senza aspettare risposte.

S.: Trovo solo un senso di essere.

R.: Puoi anche dire che non c'è nemmeno il senso di essere(*concetto*). Assolutamente nulla.

S.: **Nessuna Coscienza e nessuna Realtà.**

R.: Hai capito bene! Nessuna ricerca o ricercatore. Diventa quindi un poliziotto che si veste da ladro per acchiappare un ladro. La mente s'indebolisce e si dissipa totalmente. Le memorie perdono forza e non ne sei più schiavo. Il ventilatore a cui si stacca la spina, continua per un po' a far girare le pale, ma non ha più nessuna energia. Non c'è un IO che si realizza, esso scompare e rimane solo la Realizzazione. **La preghiera e colui a chi ci si rivolge, sono la stessa cosa.**

40- SOLO LA COSCIENZA ESISTE

R.: Se innalzi la tua visione oltre le guerre e i mali del mondo, vedrai tutto in un'altra prospettiva: tutto è coscienza e che cos'è? Non c'è risposta valida. La Coscienza è SILENZIO. Nessuna parola può esprimerla, o descriverla, sarebbe limitante. **Anche se sono belle parole quelle che uso e vi danno una bella sensazione di beatitudine o appagamento, non dura molto perché non avete digerito le parole. Non siete ancora l'incarnazione vivente di quelle parole: potete solo riuscirci stando tranquilli. Grandi scienziati come Einstein e altri sono arrivati a grandi scoperte proprio stando tranquilli, seduti e immersi in se stessi. Se volete risolvere un vostro problema, non correte dallo psichiatra o dall'avvocato, ma rimanete qualche tempo in completo silenzio, ascoltandovi dentro. Ogni atomo dell'universo è voi stessi.** Capirete che se il mio corpo è Coscienza, non può essere un corpo, perché non è possibile che le due cose siano la stessa cosa. Sarebbe dualità. Se rimanete abbastanza a

lungo in silenzio e riflettete a questo, arriverete alla conclusione che non esiste un corpo! C'è solo Coscienza. La Coscienza conosce solo sé stessa, come pura Presenza: non conosce né universo, né corpi, né problemi. Non conosce guerre e brutalità degli uomini. Non sa nulla di quanto sapete voi. A un certo punto nel vostro silenzio apparirà chiaro che non c'è nulla di male nel mondo e nulla succede. Sembra strano a voi, così identificatevi al corpo e potrete argomentare che dovete pagare l'affitto o lamentarvi che vostra moglie vi ha lasciato, *ma in realtà non c'è il mondo dei vostri problemi e la Coscienza, ma solo unicamente la Coscienza che siete*. Capirete che non siete mai nati e quindi come potete morire? Direte:- Il corpo muore.- Ma io vi ripeto che non c'è mai stato nessuno e mai ci sarà. *Tutto è solo un flusso costante di vibrazioni, di atomi e di vacuità*. Ogni vibrazione è di diversa intensità e crea animali, persone, cose. *Tutto è voi stessi* quindi che uno si chiami Saddam Hussein o Madre Teresa non fa differenza: sono solo esperienze passeggere, non li amate o odiate umanamente. Se lo fate significa che vi identificate al corpo-mente e il mondo vi appare davvero reale. Rimanete in silenzio, indagate, verificate, non credetemi, e tutto vi sarà chiaro. Tutto è un'emanazione della vostra mente, allora cambiate punto di vista e siate all'erta tutto il giorno. Che siate depressi o arrabbiati o euforici, tutto è attaccato al senso di IO - che non esiste. Un sogno non ha inizio, non ha sostanza, come l'universo e finisce quando ti svegli. Ogni individuo ne vede un altro a modo suo, ognuno vede la propria percezione, immaginazione, sapere, ma non quello che è realmente. Non ripetete le mie parole, ma verificate e sperimentate da voi stessi. Se trovate davvero chi siete, allora mi vedrete come voi stessi, ossia soltanto il Sé, senza separazioni.

S.: La questione è di non identificarsi, anche se vi è reazione ad un lutto per esempio?

R.: Se vedo un'auto che investe un cane che sta morendo, posso reagire, ma qualche minuto dopo è come se nulla fosse successo, poiché non c'è nessuno che s'identifica con uno spettatore. Il vero risveglio è la totale non-identificazione con un'entità, un IO. Se si muore, quello che vedi che si seppellisce o si brucia è un cadavere, ma *quello che non esiste non potrà mai morire. Chiedetevi :-Chi vede morire un corpo?-*

41 - L'UOMO CHE È UN BUONO A NULLA

R.: Mi ha telefonato mio fratello da Indianapolis: sono 15 anni che non lo sento. Mi ha subito chiesto:- Robert, sei sempre un buono a nulla?- - Sì, certo, grazie.- Mi chiese ancora se avevo compiuto qualcosa di importante

o sempre nulla. Gli confermai che era così e gli domandai i suoi successi. Mi enumerò i suoi risultati professionali, la famiglia, i figli che studiavano alle scuole superiori, il denaro guadagnato. Gli chiesi allora se era felice e vi fu da parte sua una lunga pausa. Poi cominciò a parlarmi dei suoi problemi col fisco, della moglie che aveva un amante e altri problemi. La conversazione finì quando gli dissi che se lui valeva qualcosa, io preferivo essere un buono a nulla.

Una signora mi telefonò per dirmi di averla liberata da una forte... stitichezza. Si sentiva molto male, ma avendo guardato una mia foto e avendomi pregato, mi assicurò che finalmente si era...liberata! La fede l'aveva guarita.

Cos'eravamo al momento del concepimento? Una punta di spillo e poi eccoci adolescenti, giovani e vecchi, ancora diversi, altri. Comunque anche *la scienza ha verificato che siamo tutti un pacco di atomi vibranti, vuoti, in continuo moto e cambiamento, non siamo quello che osserviamo e ci appare*: il problema è che **ci identifichiamo con qualcosa che è in continuo flusso e siamo delusi e scontenti**. Osserviamo la mente che ci rende depressi, in collera o felici dei nostri successi. Il fatto di poter **osservare** questi cambiamenti, ci mostra che non possiamo essere la mente. Alla fine ci domandiamo ma **CHI è questo testimone?** Non lo sappiamo. E se cerchiamo ancora, vediamo che onestamente **credevamo che questo IO fosse la mente, mentre ora ci accorgiamo che siamo separati dalla mente. Non so affatto quello che sono, ma comincio a capire che non è necessario che io sappia chi o cosa sono. Rimango solo quieto.** La stessa energia che fa maturare una mela, piovere, o far fiorire una rosa, si occuperà altrettanto bene di questo individuo e non dovrò più preoccuparmi del domani. Soffri solo se le cose non vanno esattamente come vuoi tu. I grandi saggi in punto di morte, ai discepoli che vedevano il loro corpo star male e deperire, dicevano:- Nessuno soffre, non soffro.- Se riesci a intravedere uno spiraglio tra il sonno e la veglia, saresti beato. Potresti rivederlo un attimo prima che ti addormenti: è la Coscienza Assoluta. Potrai osservare che l'IO finisce in quello spiraglio e poi si ripresenta quando sei sveglio. Dov'era quando dormivi? Nello spiraglio tra la veglia e il sonno, il pensiero sparisce e così l'IO. Quando sarai definitivamente libero dall'IO, sarai sempre nello spiraglio, nella sorgente, la Coscienza: tutto il resto del tuo agire è attaccato a un IO, un pronome, ne vedrai le stesse pause che vi sono tra veglia e sonno e che seguirai fino al cuore dove sparirà. Sarai libero e sarai davvero te stesso e *che tutto il resto era una sovrapposizione, come la scrittura sulla lavagna che si cancella e che non è reale. Se cerchi di afferrare l'immagine sulla lavagna, acchiappi la lavagna. Allo stesso modo vedi che sei Assoluto reale e il resto solo un riflesso.*

S.: La Realizzazione avviene all'improvviso o attraverso fasi?

R.: Così sembra, ma **è invece inattesa, quando non la cerchi, poiché devi liberarti di colui che la cerca. È la persona che lo vuole che è l'impedimento: non è cantando mantra o preghiere, ma col silenzio interiore. È quello che ti fa risvegliare. Come quando si accende la luce o ci si sveglia all'improvviso. Se l'IO se ne va, è come quando pulisci i tuoi cassetti per bene e li svuoti del tutto. La mente dev'essere totalmente limpida perché il Sé possa emergere. Tutto scompare da sé. Il problema sorge perché in fondo si ha paura dell'ignoto! Ed è proprio quello la beatitudine!**

Se ti vengono a dire che stai perdendo la testa, è come quando ti dicono "sei un buono a nulla": ringrazi del complimento! Il vero silenzio è quando hai messo da parte ogni pensiero materiale, la coscienza personale, l'universo è scomparso. Il vero silenzio non è lo stare tranquilli o fermi, ma è l'Assoluto.

S.: Si tratta di essere presenti sempre allo spiraglio?

R.: Lo spiraglio è sempre presente, il resto, corpo, ossa, sangue, atomi ecc. **appaiono** su di esso. Infine sarai sempre presente a quello in qualunque momento. Finché ti credi qualcosa di solido e reale, anche la sedia ti appare solida e lo credi. Il rischio è che sia una nozione intellettuale. Il sogno rimane ancora.

S.: Allora possiamo **solo viverlo se ci svegliamo. La coscienza si sveglia a se stessa.**

R.: Esatto, l'hai afferrato. La realtà del volere e della scelta è pura illusione.

42 - IL QUARTO STATO DI COSCIENZA

R.: La gente crede che io faccia conferenze, dovete essere stanchi di quelle, che riempiono solo l'intelletto, ma vi dico solo che non sono né un insegnante né un filosofo. Io non sono nulla, ma siamo tutti solo Assoluto, Vacuità. Ci sono tre stati, veglia, sonno e sogno, questo è l'asilo infantile, ma anche un **quarto stato**, di cui non si parla. È presenza infinita. Il film - come tutte le vostre impressioni e memorie - ha avuto un inizio, uno sviluppo e una fine e quando è finito rimane lo schermo, la Realtà. Invece di osservare la vita attraverso il buco della serratura, aprite tutta la porta, e quando vi svegliate come i saggi, vedete tutto il panorama e ridete. Siete già svegli, ma non ve ne accorgete. La sofferenza e la gioia sono le due facce di una stessa medaglia. **Chi** prova queste esperienze? Invece

correte da psichiatri o predicatori che non vi danno la vera risposta, trattano solo degli effetti e non della vera unica causa. Non puoi impiegare la mente per risolvere i problemi, perché è proprio la mente che ne è la causa iniziale. Approfondendo la questione, **verifichi che è solo l'IO che è depresso, triste, arrabbiato ecc. e NON quello che sei realmente che non ha nulla a che fare con questi stati d'animo!** Allora da dove viene questo fantasma di IO che NON SEI?? Non fare il furbo e trovare una risposta, perché sarà di nuovo la mente a ingannarti. Poni solo la domanda CHI SONO IO VERAMENTE? **Non aspetti alcuna risposta, ma noterai qualcosa di particolare e ti sentirai non solo molto meglio, ma ti verrà da ridere e non potrai nemmeno dire che la Coscienza appare "come corpo" perché essa non ha nulla a che fare con il corpo È indescrivibile. Allora liberati solo del concetto di IO, del corpo, della mente e dell'agente.** Il corpo **appare, funziona**, ed è visibile a tutti e **sembra** reale, ma tu saprai con certezza che non vi è nessuno a casa. Ecco che sei entrato nello stato oltre i tre sopramenzionati e la coscienza si è allargata a dismisura. Non temere di perdere interesse nella famiglia e nel lavoro, l'apparenza continuerà, ma cambierà solo il tuo modo di vedere il mondo e sarai più compassionevole e non reagirai più come prima. Se proverai disgusto per il mondo, significa che ancora credi a quell'IO rimasto. **Se non c'è più nessuno, come potrai essere disgustato da qualcosa? Chi ti dirà che vuol fuggire il mondo e si dice illuminato, non è vero, perché se lo è, potrà vivere ovunque e con gioia, in mezzo alla gente, alla confusione, alle guerre, senza preferenze. Devi solo togliere tutto quello che t'impedisce di non essere Quello che già sei.** Osserva solo le tue reazioni alle vicende quotidiane, torna indietro, in te stesso e osserva da dove viene. **Se l'IO scompare, tutto va con lui: il corpo, l'anima, Dio, gli extra-terrestri, gli spiriti e i pianeti. Lascia che il mondo vada dove deve andare e non occupartene. Non si tratta di "capire" quello che dico, se lo capisci, allora...non lo capisci. La coscienza si allarga e la mente si fa trasparente. Allora qualcuno ti dirà che stai "perdendo la mente" e... sarà un complimento! Tutto sarà solo "apparente": corpo, pensieri, vicende e percezioni varie. Lo spiraglio sarà sempre presente qualunque cosa sembri accadere.**

43-IO-SONO

R.: Qualcuno si domanderà come è sorto questo mondo. Si risponderà che è stato Dio a crearlo. Eppure che cosa sapete di Dio? Chi è? Qualcuno dirà:-È la Coscienza- - Come lo sai? L'hai sperimentato?- Altri diranno:- È il *Parabrahman*, oltre l'Infinito.- Come lo sai? L'hai sperimentato?-

Una delle migliori risposte la ebbi ieri da uno studente mentre gli parlavo. Mi disse:- Robert, più parlo con te e meno so, anzi non so più nulla.- Questo è profondo, è la verità. Per saper qualcosa devi prima **non** sapere assolutamente nulla. Più credi di sapere, più lontano sei dal vero. Si parla di cause, d' infinito, ma da dove viene tutto questo realmente? Vi racconto una storia. Quando avevo 12 anni mio zio mi portò a teatro dove c'era un famoso ipnotizzatore. Questi scelse tra gli altri spettatori, anche mio zio. A ognuno indusse uno stato, li fece fare strane cose e poi batté le mani e essi tornarono alla realtà quotidiana: prima che mio zio scendesse dal palco, *mentre era ancora sotto ipnosi*, gli disse che al momento in cui si sarebbe seduto al suo posto e avrebbe sentito battere le sue mani, avrebbe provato un dolore simile al morso sul collo di un ragno velenoso. Mio zio si sedette, sorridendo all'idea che l'ipnosi non aveva funzionato per lui, quando appena sentì il battito delle mani del mago, si alzò di scatto picchiandosi sul collo e gridando che un ragno l'aveva morsicato. L'ipnotizzatore batté di nuovo le mani e lo zio si calmò. Quando guardai il collo dello zio, vidi l'impronta di un morso vistoso e rosso, proprio come quello di un ragno velenoso. Non ebbe conseguenze nefaste, ma il morso c'era davvero e senza che ci fosse mai stato alcun ragno. **La stessa forza che produsse il segno rosso sul collo dello zio, è la causa dell'universo, in altre parole: nulla. Non vi è nessuna causa.** UN SEMPLICE PENSIERO. Un'altra storia è quella del maestro che spiegava ai monaci l'inesistenza dell'origine dell'universo. Un monaco disse che era impossibile. Il maestro gli disse di cogliere un frutto dall'albero di fichi nel giardino: - Osserva i semi, prendine uno e sezionalo: cosa vedi?- - Nulla!- disse il monaco. -Esatto. **Quel nulla che ha prodotto sia il fico che l'albero è la stessa nullità che ha prodotto l'universo. È un'illusione ottica, un'emanazione della mente, eppure sembra reale. L'universo è un sogno come quello notturno che gli psichiatri confermano che sono solo impulsi nervosi del cervello.** Il mondo è "impersonale" finché non ti identifichi con le situazioni. Quando ero bambino, correvo fuori a giocare in t-shirt, quando faceva molto freddo, senza mai avere problemi di salute, finché un giorno mia madre mi vide e gridò che in quel modo avrai preso un grosso raffreddore: le credetti, era mia mamma, così accadde che mi raffreddai davvero! Se ti dicono che hai il cancro e che morirai è sicuro che così sarà, salvo se non ci credi. **È solo la mente che ti convince di questo o quello, così per i miracoli.** Non ci sono mali, solo Coscienza, ma tu percepisci un mondo, crei le condizioni e ti ci identifichi. Non c'è nessun potere tranne te stesso, non c'è nessun Dio, nessun universo. Hai fatto nascere tutto questo e fai un gioco con te stesso.

Liberati del falso e sarai automaticamente la Realtà. Togli solo gli ostacoli, perché non potrai mai conoscere **chi sei, l'Assoluto, la Vacuità,**

“verbalizzandolo”, ma *solo quando la mente è silenziosa, come un lago riflette le stelle, la luna, il sole, se è tranquillo, immobile. Se ci sono onde e rumori, non riflette assolutamente nulla. Non si tratta di rinunciare alle tue attività fisiche, ma a quelle mentali, le identificazioni a corpo, mente e mondo. Il risultato sarà una maggior calma interiore, mentre le attività proseguiranno anche meglio.* Non sarai più intento a voler cambiare, interferire, migliorare qualcosa. Cos'è avvenuto prima, il seme o l'albero? Da dove è arrivata la terra? Ecco la divina ignoranza. Ecco l'ipnosi, la falsità delle situazioni in cui sei immerso. Se ti svegli dal sogno diurno, tutto questo perde senso. **Non è mai esistito un mondo poiché non esiste la Sorgente.** Tutto è la tua immaginazione: Dio, il corpo, il mondo. Hai messo al mondo tutte queste storie e giochi una partita solo con te stesso. Non potrai mai sapere, conoscere la Realtà, ma puoi liberarti di quello che NON è la Realtà. Karma, reincarnazione, piani astrali ecc. fanno parte dell'identificazione al corpo-mente - sono da considerare per vederne la falsità e finché ci credi. **Prova a volare nel cielo blu, nell'atmosfera, e troverai che non c'è né blu né cielo. Non esiste. Nessuno sogna infatti. Sembra così finché credi di essere un corpo, ma se ti svegli, realizzerai che sei sempre stato sveglio, pura Coscienza. Solo unità: sentimenti e conoscenze sono erronei. Rimani solo in un totale silenzio: le situazioni vanno e vengono, ma l'unità non cambia mai.** Osservate il respiro e chiedete chi osserva quel respiro, chi ne è il testimone? Io-sono. Inspira e pronuncia IO, espira e pronuncia SONO: questa è meditazione.

44- SEGNI DI PROGRESSO

R.: Molti mi chiedono come verificare che stanno progredendo. Il primo segno è un senso di pace e che non sei disturbato dagli avvenimenti del mondo. Lo vedi un po' come un film, espressione della tua mente. Quando non ci sono più pensieri specifici per corpo, mente e mondo, tutto avverrà spontaneamente e in modo appropriato. Se perdi il lavoro, un membro della famiglia, lo sperimenti, ma lo accogli perché vedi attraverso l'esperienza, dall'altra parte, che è il quarto stato, oltre il sonno e la veglia. Se sei sempre concentrato sul Sé, nulla può danneggiarti. Non è indifferenza, (alla famiglia ecc.) ma **partecipazione** senza più identificarti con l'esterno. **Non si tratta di voler cambiare le cose, ma di togliere la spina del ventilatore**, come già dissi. Le pale continuano a muoversi, ma la corrente è tolta. Osserva gli attaccamenti e ciò che ti preoccupa o ti fa arrabbiare: lo ripeto di continuo, che **quello che capita all'IO, NON è quello che sei. Praticando la meditazione sul respiro, pulirai tutta**

la pattumiera di memorie(*samskaras, vasanas*) e arriverai alla tua vera identità. Ti sentirai felice e appagato senza ragione, senza condizioni o bisogno di nessuno o di nulla, che sono passeggeri: ti rendono ora felice o infelice. Non si tratta di un IO che cerca la Coscienza che si nascondeva da qualche parte: ti svegli alla tua vera natura. Dimentica i tuoi traguardi, i piani, i desideri, le attese, semplicemente calma la tua mente. Il silenzio può esser fatto di parole, ma la mente rimane tranquilla, silenziosa, senza alcun turbamento. Parlo, ma è come il mondo: appaiono le parole, ma...non dico nulla. Devi verificarlo, se no sembra un non-senso. *Capirete poi che non riuscite ancora a vedere tutto il film e guardate ancora dal buco della serratura. Se per esempio perdete il lavoro, e vi disperate, dopo qualche anno scoprirete che è stata una fortuna.*

Vedrete tutto in modo chiaro, non vi agiterete più e in definitiva realizzerete che tutto appare soltanto e se nulla è cominciato, nulla finirà.

Da sempre ci sono state guerre e poi la pace, ma la persona che va a dimostrare in piazza per la pace e un'altra che vuole la guerra, hanno la stessa coscienza limitata. Se vai da uno psichiatra che non ha risolto i propri problemi e conosce solo i libri, al momento ti sembrerà di star meglio, ma poi tutto ritornerà come prima: essi potranno solo darti la loro confusione e le loro incertezze. Alla fine egli ti darà delle medicine che ti allevieranno in modo passeggero, ma non risolveranno affatto il problema interno. Se invece inizierai a chiederti a "CHI succede questo?", i sentimenti soppressi saranno trascesi e qualcosa succederà e cambierà.

S.: Si tratta quindi di abbandonarsi senza l'idea di liberarsi?

R.: *Si, vi sentirete più leggeri, ma fatelo, non pensatelo solo. Alla fine vi abbandonerete totalmente a Dio, tutto, la vostra vita intera, poiché vi è solo Dio-Coscienza. Non lasciate passare alcun giorno senza farlo.*

45- SEGUENDO L'IO

R.: Prima di dormire la sera, scegliete un paragrafo di questi discorsi e rifletteteci su per assimilarli poco alla volta. Quanti, date le guerre in corso, mi parlano di pace nel mondo. Che cosa intendete per pace? Per molti significa che le cose vadano come vogliono loro. Ma è

qualcos'altro: puoi solo dare al mondo quello che sei tu stesso. In altre parole non puoi essere confuso, arrabbiato e poi portare in giro gridando un cartello con la scritta "Pace" e picchiare magari quelli che non sono d'accordo con voi. La pace è la vostra vera natura, ma è stata offuscata come il sole coperto da nuvole. Non dite che il sole non brilla più, realizzate invece che a un certo momento esso brillerà di nuovo. Una rosa non ha bisogno di dire che è profumata, essa emana fragranza. Così un uomo pacifico con la sua presenza attirerà la pace attorno a lui. **C'è un potere universale che si prende cura di tutto.** Vi sembra terribile che un leone mangi delle pecore, ma il numero di pecore è immenso e i leoni pochi. Si tratta di un *processo naturale di pulizia del pianeta. Molti lo prenderanno male, ma non ci sono errori, mai.* Il vostro compito è solo quello di ritrovare la vostra vera natura e allora capirete quello che succede nel mondo. Lo stesso succede quando piantate un seme di rosa: **perché cresca la pianta, il seme deve essere distrutto e se voi foste della misura di una molecola vicina, sarebbe come un olocausto nucleare perché la rosa possa far fiorire i suoi magnifici fiori. Tutto è necessario su questa terra. Se non capite, non giudicate, ma lavorate su voi stessi e svegliandovi, vedrete che siete il Sé di tutto l'universo: un'emanazione della vostra mente.** Tutto è dualità nel mondo, in costante cambiamento, dopo ogni **su** c'è un **giù**, dopo ogni **alto** c'è un **basso**, dopo ogni **inizio** una **fine**. La questione è di risolvere **chi** siete davvero, di smettere di commiserarvi, e di lasciar stare il mondo com'è. L'importante è come reagite, ma tutto è già prestabilito. Il vostro guru interno vi spingerà a trovare il libro, la persona, la situazione adatta che vi aprirà gli occhi. Non domandatevi se un giorno sarete realizzati, ma osservate questo IO in tutte le situazioni e senza commenti: tutto l'universo è incollato al vostro IO. Seguendolo in tal modo fino alla sorgente, vedrete che in fondo **esso è separato da quello che siete realmente**: IO ha reagito, IO sente dolore, IO è arrabbiato. Poco alla volta vedrete che **i pensieri vi lasciano e rimarrete naturalmente in silenzio. A questo punto possono sorgere in voi le siddhis, poteri soprannaturali, visioni ecc. ma è ancora una tappa da superare: sono ancora emanazioni della vostra mente.** Poi rimarrete stabili in questa Coscienza espansa che siete da sempre e vi **stabilizzerete nel Parabrahman Assoluto.**

S.: Si prova una gioia immensa vero? A me capita a volte.

R.: **Non c'è gioia, c'è solo l'essere. Solo l'umano sperimenta gioia. Qui si tratta di una beatitudine costante proveniente dall'essere puro, sia da svegli sia nel sonno. Se provate solo gioia, questa diventerà tristezza o paura alla prima occasione. Il mondo,**

l'universo, Dio sono inesistenti per il Sé. Credete che sia la Coscienza a creare tutto questo e perché? Non c'è nessuna ragione: ricordatevi che siete stati ipnotizzati: ossia, che avete un corpo e quindi ci sono tanti altri corpi. Tutto non è altro che il prodotto della vostra mente plagiata e addormentata. Nulla succede ed è mai successo.

S.: Chi pone la domanda?

R.: **L'ego dapprima, poi c'è il testimone e poi anche quello scomparire con la domanda!**

46- È UNA BENEDIZIONE CAMUFFATA

R.: Alcuni che vengono da me, **dopo qualche tempo mi raccontano che la loro situazione è peggiorata. Rispondo loro che è un buon segno: ora progredite davvero.** Se stavate davvero bene avreste intrapreso questa via? Allora chiedetevi subito:-A chi succede tutto questo?- Il fatto è che penetrando nel vostro profondo essere, tutto quello che era depositato dentro, viene alla luce. **Ora invece di disperarvi, chiedete subito a chi succede e capirete che è solo il vostro ego che sperimenta queste vicende.**

Continuate a porvi la domanda, anche in diverse forme, per non abituarvi e annoiarvi. Poi quello che sarà importante è di arrivare a un SILENZIO sempre più forte. È il grande maestro: quello è davvero il segno che andate oltre. Comunque rimanete sempre "testimoni", osservate, poi sparirà e rimarrà il silenzio.

S.: Mi domando la differenza fra Vacuità totale e vuoto, che ha un sapore di essere in qualche modo.

R.: **Se c'è ancora una qualità fa parte della mente, devi andare oltre, sentire lo zero assoluto, il vero silenzio. Non c'è senso di piacevolezza, se no non è l'Ultimo che è oltre.**

47- COME AGIRE NEL MONDO?

R.: La maggior parte della gente cerca sempre qualcos'altro, soluzioni diverse, di cambiare la vita e in questo modo non troverai mai pace: **se invece torni indietro verso te stesso, troverai la verità e la realtà di chi sei veramente. Il mondo è solo la tua estensione: quello che vedi e senti in te, lo vedi e senti nel mondo. Se lo vedi in modo**

negativo, lo stai vedendo in te stesso. Il mondo è molto flessibile, non ha una sua mente: tu sei il mondo, non ci sei che tu. Non credetemi, verificate voi stessi. Non cercate di cambiare gli altri, praticate e automaticamente tutto vi tornerà indietro. Man mano reagirete sempre meno e osserverete le varie condizioni e emozioni. Siete depressi? Chiedetevi:- A chi viene la depressione? la negatività, la collera ? - IO non sono queste emozioni, allora chi è questo IO sempre presente?- E cominciate a separarvi e a reagire sempre meno. Sperimentarete il *quarto* stato, oltre gli stati di veglia e sonno e che siete il testimone, oltre quelli. *C'è una guerra, e se siete attenti, verificherete, anche se vi disturba, che si tratta ancora di un sogno: siete ipnotizzati e credete che le vostre paure siano reali, che la mente è reale e automaticamente reagite come se fosse vero. Se andate da un terapeuta, potrete ricevere da lui solo quello che lui è "dentro" di sé, non quello che ha imparato dai libri: lo stesso vale per il guru esterno che sia capace di spingervi dentro di voi, per poter incontrare il guru interno che vi possa spronare a svegliarvi davvero.*

S.: Come faccio a convincermi che tutto è un sogno?

R.: *Non crederti più il corpo che è in continuo cambiamento, dalle cellule agli atomi, in continuo movimento e arriverai alla conclusione che anche il mondo non sarà più reale per te. Continua a indagare. E' il non-esistente ego(mente) che ci crede, quello che sei non ha nulla a che vedere con un corpo o un mondo. Appare, ma non è reale.*

S.: Allora esistono gli atomi...

R.: *Anche quelli sono irreali.* Per spiegare la creazione ci si serve di quello all'inizio, ma poi si capisce che anch'essi fanno parte del sogno. Se la tua mente è attiva, ecco che crea gli atomi, il mondo e i corpi, ma se è in silenzio, sei libero. Non c'è mai stato nulla.

S.: Allora chiederò:-A chi succede questo sogno?-

R.: Certo. Tutto il mondo del sogno fa parte dell'IO. Quando chiedi:- Chi sono IO? -ti riferisci a tutti i mondi, psichici, astrali, mentali e causali. Tutto proviene dalla mente. **Se non c'è mente tutto si ferma.**

S.: Allora la guerra in Irak, ora in atto, è un sogno, una proiezione di tutti noi?

R.: Stiamo *sognando* un sogno che tutti... sogniamo lo stesso sogno...È il tuo sogno. Non mi piace troppo la parola **nulla**, direi piuttosto che questa

vacuità, è il *Parabrahman, oltre Brahman, oltre tutto il conosciuto. Indescrivibile.* La mente è attaccata al corpo e ti mantiene a terra, chiedi :-A chi appartiene la mente?-Tutto è sogno, anche il fatto che siete seduti qui e ch' io voi parli, sono un sogno anch'io, non sono importante e non pretendo darmi delle arie da Buddha che torna per risvegliare i rimasti. È successo così. La differenza è che vivo la Realtà. Un giorno smettete di correre da un maestro all'altro, vi sedete tranquilli in silenzio e se siete pronti, vi sveglierete!

48- IO SONO è BRAHMAN

R.: Con quanta intensità cercate la Realizzazione del Sé? Non c'è nulla da cercare, ma siccome lo pensate, venite qui ed è bene. Tutto quello che mettete in prima linea nella vita, si realizzerà. Se non vi aspettate nulla da me, allora il mio nulla si unirà al vostro e diventerà tutto. L'atteggiamento vostro sarà un non-atteggiamento. ***Non aspettatevi mai nulla. Ecco la mente vuota: se essa è vuota, il vostro vero Sé potrà emergere e sarete nella beatitudine.*** Il piccolo sé non potrà mai conoscere il Sé. Potrai sperimentare felicità, Pura coscienza, ma non la Coscienza Ultima, perché per farlo ci deve essere "qualcuno" che lo sperimenta, ma chi?? E di che cosa? Nulla di voi perché NON esistete! Esiste la Coscienza, ma voi no. Quindi non potrete mai dire:-Sto sperimentando la Coscienza.- ***poiché l'IO non potrà mai sperimentare quello.*** L'io-sono è *Brahman, non il piccolo IO.* Voi NON esistete. Ci sono tanti nomi, ma sono la stessa cosa, sono sinonimi, soltanto viviamo nello spazio-tempo e abbiamo bisogno di parole che però rischiano di confondere. ***Se credi di essere un corpo, allora spazio-tempo esistono e in quello si pronunciano le parole una dopo l'altra, linearmente. Quindi la Realtà potrà esprimersi solo nel silenzio. La prova che state ritrovando la vostra Vera Natura, è il senso di profonda pace, ovunque siate, non solo in un ashram, in una caverna, ma ovunque portiate voi stessi. Se non potete esserlo dove siete ora, in una grotta diventerete pazzi. Il mondo è il vostro laboratorio: osservate le cose che vi disturbano, tutte le chiacchiere, le reazioni a quanto vi dispiace. Alcuni guardano sempre la Tv perché non vogliono sentirsi soli, se no i loro pensieri li assillano o continuano a inventarsi qualcosa da fare, fare, fare.*** Quando cominciate a capire che non siete l'agente, non siete il corpo, la pace v'invade. Nessuno è mai nato, nessuno morirà. Iniziate allora a cercare la Sorgente ultima, per liberarvi dai problemi, ma essa è introvabile, perché essa è "nessuna cosa": allora come potrà esserci un IO? ***Cominciate a svegliarvi e forse riderete: non esisto né come io, né come Coscienza, o Pura Presenza, non esisto***

affatto! Allo stesso tempo, poiché non vi riferirete a nulla in particolare, le parole spariranno e rimarrete nel silenzio della pura Presenza, l'Assoluto, senza parole. Sarete liberi. Se qualcuno vi dice che si è immerso nel Tutto, ci dev'essere "qualcuno" che s'immerge in "qualcos'altro": **ma NON c'è nessuno che s'immerga! I bambini sono più vicini a questo, poiché non hanno ancora avuto il lavaggio del cervello.**

S.: Com'è il processo della morte? Rimani incosciente? Che cos'è?

R.: Tu PENSI che morirai, ma tu non muori. Solo sul piano relativo sembra così, come tutte le cose, a livello dell'ego finché credi in un corpo-mente.

S.: Eppure c'è un cadavere...lo vedi..

R.: Vedilo in questo modo: **quando osservi il riflesso nello specchio, cosa succede?Lo specchio soffre forse a causa del riflesso? Rimane lo stesso specchio, ma il riflesso cambia.** Ti succede solo quello che "credi", un processo in cui vai nei piani astrali, vai in vacanza e poi ritrovi un altro corpo: se lo credi succede. Eppure è solo un riflesso della tua mente e identificazione con essa. Chiedi piuttosto **CHI vuole saperlo? E quando troverai cos'è questo IO, tutto sarà risolto e non ti occuperai di quanto ti hanno suggerito altri. Non devo sentire l'unità LO SONO.** Tutto il resto è sovrapposizione su uno specchio immaginario: anche il male fa parte dell'immaginazione.

49- VI RICONOSCO

R.: Il messaggio è nelle parole che sono giuste, ma il **vero messaggio è nel silenzio tra le parole.** Imparate a parlare poco. Il mondo va avanti senza di voi. Se sei tranquillo, sei in connessione con la vera forza e allora le cose accadono. **Non è vero che nello stato trascendentale non ti accorgi più di nessuno, al contrario mi rendo conto ancora meglio di ognuno di voi. Sono lo schermo e ognuno di voi è me stesso e passa sul mio schermo. Voi vi vedete solo come immagini di un corpo, io vi vedo come Coscienza E corpo.** Venite anche col cattivo tempo, infatti il *satsang* non è come andare al cinema, ma è la prima cosa importante della vostra vita. Vi ringrazio degli aiuti finanziari che lasciate nella scatola della colletta. **Tutto quello che date, lo date a voi stessi, la mano destra lo dà alla sinistra. Se togli lo spazio-tempo(illusorio) c'è solo una persona: crediamo ci siano tante persone a causa dello spazio-tempo, maya, l'illusione. Se penetrate in voi stessi, lo spazio-tempo sparisce e ovunque**

guardiate, trovate solo voi stessi. Tutte le emozioni, la negatività collettiva, le vibrazioni deprimenti, ecc. che poi scaricate su altri, **lo fate a voi stessi.** Non reagite nemmeno ai vostri stessi pensieri, siate il testimone soltanto. Non c'è nessun altro, garantito! Tutto fa parte della memoria illusoria ed è vuoto: ma finché la mente è piena di belle citazioni, poesie magnifiche e profonda conoscenza, non potrai mai essere veramente libero. Troppe conoscenze libresche, troppi lavaggi del cervello, abitudini ecc. v'impediscono di svegliarvi. State sempre all'erta, lasciate che quello che ora comprendete intellettualmente vada nel subconscio e vi sveglierete alla Realtà.

S.: Lei è sempre ignaro di quanto succede?

R.: Assolutamente vuoto.

S.: Allora dimora nella Coscienza?

R.: Non rimango in alcuna cosa. **Rimanere nella Coscienza ci dev'essere "qualcuno" che lo fa. L'abitante qui è stato distrutto. Che la mente pensi pure che è inconcepibile, v'è oltre e vedrai che non c'è mai stata una mente con cui contendere.**

Se sei umile, non significa che chiedi scusa a tutti, ma ti riconcili con te stesso per aver creduto di aver potuto far arrabbiare qualcuno ad esempio. Se ti rappacifici con tutto e tutti, diventi automaticamente compassionevole. **Se non c'è ego, non c'è nemmeno l'idea di perdono - che appartiene al passato - ma solo empatia. // senso di colpa viene dall'identificazione col corpo.** Tutto è legato al filo dell'IO: seguilo fino alla sorgente (*che si rivela inesistente*), tutto sparirà e sarai libero. **L'ego ha paura dell'annientamento e si batterà per sopravvivere. Cercherà le siddhis, i poteri, anche le virtù, sorgenti di orgoglio, ma chiedendo sempre: -A chi vengono, chi vuole poteri?- lo trascenderete e vi sveglierete.**

50- LE COSE PIÙ IMPORTANTI PER PRIMO

R.: Sapete cosa significa bestemmia: la sola bestemmia che esiste è credere che siete umani. È la bugia assoluta. Il tuo IO personale (*che non esiste*) non potrà mai comprendere la Pura Presenza che si esprime come Suprema Beatitudine e Vacuità da ogni concetto. Non sei né uomo né donna, esisti solo tu e da sempre! Mi direte che avete problemi, conti da pagare ecc. ma questo riguarda il corpo-mente, che non esiste e non...quello che siete davvero! Stai soffiandoti il naso, hai un raffreddore, ma è un'illusione anche quella. Non vi preoccupate e chiedetevi:- CHI si

preoccupa?- È la mente, ma qualcosa l'afferra e l'annulla, appena vi immergete nell'lo-sono. Molti credono che *l'advaita* non suggerisca di aiutare gli altri, ma **se sei davvero libero "sei gli altri"**: il tuo corpo lo potrà fare, ma in realtà aiuterai te stesso. Il tuo lavoro, esente dal piccolo io, sarà fatto molto meglio. Anche il male, la sofferenza fanno parte dell'immaginazione: tutto è perfetto. Il potere che ti ha portato fin qui ti fa proseguire nel tuo lavoro spirituale, ma devi metterlo in prima fila. Il maestro - cui il discepolo domandava, come fate voi adesso e continuava a chiedere di avere più spiegazioni - lo portò vicino al fiume e gli spinse la testa sott'acqua. Quando ritirò la sua testa fuori dal fiume gli chiese: - Che cosa desideravi più di tutto lì sotto?- L'aria! -rispose l'altro. Allora l'insegnante gli disse:- Se vorrai risvegliarti con la stessa forza come quando desideravi l'aria, allora ce la farai!-Allora vi dico di guardare la vostra vita e di vedere che cosa **davvero sia la cosa più importante, dove mettete più energia e passione**. Che sia un problema relazionale o finanziario, ecco che diventa il vostro Dio. Se invece non reagite, qualcosa in voi farà quel che c'è da fare. Osservate i vostri pensieri e non fatevi dominare da essi. **Concentratevi sul momento che vivete e non sul passato e futuro, se invece volete cambiare le cose o le persone, arrestate il vostro progresso. Il mondo che è un'emanazione della vostra mente, non ha bisogno del vostro aiuto**. Non dite nemmeno che diventate vecchi, morirete e non vi risvegliate, perché nessuno invecchia e nessuno muore, è solo un'identificazione e pensiero falso. Siete il Sé. **Chi soffre? È il pensiero che vi mantiene nel credere di essere una persona separata. È il corpo che ha male, è l'ego, certo, potete aiutarlo, ma non identificatevi con lui**. Tutti i concetti devono sparire: se ti convinci, per cercare di realizzare la vacuità, di essere ad esempio un contenitore vuoto, è ancora un preconcetto che ti mantiene legato. Anche se pensi al silenzio, è ancora un concetto. **Chi pensa al silenzio? Il vero silenzio non è un pensiero**.

51-TUTTO VI PORTA AL SILENZIO

R.: Vi vedo come voi vedete me, ma vi vedo come Coscienza, Realtà. Vedo sempre il mondo come immagini sovrapposte a uno schermo, ma sono sempre consapevole che siete immagini: come gli alberi, il cielo, i pianeti e gli animali. Che sia una lampada o un tavolo, lo vedo come Coscienza, anche se non è quella che li manifesta. Queste cose sono solo illusioni ottiche, non esistono realmente, come non esiste un sogno. La sola differenza tra voi e me, è che ne sono sempre cosciente e non c'è paura. **Come si fa ad aver paura se il mondo si rivela un'illusione?** Mi direte, ma

se ho problemi di ogni genere, vorrei invece avere un sogno tranquillo. In realtà tutto va bene, poiché è un sogno, ma voi vi identificate col mondo e le sue faccende. Potete tranquillamente badare alle vostre faccende, ma ricordate che NON ha nulla a che fare con voi! Anzi, il vostro lavoro ne sarà perfino migliorato, poiché non ci saranno interferenze emotive di altro genere. Siate spontanei e vivete il momento, senza cercar sempre di cambiare quello che vi viene incontro. Il problema è che credete di essere l'agente delle azioni, invece non siete nulla che possiate descrivere. Non ascoltate i vostri pensieri, ma il silenzio.

S.: Esiste un approfondimento della realizzazione?

R.: No, **sei sveglio o non lo sei**. Pure c'è l'apparenza nel processo, che diventi più calmo e le cose che ti disturbavano, sembrano dissiparsi. Dopo il risveglio non ci sono persone migliori o no. Ci sono criminali che si sono risvegliati, senza ragione apparente. O sei sveglio o non lo sei: nessuna via di mezzo.

S.: E i cosiddetti *samskaras*(*tendenze passate*), si bruciano con la Realizzazione?

R.: Sì, totalmente, **poiché si rivelano non essere mai esistite. Non c'è più nessuno che sperimenti** qualcosa: sperimentatore ed esperienza sono trascesi. Anche la "libertà" un concetto che va bene prima del risveglio. Per **chi** dovrebbe esserci?

S.: Serve diventare vegetariani?

R.: Mangiar carne rende le energie troppo "materiali", basse, terrene (*tamasiche*), mentre cibarsi di grani, vegetali e frutta, purifica la mente e sei più atto a assorbire gli insegnamenti spirituali. Ma non date troppa importanza al cibo, come fanno di questi tempi(questo va bene, questo no ecc.)tanto poi cascherete morti un giorno o l'altro!

S.: Esiste l'anima?

R.: Finché credete di essere un corpo, c'è tutto il pellegrinaggio di cui si parla, i piani astrali con cui gioca con se stesso. **Non appena cominciate a capire che non siete affatto né il corpo, né la mente, per CHI c'è un'anima? Non c'è corpo e non ci sono piani astrali, solo il Sé. L'anima è quindi la mente o l'ego.** Tutto avviene da sé, gli aranci crescono da soli, l'erba lo stesso. Se smetti di pensare al tuo corpo, tutto sarà più spontaneo e si troverà meglio di prima. Ora ho sete e prendo un po' d'acqua, non mi faccio problemi. Non rimanete bloccati nei vostri problemi o errori, se potete correggeteli, ma rimanete fissi nel Sé e tutto si svolgerà come deve. Ricordate: per prima cosa che quello che osservate

con gli occhi è la manifestazione della mente e poi che essa non esiste. Sarete liberi. Se avvengono esperienze spirituali, chiedete subito:-A CHI succedono?- Tutto dev'essere liquidato.

52-JNANA MARGA- LA VIA DELLA CONOSCENZA

R.: Qual è la differenza tra le varie discipline, yoga, mantra, *kundalini* yoga, i chakra ecc. e quello che si fa qui?

S.: Nulla da ottenere?

R.: In un certo senso, sì. A parte *l'advaita*, in tutte queste notevoli pratiche dal nome sanscrito che non giudico e che non fanno alcun male, c'è sempre **"qualcuno" che impara qualcosa, il cui ego, felice di riuscire in qualche posizione ad esempio nello yoga, si sente soddisfatto.** Qualunque sia il loro effetto c'è sempre un ego ben nascosto che ha imparato, aggiunto qualcosa alle sue nozioni accumulate da un ego. **Qui abbiamo un insegnamento diretto, dove dobbiamo trovare l'IO, e se troviamo la sorgente, tutto sarà cancellato e saremo liberi. Se meditate, dovete concentrarvi su un oggetto(mantra ecc.) escludendo il resto, e c'è un IO che lo pratica e non ve ne liberate. Qui semplicemente investighiamo sulla sorgente dell'IO. Non meditate sull'IO, legato al corpo, ma volete sapere da dove viene questo IO, non voi. Se trovate da dove viene, tutto il resto sarà cancellato e sarà chiaro che voi non esistete e non esisterete mai. Direte che è l'io ad avere un raffreddore e non ha nulla a che vedere con...la mia realtà. Seguendo l'io, sarete diretti alla sorgente perché non c'è mai stato un IO e non c'è raffreddore. L'io non è il mio vero Sé. Questo potete applicarlo a qualunque attività facciate o emozione provata : è l'IO che mangia, l'IO che passeggia o è depresso o felice ecc. ma NON sono questo! Si tratta inseguire questo pronome finché si rivela l'unico IO che è la Coscienza universale. La via più rapida alla Realizzazione è rimanere **in silenzio. Si tratta però non di rimanere quieti mentalmente, ma di andare talmente in profondità in se stessi da vedere che non c'è mai stata una mente.** Non c'è mai stato karma, *samskaras*, cattive abitudini, da superare, questo va bene per lavorare, se c'è ancora immaturità, ma **sono bugie.** Sembra che mi contraddica, ma è **per chi è ancora agli inizi.** Ci si deve convincere che non c'è mai stata una mente e che **non c'è nessuno che ...dorme!** Tutto è legato all'IO che in realtà non è mai esistito. La mente si diverte a continuare a trovare qualcosa su cui fissarsi, usando il gioco di cercare di sbloccare le memorie, ma non finirebbe mai. Poiché credete ancora che un**

IO esista da qualche parte, dovete usare l'inchiesta sul sé, (la Self-Inquiry di Ramana) per arrivare a verificare che un IO non è MAI esistito e mai esisterà. Questo lo dico perché siete pronti a capire che:

non c'è pratica - non c'è Dio - non c'è illuminazione - non c'è karma o vite passate - voi non esistete. Il finito non può abbracciare l'Infinito, anche se parlo di Parabrahman è per portarvi oltre al noto dove c'è solo silenzio: ma se cominciate a "pensarlo", diventa un oggetto e siete fuori strada.

Non c'è luogo, non c'è silenzio e non c'è Parabrahman. Che cosa c'è? Nessuna parola può esprimerla. Smettete di agitarvi, cercare, nessun maestro, nessuno sforzo vi aiuterà, quando ritroverete questo silenzio indicibile e più volte, troverete il maestro (*sat-guru*) in voi stessi.

Ecco perché i **saggi sono come corde bruciate**, non sono attivamente presenti a quello che fanno, perché non c'è più nessuno. Molti dicevano a Ramana che egli aveva fatto miracoli, ma lui lo negava, perché sapeva bene che nessuno aveva mai fatto qualcosa (*idem per Nisargadatta*). Tutti i metodi sono buoni se vi portano al silenzio che diventa sempre più evidente e continuo, finché lascerete ogni pratica, poiché il mantra per esempio, si usa solo per far calmare la mente.

S.: Com'è avvenuta l'illusione?

R.: È solo la tua percezione cui credi e vuoi. **È lo stesso quando sei ipnotizzato e vedi cose che non sono mai esistite.**

S.: Ma com'è possibile che ci siamo illusi di vedere una farfalla o un fiocco di neve?

R.: **Non è mai successo, anche se così appare.**

S.: Questo mi disorienta!

R.: Allora chiediti: **-Chi è disorientato?- Rimani lì senza attendere risposte... Se capisci da dove viene l'IO, realizzerai che NON è mai esistito. Questa è la via diretta. Se segui l'IO fino alla Sorgente, tutto sarà cancellato e sarai libero. In verità non si tratta di calmare la mente, (come dico spesso per i principianti) ma capire che NON c'è una mente da calmare e nessuno che pratici!**

S.: Ho smesso da più di un anno di usare sostanze 'tossiche'. Qui da lei mi sento davvero bene, ma soffro di parecchi mali fisici, che devo fare?

R.: È la tua mente e il corpo che ti dicono questo. Che cosa ti può capitare realmente? Nulla. Guardami: sono un buono a nulla, non ho mai compiuto nulla in questa vita ed è magnifico! Mi parlano della guerra in corso in Irak. Se Saddam Hussein si divertisse a tagliarmi le dita e trafiggermi gli occhi, che potrei fare? **Non sono quello. È soltanto l'ego che ci fa sentire dispiaciuti verso noi stessi e la nostra vita. C'è chi sta molto peggio. Non significa che non si senta dolore, ma non ha nessuna importanza. Si tratta di essere sempre presente, anche quando si dorme. Dormo 3 ore la notte e sono cosciente come di giorno.**

53- LA SADHANA PUÒ MIGLIORARE LA MIA UMANITÀ?

R.: Se davvero investigate e sprofondate fino in fondo, vedrete che non siete mai nati: siete l'Assoluto che non ha mai avuto origine che è stato ieri, è ora e sarà sempre. Mi chiedono spesso se la *sadhana* dell'inchiesta sul "CHI sono?" potrà migliorare il mio stato umano. Che significa? Per aver più soldi e benessere, più salute? La domanda presuppone che sei un essere umano che vuol migliorare il suo stato. Significa che **vuoi rendere il tuo ego più forte e potente. Se osservassi un corpo umano sotto una potente lente d'ingrandimento, vedresti un panorama interessante: miliardi di cellule, poi atomi e...spazio tra gli atomi. Se fossi piccolo come un atomo, lo spazio tra le molecole sarebbe equivalente alla distanza tra i vari pianeti. Quello spazio è la Coscienza e anche fuori dal corpo: SEI TUTTO QUESTO SPAZIO, il corpo è un flusso perpetuo, appare solido, ma non lo è.** Così per tutto quello che osservi nel mondo. Allora CHI vuol migliorare le proprie condizioni? IO. Continua a indagare cos'è questo IO e da dove viene e così indagando, troverai che l'IO sparisce. Che il corpo sia sano o malato, anche **se altri lo vedono deteriorato, il saggio non vede un corpo che per lui NON ESISTE.** Mi direte, ma allora la criminalità, la povertà e le miserie umane ci sono, no? Se vi chiedete CHI vede un corpo? Il vedente e il visto si dissolvono nel nulla da dove vengono: s'identificano con il Sè reale inconcepibile. **Tutto cambia in continuazione, ma NON siete nel cambiamento. Pensa a tutte le parole imparate fin dalla prima infanzia. A che vi sono servite? Meno parole e più vicino siete a Quello. Cercando di migliorare qualcosa che NON esiste, provoca sofferenza.** Finché ti identifichi con un'apparenza, troverai costanti esperienze, ma perderai solo tempo. CHI vuole migliorare le condizioni? IO! Vedrai un corpo che si deteriora come Ramana o Rama Krishna e altri, ma il saggio NON ha un corpo, esso non esiste per lui. Voi mi direte che vedete un corpo o dei corpi, ma il vedente e il visto si dissolvono nel nulla da cui provengono. Anche

l'attore Schwarzenegger, con i suoi muscoli ben visibili e allenati, s'indebolirà e avrà perso il suo tempo a identificarsi con un'apparenza, invece di essere libero. Tu continuerai a fare quel che c'è da fare, ma non sentirai più di essere un corpo o IN un corpo: sentirai che il corpo è in TE! Identificandoti con la Coscienza tutto sparisce: amanti, criminali ecc. tutto appare sullo schermo e saprai SENZA parole che **nessuno è mai nato e nessuno morirà**. Non c'è mai stata origine, è solo l'ipnosi che ti offusca la vista. Sei oltre i pensieri o esperienze di qualunque tipo. Questa è la vera pace nel mondo, la gente lo sentirà, ma non saranno le dimostrazioni pacifiche che potranno ottenerla. Appena prima di essere totalmente sveglio la mattina, ecco il cosiddetto **quarto stato**: lo stesso poco prima di addormentarti. NON è un IO personale - identificato a un corpo - ma Pura Coscienza senza identità. In seguito il mondo sembra apparire quando apri gli occhi. Abbandona tutto quello che NON sei: se osservi i pensieri è ancora l'ego. Chiedi CHI è il testimone? È ancora attaccato all'IO-ego. La Coscienza pura non ha pensieri, non la riguardano. Essi sono presenti per far funzionare il corpo, ma null'altro, anche se rimane un'illusione. Tutte le scienze esoteriche, numerologia, astrologia, l'occulto, le visioni paranormali ecc. fanno parte dell'IO personale. Se volete davvero un'ottima psicoterapia, **praticate la domanda:-A CHI succede questo? CHI reagisce?-Realizzerete che il problema non vi riguarda, è solo l'IO e non siete il problema.- Continuate a "investigare", non è "un mantra"!**

54- RIMANERE NELL'IO-SONO

R.: Non siete venuti per ascoltare le mie parole: è la peggior ragione per venire qui. *Satsang* non è una conferenza, ma significa rimanere nel Sé. Quindi qui siete col Sé, Dio, ossia voi stessi. Mi fanno delle domande e io cerco di rispondere. Una domanda che mi si fa spesso, ma anche al telefono, è questa: -Robert, come vedi il mondo?- Rispondo che vi vedo tutti, se no non potrei funzionare, eppure non vedo nulla: questa è la sola differenza. Il mondo è solo me stesso. È solo un'apparenza, mentre in genere ci s'identifica col mondo ed ecco le frustrazioni, i dolori, le guerre. Esattamente come il famoso esempio della corda e del serpente che tutti conoscete. Certo il mondo non sembra cambiare come il serpente che invece si rivela una corda, e non vi spaventa più, quando si accende una luce. Voi vedete il mondo come l'acqua di un miraggio nel deserto che continuerà a sembrare acqua, ma ormai non lo scambierete più per liquido come prima quando toccandolo, avete scoperto che è solo sabbia e non reagite più. Ecco perché il saggio, avendo visto cos'è realmente il mondo non si fa più ingannare e non gli interessa più di tanto. Allora arriva un

maestro di filosofia, un pandit che ribatte: - Posso sempre toccare e sperimentare le cose del mondo, guidare un'auto e afferrare una lampada: come lo spieghi?!-

Devo quindi rivolgermi al mondo dei sogni. Nel sogno nasciamo, cresciamo e adulti diventiamo ad esempio un dottore, ci sposiamo e abbiamo figli, poi invecchiamo e moriamo. Aggiungo a ogni fase la parola "sogno": tutto succede in un sogno. Invece di fare domande insulse, chiedetevi se esiste questo IO e continuate l'inchiesta. È logico che repliciate di non capire, poiché in questo momento avete problemi e traumi che vi fanno soffrire e le mie parole non le potete vagliare. Non accettatele, ma verificate invece che il composto corpo-mente segue il suo programma di nascita, ma **voi NON siete assolutamente quello!**- Ci sono persone che recitano a memoria i dialoghi di Ramana o Nisargadatta, ma appena succede qualcosa, si agitano e si disperano. I libri servono a loro solo se le cose vanno per il loro verso e se qualcosa va storto, buttano via i libri finché va meglio e ne ricomprano altri. Quando comincerete a crescere? Non è quel che leggete o ascoltate che conta, ma quello che sperimentate e se reagite o meno agli eventi. Osservate solo le vostre emozioni, la rabbia, la depressione, non negatelo. CHI si arrabbia? CHI è depresso? Seguite l'emozione fino in fondo, continuate e capirete davvero che tutto è una manifestazione della mente. Fino a quel momento non illudetevi, perché *Maya* è potente: non si tratta di camminare nel vuoto o nella nebbia, solo di non identificarvi credendo che sia reale. **L'IO non è il vostro corpo, è separato dal mondo, ma voi lo avete attaccato al mondo: quando pronunciate IO, automaticamente lo vedete come il vostro corpo. Soprattutto non fatelo per fede cieca, verificatelo costantemente.**

S.: Ho notato che in questo modo le vicende diventano più intense: non è facile.

R.: Certamente. Continua a rimanere nel:-A CHI succede?- qualunque cosa accada e osserva le reazioni. Il maestro o guru è solo il catalizzatore. Tutto accade, ma **non a te. Non puoi dissolvere Maya intellettualmente perché NON esiste. Non lasciatevi coinvolgere; anche se guardate la TV, niente di male, ma non identificatevi con il film. In questo modo siete sempre nel silenzio.** Che siate in una grotta e pieni di pensieri ossessivi o sereni in mezzo alla città, quello che importa è la reazione e i pensieri che vi si incollano.

55 - LIBERTÀ

R.: Si parla tanto di libertà. Libertà da cosa? Libertà dalla mente, dalla paura, dalla sofferenza di ogni genere. La vostra vera natura è libertà: non

siete confinati in un corpo, non siete confinati in una mente, sembra così, ma vi assicuro che siete totalmente liberi. È un po' la storia-simbolo dell'uomo rinchiuso in una torre che dopo anni e anni passati al chiuso, decise di suicidarsi. Non trovando altro, cominciò a battere con tutta la forza la testa contro la porta di legno, ma appena la spinse un po' si accorse che non era chiusa! Noi facciamo lo stesso **identificandoci con il corpo-mente, i condizionamenti, i luoghi: crediamo di essere nati e che poi moriremo**. Allora lo scopo della vita è forse solo di lavorare molto, di soffrire, di lasciare in eredità qualcosa ai nostri figli? In realtà la vita non ha scopo, perché non esiste nemmeno. - Ma come! - mi direte - la sento, la vedo!- Al contrario, non facciamo forse tutti parte di un sogno?- *Se io venissi nel tuo sogno a dirti che il pizzicotto che ti dò fa parte del sogno, non lo crederesti e rideresti. Lo stesso accade quando si parla di karma e reincarnazioni, di piani astrali o causali: essi esistono, finché ti consideri legato a un corpo e a una mente, e quindi vedi altri corpi e menti a non finire. Se credi a tutto questo, continuerai a rivivere certe esperienze: questa è la maya, **la grande illusione** che è l'universo intero.* Non si tratta di rinunciare a tutto, a vivere in povertà, ma solo di **rinunciare a quanto avviene nella vostra mente, ossia la mente stessa, poiché non lo siete, cosa rimane allora? Puro Assoluto, la vostra vera natura inconcepibile.**

Si tratta soltanto di essere presenti al senso di essere, di chiedersi da dove proviene questo IO e di non reagire: ci dev'essere un totale abbandono. In questo modo l'ego s'indebolisce, perché non ha più appigli e l'IO-IO giungerà al centro del cuore. Se non c'è apertura del cuore, non è possibile. Smetterete di credervi "io-sono-questo o quello" e scivolerete nell'IO senza confini, Assoluto. Calmate la mente anche con mantra o meditazione e così i pensieri non vi assilleranno più, ma non tutti ne hanno bisogno. **Molti si dedicano all'apertura dei chakra, allo yoga e altre pratiche, ma queste non hanno nulla a che vedere con la Realizzazione del Sé Ultimo. Realizzerete invece che esistevate sempre: onnipresenti come Assoluto Reale. Non siete mai nati. Dovete scoprirlo voi stessi: queste parole sono solo indicazioni, NON DOVETE CREDERMI.**

56- LA PURA INTELLIGENZA è SILENZIO

R.: ***Il mondo è reale solo perché credi che il tuo corpo lo sia. Trascendi l'ego e ti ritrovi nella tua vera identità assoluta che sei sempre stato.*** Sennò è come il sole che sembra viaggiare attraverso il cielo che dicesse alla luna di mostrare a lui la luce! E la luna crede di avere una luce propria e grande saggezza, non vedendo che riflette invece

la luce del sole. Avendo lottato con questo o quel problema, cercato in tutte le conoscenze possibili, credendo che siete voi a ottenere questo o quello, arriva il momento in cui smettete di lottare. Le vicende della vita vi controllano totalmente e reagite: tutto questo deve sparire, dovete diventare come lo spazio, che sembra vuoto, ma è Pura energia. Prima trascendete l'identificazione a un individuo separato, poi realizzate di essere Pura Coscienza, dove non c'è più mio o IO. Il sole, i pianeti, il mondo, gli alberi, le persone, la famiglia, sono solo sovrapposizioni d'immagini che appaiono sullo schermo di...voi stessi! Eliminate quindi ogni credenza in questo o quello, sono **solo immaginazioni cui dovete pensare: la Liberazione non esiste, la Realizzazione non esiste. Maya è molto forte e potete osservarla in azione, durante tutta la settimana nelle vostre azioni quotidiane. Come un mago che v'incanta e vi fa credere a ciò che non c'è. Perché imparate le lingue, lo zen, la cabala, il sanscrito, perché accumulate tutti questi insegnamenti? È tutta conoscenza umana che mostrate, ma quando c'è un problema e siete soli, ridiventate un bambino piccolo. Tutte le risposte sono già in voi. Il mondo è solo un riflesso, uno specchio in cui non potete afferrare le immagini e che viene da dove? Da nessuna parte perché non esiste. Se vi risvegliate vedrete che siete lo stesso specchio impassibile.**

S.: Le visioni fanno parte del sogno?

R.: Certo, ma se ti svegli davvero, pur mantenendo il corpo, vedrai che non ti appartengono: sarai solo il testimone delle visioni, dei sogni, del mondo. **Ricordati di non analizzare mai nulla, solo osservare e lasciare.**

S.: Potrebbe essere utile l'ipnosi per rompere l'ipnosi?

R.: **No, perché l'ipnosi contatta il subconscio e rinforza l'ego. Essendo già ipnotizzato non vorrai raddoppiarla no?** Anche il fatto di rinforzare le capacità del cervello, aumenta solo l'illusione e ti perdi nella *maya*. Al contrario devi trascenderlo! Sono proprio i pensieri che t'impediscono di risvegliarti. Se la mente è rumorosa, riflette il caos. Quando l'acqua dello stagno è rimescolata, non riflette nulla, ma quando è calma, riflette le stelle e la luna.

57- DEVI AVERE LA BHAKTI(devozione)

R.: Voi credete di aver deciso questo o quello: in realtà tutto è già deciso ben prima che arrivaste in questo corpo. E così per ogni azione, dal vestirsi, al mangiare, agli spostamenti da fare. Allora perché mettersi in collera per qualcosa? Tutto quello che deve accadere accadrà: non reagite

dunque, tutto è per il meglio. È come se saliste su un treno con una valigia e invece di metterla nel portabagagli la teneste in grembo: arriverete lo stesso a destinazione. Lo stesso accade per la vita. Il vostro bagaglio che vi pesa è il desiderio e più volete qualche cosa, più il vostro ego s'ingrandisce. Comunque le cose vi appaiano, tutto è sempre per il meglio, se rimanete nel momento. Appena cominciate a "pensare", lo guastate, poiché pensate al passato e al futuro. Se vuoi la saggezza devi avere anche devozione totale per aprire il cuore. **Quanti invece imbevuti di letture su letture sull'advaita vedanta, diventano arroganti, citano frasi a profusione che hanno imparato.** Spesso mi hanno chiesto di creare scuole, *ashram*, di andare in TV e guadagnare soldi, ecc. Ma per me questo non ha senso. Se viene qualcuno a trovarmi gli dò il benvenuto, se ne vengono cinque, mi va bene, ma non ho discepoli, come non ne aveva Ramana. Vedo solo che siamo stati ipnotizzati, abbiamo avuto un lavaggio del cervello da bambini e cerco di rimettere un po' le cose a posto, di ripulire le memorie, (*samskaras, vasanas*) per ritrovare la nostra vera natura offuscata. Anche se parlassi di tavolette di cioccolata, qui c'è un'energia particolare che può aiutarvi a andare oltre. Come il marinaio Pop-eye, non pianifico o preparo nulla: questo corpo fa quel che c'è da fare senza intenzioni e otterrete quello che potete. Non si tratta di analizzare, ma di accogliere, verificare, per progredire. Quest'energia la sentirete se sarete spontanei e lasciate andare i pensieri, le critiche, i dubbi e le recriminazioni verso gli altri. Le mie parole sono parole di... silenzio, anche se vi appare che vi sto parlando. Se qualcuno vi fa un torto, confrontatelo, ma non reagite e poi dimenticate. Non si tratta di considerarlo amico e ri-invitarlo. L'altro fa solo quello che deve fare in quel momento preciso. E' solo la mente che mantiene i torti subiti e rumina rancori. Farete il vostro lavoro senza "pensare" al lavoro.

S.: Uno *jnani* può aiutarci alla Realizzazione, anche dopo la sua morte?

R.: **Si. Egli pervade tutto. Basta focalizzarsi su una foto. La mente fa le differenze che non esistono: non ascoltate la mente e i suoi dubbi. Ecco perché la devozione aiuta molto.** La grazia e l'amore sono ovunque e il *sat-guru* li catalizza. Non preoccuparti dei vari piani astrali, causali, degli angeli, spiriti o diavoli: essi fanno parte di piani bassi e soprattutto sono ancor EMANAZIONI DELLA TUA MENTE. Sei già realizzato, per CHI è ancora il corpo? Riflettici su appena sei sveglio. Non sei il corpo: se mangi soprattutto vegetali, ti aiuterà, ma devi arrivare a questa conclusione tu stesso.

58 - BHAKTA E JNANA

R.: Sono stato al funerale di mia suocera e non piangevo. Mi hanno chiesto perché non piangevo. Allora mi sono messo spontaneamente a piangere e non mi fermavo più. Perché non lo so. Infatti posso ridere o piangere, ma nulla cambia in me. C'è una forza misteriosa che è sempre all'opera, il Sé, anzi oltre. ***L'IO è solo una sovrapposizione: il corpo può ridere o piangere, lamentarsi, ma nessuno è toccato. È come una corda bruciata che non ha più valore.*** Tutto va bene e non siamo il corpo, quindi nulla può toccarci nel fondo. Non vi è nulla di vulnerabile, siete al di là. Invece di memorizzare belle frasi, non identificatevi mai più con l'individuo e non reagite se fermate il processo del pensiero. Sono solo i pensieri(memorie) che vi prendono in giro, anche quelli buoni sono vostri nemici, perché vi fanno credere alla realtà del mondo. Non dico di non godervi la vita, ma solo di non stupirvi se qualcosa cambia e ne siete delusi. Rifugiatevi nel Sé che è armonia e silenzio. Per sentire questa "grazia" dovete abbandonarvi totalmente, avere umiltà e dire:-Non so nulla, la grazia divina sa tutto.- Costui è il devoto o *bhakti* che non pensa mai ai suoi problemi, ma a quelli degli altri. L'altro modo è quello dello *jnani* che mette tutto sul conto dell'IO, lo rintraccia finché si annulla nel cuore e sono liberi. A questo punto *jnani* e *bhakta* sono la stessa cosa. ***Se mi ascoltate "senza mente", senza interpretare, otterrete il vero senso della faccenda. Il fatto di porvi la questione - CHI sono IO- è solo per farvi svuotare la mente: non è la Realizzazione, - che è indescrivibile - ma un passo avanti. Il guru dentro di voi vi attirerà e vi risveglierete al vero Sé.***

1) Sviluppate l'umiltà, aprite il cuore.

2) Dimenticatevi di voi stessi e dei vostri problemi, come se non esistessero, ma siate d'aiuto ad altri se necessario: vi è un solo Sé.

3) Smettete di citare frasi come "Sono Brahman, sono la Non-mente, c'è solo Lui" ecc. o di paragonarvi a questo o quello, poiché questo gonfia solo il vostro ego: in altre parole: dovete diventare **zero assoluto**. Vi è difficile farlo se avete studiato tanto, avete una professione onorabile, ma la Coscienza è NULLA, Dio è NULLA: allora **se il NULLA è abbastanza per Dio, sarà sufficiente anche per voi. I veri saggi hanno poi buttato via scritte, libri, la conoscenza e anche il loro corpo. Solo così potete essere il Sé. Lo stesso per gli attaccamenti umani: non puoi essere "sveglio" e essere legato a persone, cose o luoghi, devi pagare il prezzo, abbandonando tutto e riconoscendo che tutto va bene così com'è. Senza alcuna interpretazione, tutto il SISTEMA di CREDENZE DEVE SPARIRE. L'ultimo nemico è l'IO. Non abbiate paura, funziona e ancora meglio di prima. Un vero saggio non appare diverso da qualunque altra persona. Qualcosa dentro di voi si sente come uno specchio**

e il mondo intero (persone, cose) si riflette in voi: non potete né “saperlo” né spiegarlo. Le parole complicano soltanto. Vivete solo un miraggio, inafferrabile. Appena volete afferrarlo, la *maya* diventa più forte e rende reale quello che non lo è. Se siete più inclini alla devozione, abbandonatevi al vostro saggio preferito, finché lo vediate come il centro del vostro cuore, mentre il saggio assorbe il vostro IO. Se la mattina, appena svegli, invece di dilungarvi sulle mille cose da fare, rimanete nella certezza che tutto quello è attaccato a un IO, sarete già sulla buona strada, più calmi e sereni. **Ripetetelo ogni giorno**. Sia lo *jnani* che il *bhakta* sono sinonimi di “abbandono di sé”, della collezione di memorie, opinioni e concetti che sono l'IO. Se sentite un senso di vuoto, è ancora la mente, mentre se è il Sé che si esprime, sentirete una gioia indicibile. Il NULLA sarà totale gioia. Se sei cosciente di essere in quello stato è LA MENTE!!! CHI HA RAGGIUNTO QUELLO STATO? Non smettete finché non sparite per davvero. Anche il fatto di mettersi al servizio del prossimo deve essere IMPERSONALE e senza attaccamenti. Devi cancellarti totalmente.

59 - COME SVILUPPARE COMPASSIONE E UMILTÀ

R.: Mi rendo conto che mescolate sempre l'ego - i suoi problemi, le notizie del telegiornale e il quotidiano piacevole o avverso, i torti subiti (che non esistono)...- con la spiritualità e la realizzazione. Ripeto sempre che non siete il corpo-mente né la coscienza, ma **Puro Assoluto senza confini, senza nascita né morte: anche il tempo tra nascita e morte non è mai esistito, solo è apparso**. Ho incontrato nel parco una signora, che avendo seguito gli insegnamenti di Nisargadatta, meditato per 25 anni, mi disse: **-So che sono realizzata-**. Al che risposi: **-Che bello!**- Poi continuò dicendomi che stava male di cuore e che avrebbe dovuto fare, fra due anni, una difficile operazione di trapianto. Aveva quindi pregato Dio di aiutarla. Le chiesi dopo un momento se lei pensava che Dio fosse qualcosa di esterno a lei. Se siete due entità, allora va bene pregare Dio, ma dato che mi diceva di essere realizzata, liberata totalmente, era impossibile e contraddittorio. Nessuno è realizzato, **nessun essere è realizzato**. Significa che **è il suo ego che si preoccupa, perché s'identifica ancora con un'entità**: se davvero è totalmente libera, non può più preoccuparsi.

Prendiamo una lavagna e disegniamoci sopra una donna che ha un cuore che non funziona come dovrebbe: questo fatto crea problemi alla lavagna? Quella deve fare un'operazione o forse morire? È solo il disegno e posso cambiarlo: la lavagna non cambia mai, qualunque cosa vi disegnate sopra.

Idem per la Coscienza, Pura Presenza, che non ha nulla a che fare con il corpo che si sovrappone soltanto ad essa. A queste parole mi rispose che non era forse uno *jnani*, ma un *bhakta* e che pregava Dio di aiutarla anche a risolvere i suoi problemi finanziari.

Le confermai che un *bhakta* **ha abbandonato tutto se stesso a Dio**, mentre è come se lei guardasse attraverso un buco della serratura, invece di spalancare la porta e di vedere tutta la storia.

Allora preoccupata, mi chiese se doveva smettere di prendere medicine o vedere un dottore. Replicai che poteva continuare a curarsi, ma di non preoccuparsi, poiché **non era lei l'agente**. Che facesse pure tutto quello che fa bene alla salute, ma non doveva incollare i pensieri e le preoccupazioni a quella faccenda. Le spiegai anche di rimanere nella domanda: - CHI sono IO?- e non attendere risposta. Sviluppare umiltà e anche se fosse perseguitata, aggredita o altro, chiedersi sempre:-A chi succede questo?-

Anche a voi ripeto: ***l'ego ha conservato nel subconscio cose orrende, vere o immaginarie che credevate dimenticate consciamente, ma a ogni azione le fate risalire senza saperlo. Si deve diventare senza desideri, senza nessuna aspettativa, nemmeno quella della Realizzazione***: chiedetevi solo se ***davvero esistete? Avete dato nomi alle cose e vi confondete con essi. Avete una laurea in filosofia, ma in realtà non sapete nulla. Nominate un "cane", ma perché non chiamarlo cavolo o altro?***

Voi conoscete solo delle "parole". Rispondete che sapete bene che è un cane. Ma che cos'è "davvero"? Andate in profondità per ogni oggetto che osservate. Sviluppate oltre l'umiltà e la devozione, anche la compassione per quelli che giudicate esseri criminali o altro, perché non sapete quello che davvero è successo, né la causa di tutta la questione. Tutto è come dev'essere: non analizzate, ma perdonate e lasciate andare. Come potete credere di ***risvegliarvi***, se tutto il giorno (a parte qualche ora di meditazione) tutto è rivolto a COSE MONDANE? Dev'essere un lavoro di 24/24, siate testimoni anche del sogno. Se volete che l'ego sparisca, è importante seguire l'IO dal cervello al cuore - anche se è solo un mezzo che poi sparirà - e il vero Sé brillerà. Usate qualunque mezzo che vi porti in profondità e che consumi questo falso IO. Non arrivate mai a conclusioni, anche le più attraenti: - Mi sento come una foglia al vento ecc.- Sono ***solo immagini mentali da eliminare. L'ego vuole cose piacevoli che lo mantengono, mentre sprofondare nell'ignoto lo spaventa! La Realtà è quello che NON sapete. Usate il pensiero per liberarvi dal pensiero.***

60 - GLI ATTACAMENTI

R.: Mi raccontano che hanno passato anni e anni in meditazioni e pratiche, ma nessun risveglio si è manifestato. **Finché siete coinvolti o attaccati a qualcosa, che siano i genitori, la patria, i conigli o qualunque altra cosa, ecco è quello che vi blocca.** *Non si tratta di non vedere più i vostri cari, al contrario, ma dovete decidere quello che per voi è la cosa più importante di tutte.* Non preoccupatevi di nulla, dei parenti o delle vicende politiche o crimini di guerra: mollate tutto mentalmente, ma se non lo fate, non andrete da nessuna parte. Se qualcosa vi blocca, vivetelo fino in fondo, anche se il vostro attaccamento è solo verso una pecora o una vacca: poi lasciate stare tutto com'è. Il Sé non ha bisogno di nulla. **Anche il solo odio per qualcuno è un attaccamento e continuerete a incontrare le stesse cose irrisolte. Tutto dev'essere liquidato.** Se vi riconciliate con tutto quello che vi circonda, l'universo intero, non c'è bisogno dell'*atma-vichara*(-Chi sono IO?-) nulla è meglio o peggio di un'altra cosa: se ti preoccupi di una persona cara, ne assumi la responsabilità: dopo tutto hai mai chiesto di nascere proprio in quella famiglia, città, nazione o religione? Il potere che si è occupato di quello si occuperà anche del resto. Ci sono terremoti e cicloni e morti annegati o bruciati, magnifici spettacoli che appaiono reali: ogni positivo è seguito dal negativo e viceversa. Non potrai mai capire il mondo, solo uscirne, non prestar più attenzioni a questo susseguirsi di avvenimenti, che si rivelano irreali, ma svegliandoti al vero Sé. E' solo la nostra educazione con lavaggio di cervello dall'infanzia e poi l'immaginazione che creano i problemi. **Non sei l'attore, ma sei libero di non reagire più agli eventi. Non credetemi, ma verificate non con l'intelletto. Se puoi "capirlo" non è la verità.** Inoltre non c'è passato, non c'è futuro, e... **nemmeno il presente, che viene da dove? Da nessuna parte!**

Finché c'è un testimone, si è ancora nell'illusione, e siete in prigione. Non lasciatevi acchiappare o catechizzare da stati o gradini o processi, né controllare dalla mente: **o sei sveglio o non lo sei.**

61 - SEI INUMANO

R.: Se sei davvero onesto con te stesso, vedrai che la maggior parte delle persone cercano solo di migliorare la loro vita umana: salute, finanze, posizione e vengono qui per delle ragioni sbagliate. Qui **non siamo interessati all'umanità, poiché la premessa a questi discorsi è la**

vostra in-umanità, ossia che non siete l'agente delle vostre azioni.

Si cerca invece di ***dimenticare l'umanità*** e di trascenderla, focalizzando l'attenzione sul Sé, l'IO-SONO, la vostra vera natura, liberandovi. Alcuni si chiederanno spaventati che cosa accadrà poi al loro corpo, alla salute, alle risorse economiche. Voi non esistete come appare, non avete corpo che sembra reale, ma se investigate seriamente vedrete che non lo è. Se scoprite davvero la vostra Reale Natura, il corpo è trasceso. Ad altri apparirà reale, ma a voi no. Le funzioni vitali continueranno. Ecco perché Ramana e Ramakrishna non riuscivano a spiegare ai devoti piangenti che solo da un punto di vista umano sembravano morenti, ma pur avendo il cancro non potevano morire: la nascita, la vita e la morte, le cose belle e peggiori, facevano tutte parte della *maya*.

Non serve voler migliorare alcunché, perché questo fa ancora parte della mente e non si può sapere che cosa davvero ci aspetta: si rischia perfino di peggiorare la situazione. ***Non temete, nulla al mondo può realmente ferirvi.*** Riflettete: CHI si preoccupa, chi ha paura? A CHI succede questo? Dimenticate il mondo: questo *non significa abbandonare le responsabilità che in ogni modo saranno prese in consegna da "qualcosa" che saprà come agire e che non c'entra affatto con voi. Se pregate un santo o Dio, ricordate che state pregando...voi stessi* e che la ***vera preghiera è ricordarsi CHI siete veramente. Se pregate per qualcuno o per voi, invocate solo la dualità. Ci siete voi e la condizione desiderata, mentre il solo scopo è il Sé, che già siete. Non vi preoccupate di "altri": svegliatevi e vedrete chi dovrete pregare!***

S.: Parli delle responsabilità, quali sono in effetti?

R.: La sola vera responsabilità è quella di ritrovare la vostra vera natura, il resto si prenderà cura da sé: l'ego sembra esistere ***finché vi credete un corpo. Poi capirete che non c'è Dio, non c'è karma, non c'è risveglio, ma solo il Sé. Se volete rileggere questi discorsi, fatelo riflettendo, con un paragrafo alla volta.***

62- IL PAESE DEGLI JNANI

R.: Il paese degli *jnani* è il vostro paese, ma voi credete di essere dei corpi. Chi volete seguire? L'urgenza del richiamo divino o quello del demonio ossia il mondo? O realizzi che non hai nulla a che fare con il corpo e il mondo e ***resti lì***, oppure ti lasci coinvolgere da paure, desideri, fare in modo che le cose avvengano come vuoi, pianificando e sperando che succeda. ***Anche se affermate di essere PURO ASSOLUTO, è come se***

credeste che lo sia il vostro corpo ed è questo il grande errore. Sei puro Assoluto, quindi **non c'è null'altro, non c'è posto per nessun oggetto**: se sei davvero cosciente di questo, il pensiero si ferma. Non hai nulla da fare, nessuna pratica, yoga o altro, se afferrì questo unico vero principio. Non devi esserne degno o meritargli. Non c'è passato e non c'è futuro, sono solo sogni da cui devi svegliarti. Non c'è il mondo da superare E l'Assoluto da raggiungere, né Dio cui rivolgersi, né conoscere questo o quel passaggio delle scritture. **Se in questa stanza prendi tutto quello che c'è, il tappeto, le sedie, i fiori, i computer e lo fai sciogliere in particelle minuscole, invisibili quasi, vedresti che provengono da un'unica energia o sorgente.** È l'Assoluto ed è quello che sei. Osserva le tue abitudini, senza di quelle, credi di non poter esistere, ma da dove vengono quei pensieri? La **mente non è tua amica**, ma un'illusione che t'incatena alla terra, ma se capisci che stai vivendo effettivamente in un miraggio, cosa succede? Tutto si acquieta e diventa impalpabile: non c'è più tempo, situazioni da aggiustare, migliorare, per poi vederle peggiorare l'indomani. Ecco i trabocchetti da mettere a nudo. Cessa di credere a tutto ciò, la rosa appare perché ci sei, come il mondo esiste perché sei tu a inventarlo. CHI soffre? Non vedi che tutto ciò avviene nell'apparente dualità? Non sei mai arrivato in questo mondo, se vai in fondo alla questione ed esci dal sogno. Con questo non andrai verso un morente, sofferente e malato affermandogli questo genere di cose, perché non lo capirebbe, puoi continuare a occuparti di loro, ma senza crederci: devono vivere queste condizioni finché si porranno domande e poi sveglieranno -. È *maya*. **Nessun bisogno di andare in India, puoi trovare che tutto succede qui nel tuo interno. Anche se credi che devi prima dissolvere i tuoi programmi prima di svegliarti, vedrai che non c'è nulla da dissolvere, poiché nulla esiste, nulla è successo e nulla succederà: se il percipiente si dissolve, tutto si dissolve. Qualunque cosa appaia sulla lavagna sarà cancellato, ma la lavagna rimarrà intatta. Tutto emana dalla tua mente: memorie, abitudini, programmi, la natura circostante, il tempo e lo spazio. Non c'è nulla da sciogliere o trascendere, potresti passarci secoli e inventarti ancora millenni! L'importante smettere di identificarti con quello che non sei e la tua vera natura cancellerà il resto delle identificazioni.**

63 - CON QUANTA PASSIONE VUOI RISVEGLIARTI?

R.: **Tutto quello che mettete in primo piano nella vostra vita, è quello che otterrete. Ovunque andiate portate voi stessi con voi!**
Se ti senti miserabile, porterai la tua miseria con te: forse all'inizio, dato il

cambiamento esterno di circostanze, sembrerà tutto piacevole, ma poi qualcosa andrà storto e le vostre abitudini prenderanno il sopravvento. **L'importante è che la vostra determinazione al risveglio sia la cosa fondamentale: tutto è comunque sempre la vostra emanazione mentale.** Se ci sono sempre preoccupazioni che vi tormentano, anche se vi sembrano importanti, vi allontanate dal vostro vero Sé. **La mente inventa qualunque stratagemma e vi provoca paura.** Non si tratta di migliorare le situazioni, ma di **trascenderle** tutte. La Realizzazione di sé non ha nulla a che fare con le esperienze del mondo, qualunque esse siano: la vostra reazione a esse dimostra se vi avvicinate o vi allontanate. **Mettete in dubbio l'autorità dell'IO.** Ogni esperienza deve portarvi alla medesima domanda:- A chi succede?- e seguirne il filo fino al cuore. Lasciate perdere la responsabilità per i problemi che vi affliggono, affidatela alla vita, a Dio: **rimanete in quella frazione di secondo**, in cui nessuno ha un problema e allargatelo a minuti e ore che poi sono sempre una frazione di secondo, **adesso.** Osservate se c'è ancora un IO: in esso l'IO è scomparso. **Che cosa mai è più importante di questo?** Non dovete agitarvi, né essere delusi, peggiora la situazione. Fatelo prima di addormentarvi - un ottimo aiuto per l'insonnia osservare **chi** si agita, **chi** è stanco, **chi** è l'osservatore?(Esiste un osservatore?) ecc.- e al risveglio la mattina: sono i momenti più favorevoli. **Tutto deve sparire.** Stiamo **cercando di ritornare allo stato che ...non abbiamo mai lasciato! e... lontano da QUALCOSA CHE NON è MAI ESISTITO. Tutto è un miraggio o ipnosi: si tratta di verificarlo costantemente. Non pensate di essere troppo condizionati, perché questo vi blocca. Rimanete nell'IO_SONO e vedrete che in realtà, non vi è mai stato un condizionamento. Se vi risvegliate, vedrete che non c'è mai stata illusione, ossia mai un inizio: esistiamo solo perché lo "pensiamo". Quando vi "risvegliate" come al mattino, la bolla si rompe e il sogno scompare all'istante. Si continua a vedere il riflesso, ma si è sempre lo specchio immutabile su cui si sovrappone il miraggio.** Anche tutte le memorie, *vasanas, samskaras* sono osservate e lasciate andare e così la mente s'indebolirà fino a rinunciare del tutto. Tutte le vostre idee, psicologiche o altro, perderanno valore e spariranno. È un totale capovolgimento.

64 - TUTTI CERCANO LA FELICITÀ

R.: Tutti desiderano una felicità permanente. Chi la cerca nel matrimonio, chi nel divorzio, e perfino il ladro che deruba una banca. Purtroppo è solo uno stato passeggero. Il saggio si accorge di questo e cambia direzione,

ma molti credono che studiando molto, visitando una quantità di maestri, possono ottenerla in modo permanente. **Diventano arroganti e cinici spesso e proclamano di essere Puro Assoluto finché qualcosa di grave li affligge e allora iniziano a sviluppare umiltà.** Se sono sinceri si metteranno in contatto con il guru interno e il Sé li spingerà forse verso un guru esterno che può anche essere un albero, un uccello o un fiume o la montagna: il vero devoto si abbandona totalmente a questo. Capisce poi anche che c'è un solo Sé o Assoluto, ovunque e in lui, se continua a indagare in se stesso. **La prova della vera comprensione è il senso di pienezza ineffabile che rimane anche quando avviene qualcosa di tragico o inconveniente.** Si vede attraverso il sogno e la paura scomparire. Vi è la certezza che tutto è cambiamento, cambiamento, cambiamento. Come può essere reale? Da una minuscola cellula, ecco un bambino, poi un adulto, un vecchio, un cadavere. Usate il prezioso momento per svegliarvi la mattina e vedere che è solo un miraggio passeggero. **Dal niente appare qualcosa che si rivela niente. Ciò che appare è un pensiero, un'etichetta transitoria, maya.** Non crediate di diventare degli zombie e farvi investire da un'auto o qualcosa del genere, per distrazione: **il corpo-mente sarà ancora più vigile e efficace, perché non avrà blocchi di memorie o anticipazioni.**

S.: Se ora le tiro fortemente un orecchio che cosa succede?

R.: Stai sognando che mi tiri un orecchio nel mio sogno: fai parte del mio sogno.

S.: Chi ha creato questo sogno?

R.: **Nessuno, perché non esiste.**

S.: Allora perché ho questo corpo?

R.: Nessuno te l'ha dato. Il corpo è un'illusione, un pensiero.

S.: Provo dolori, tormenti a volte.

R.: Qualunque cosa tu provi, che sia gioia, dolore, euforia, qualunque sia, fa sempre parte del sogno. Se ti svegli, questo non ha più importanza. *La mente non potrà mai comprenderlo: il finito non può capire l'infinito.* **È indescrivibile: il vero risveglio viene all'improvviso, ma ci sono spesso degli indizi premonitori. Quando l'IO, il me, è totalmente sparito, il Sé che comunque sei, può invadere per sempre la scena.** Sei diventato uno specchio. **Non vedrai mai più il tuo corpo come "corpo", ma come sovrapposizione, un riflesso sul Sé.** Si può anche dire che nulla è mai stato addormentato o sveglio o sognante: sono metafore. Ecco perché se vi chiedete :-Chi sono?- Non dovete rispondere,

altrimenti rimanete nell'ego. **La mente deve essere annientata. In realtà non c'è nemmeno mai stato un sogno!**

65 - QUELLO CHE È, È DIO

R.: Dai racconti riguardanti Ramana Maharshi, si apprende che egli soleva dire:- Quello che è, è Dio.-

Il mondo in sé, è illusione, ma Dio, essendo il mondo, è reale: ***se c'è Dio, anche il mondo esiste. Quando però progrediamo nella comprensione, troviamo che non vi è mai stato Dio, e quindi non c'è mai stato un mondo, tranne nella tua mente.*** Rispondendo a un devoto che aveva perso il giovane figlio:- Quello che è, è Dio.- significava che sia il bene che il male non sono diversi, tranne che nella mente. Vediamo ***differenze solo se pensiamo.*** È un concetto la morte di qualcuno: è male se uno muore, è bene se uno vive. In realtà ***non ci sono differenze.*** C'è solo Dio e tutto ciò che esiste è Dio: nulla è distinto da Dio. Poi dico che ***Dio NON esiste, eccetto nella tua mente, quindi in realtà nulla esiste. Finché pensiamo ci sarà esistenza, persone, luoghi, ma se smetti di pensare, non c'è più posto per l'esistenza, poiché non ci può essere assoluto silenzio, Puro Assoluto E ... esistenza. Dio è la prima modificazione della Coscienza: appare l'esistenza, in seguito c'è la nascita, le modificazioni ulteriori, la morte e poi si ricomincia.*** Questa convinzione di un Dio creatore è per l'ignorante, per rassicurarlo e soddisfarlo. Ramana non poteva spiegare questo al devoto e gli disse che il figlio era nelle mani di Dio: non poteva dirgli che non era mai nato! Se invece noi continuiamo a porci la domanda, possiamo ***chiederci da dove è venuto Dio e quale il suo scopo?***

Non c'è scopo e nulla esiste come appare. Non vi può essere Pura Presenza e mondo diversificato(Dio che appare come mondo). La tua vera natura è solo Pura Presenza, non ci può essere "altro" e quindi non esisti come ente separato e non c'è diversificazione, ossia non vi sono oggetti distinti(tranne nella mente). È come per lo spazio in una stanza: se togli i mobili, è cambiato forse lo spazio? È lo stesso che ci siano i mobili o meno.

Che ci sia un universo e mille oggetti: individui, animali, minerali, pianeti ecc.è solo un'APPARENZA. Devi solo chiederti :-A chi appaiono queste cose?- l'IO è il colpevole. Se non ci fosse, tutto si dissolverebbe in un miraggio. Ramana non poteva spiegarlo al devoto, ma posso spiegarlo a voi che non c'è Dio e tutto è solo falsa immaginazione.

Di chi la colpa? L'IO al quale siete identificati: se lo seguite fino alla sua sorgente, non troverete Dio o altro, poiché CHI avrebbe potuto creare Dio? **So che vi tolgo tutto e mi direte che tutti i grandi saggi, Nisargadatta e altri si prostravano davanti a divinità come Shiva, per amore degli ignoranti.** Finché credete di essere l'agente e lo dimostrate quando reagite alle situazioni che vi capitano, non pretendete di essere indifferenti o arroganti, prima di esservi davvero risvegliati dall'ipnosi. **Anzi una volta realizzata la vera natura - non è una contraddizione - si diventa immensamente compassionevoli e anche devoti, non per sé, ma per quelli che ancora si credono divisi.** Lo *jnani* sa che non c'è Dio, ma usa il proprio corpo come strumento a beneficio di chi va verso di lui. Più rimarrete nell'*atma-vichara*, più le cose, i sentimenti e le reazioni cambieranno da sé, senza il vostro intervento. Non prendetevi in giro pretendendo quello che non vivete.

S.: Non bisogna quindi adorare Dio?

R.: Al contrario, vi purificherà, **vi renderà umili, che adorate Dio nella forma di un sat-guru è un modo di elevarvi, di abbandonare ego, orgoglio e le vostre faccende a quella divinità. Anche se le pratiche sono concetti, vi aiutano a riunificarvi interiormente, a rimanere in silenzio e portarvi nel luogo dove non dovete più praticare.** Sono comunque sempre il vostro specchio e vedete solo voi stessi. Nessuno si realizza: non c'è universo, né Dio né altri. Tutto va bene. Sembra a volte che la realizzazione sia graduale, quando lo sarete, capirete che non siete mai stati addormentati.

Se vivete nella frazione di secondo di questo momento, nulla esiste. **È solo quando iniziate a pensare che viene a galla l'esistenza e l'individualità.**

66- LIBERO ARBITRIO E PREDESTINAZIONE

R.: Tutto è già prestabilito prima della nascita. In realtà non siete mai nati, quindi nulla è predeterminato perché non esistete nemmeno.

S.: Robert, parli della Coscienza o del corpo?

R.: Parlo del corpo che crede di esistere e poi reagisce agli avvenimenti. Se avessi solo una vaga impressione della Coscienza, la domanda non entrerebbe nella tua mente, perché non ci sarebbe rimasto nessuno a porre la domanda. Inoltre la Coscienza non è separata dal corpo, ma essa È e tu no! **Essa non lascia il corpo, perché non vi è mai "entrata".**

Finché pensi a corpi che cadono oggi, domani fra tanti anni, non finiranno mai. Se hai realizzato la Vera Natura, non t'interesserebbero simili domande che sono solo a livello intellettuale. Questo è falsa immaginazione. Nella Pura Presenza non ci sono domande, non ci sono problemi, malattie e nessun bisogno di sapere. Puoi curare una malattia per poi subirne un'altra senza fine, fino alla morte. Perché non cerchi CHI sei veramente e là non c'è più posto per malattie, salute o altro. Nessuno (e Ramana e altri saggi l'hanno dimostrato) è mai morto di... cancro: **nessuno è morto perché nessuno è mai esistito. Per morire devi esistere prima.**

Per te è come se il sole non credesse più al suo fulgore perché ci sono nuvole. Esso brilla sempre, ma tu vedi solo le nuvole, così come credi al corpo perché non guardi la vera sorgente che sei. Non guardare o giudicare dalle apparenze: finché vedi che qualcosa è sbagliato, peggiorerà la situazione. Invece distogli la mente dai problemi e identificati con la Sorgente che sei, abbandonati **totalmente** e butta via tutte le responsabilità dalle tue spalle e lascia fare alla vita che fa quel che c'è da fare senza il tuo IO. Allora **come ci potrà essere il Sé E il tuo problema? Smetti di considerarti importante, sei solo un grano di sabbia che può scomparire da un momento all'altro. Lo specchio rimane sempre lo stesso, qualunque riflesso vi appaia, bello o brutto tragico o gioioso. Se lasci i tuoi guai al tuo sat-guru, il tuo specchio, li consegni all'eternità di adesso e saranno dissolti nel nulla da cui provengono. Non cercare il silenzio con la mente: se smetti di pensare, ecco il vero silenzio.**

67 - OLTRE IL MONDO DI MAYA

R.: **Tutto quello che senti, ascolti, gusti, tocchi o vedi è maya. Tutto quello che leggi, cerchi di fare, di migliorare, le cose che giudichi così importanti della tua vita, ottenere anche la realizzazione ultima, le mie stesse parole sono maya.** Mi ricordo di una storia nota che si racconta del Buddha. Narada, il suo miglior discepolo, gli chiese che cos'era davvero *maya*, visto che tutto lo era a suo dire. Camminavano da tempo nella campagna e arrivarono davanti a una piccola fattoria. Il Buddha aveva sete e chiese al discepolo di procurargli un bicchiere d'acqua. Questi bussò alla porta e una donna gli aprì, alla quale chiese da bere per il maestro. La donna lo fece entrare e chiese alla figlia di andare al pozzo per attingervi l'acqua. Non appena vide questa bellissima fanciulla, Narada se ne innamorò e poco tempo dopo la sposò. Ebbero tre figli e gli anni passarono felici. Un giorno ci fu una tremenda piena del fiume vicino, che spazzò via parte del caseggiato e gli sposi si

ripararono sul tetto. L'onda della piena portò via i bambini e poi la sposa e sua madre. Era disperato! Stava annegando pure lui, quando a un tratto si trovò vicino al Buddha con un bicchiere d'acqua in mano. **A quel punto Narada capì che cos'era la maya. Lo stesso succede nella nostra vita, in cui prendiamo tutto sul serio**, sia il bene che il male e **ci lasciamo coinvolgere, senza capire che è solo un sogno passeggero**. Quando le cose vanno davvero male, cominciamo a porci delle domande sul senso o la realtà della vita. Poi trovate un libro, una persona e **poco alla volta vedete che al vostro programma di vita, di attese, di nascita e di morte, manca qualcosa di essenziale**: allora andate in profondità in voi stessi e **capite che è il vostro pensiero ad aver creato tutto il film**. Il guru vostro interno si è svegliato, incontrate quello esterno a voi che è andato più avanti e vi fa capire che tutto è legato all'IO, che è **solo un pensiero, un concetto**. Riflettendo sul senso dell'IO, realizzate che non è mai esistito, che la mente è **un pacco di pensieri e che con la costante domanda:-A chi succede questo? A chi appartiene la mente?- (senza attendere una risposta)- si sfalda e quindi tutto crolla da sé. Osservi la maya in azione. In seguito sei ripreso da maya che appare reale, ma non lo è, e prendi tutto di nuovo sul serio. Allora sprofonda ancor di più in te stesso, osserva le sensazioni e annulla le reazioni agli eventi. Osservi poi che tante cose non t'interessano più, parli e analizzi meno, non ti agiti per i tuoi diritti, sei in pace. Il tuo maestro però ti dirà che **questo è solo l'inizio e che tutto deve scomparire**: i pensieri, i bisogni, i desideri, il corpo e la mente devono essere abbandonati al Sé, all'Assoluta Presenza inconcepibile. **Che tu stia lavorando, lavando i piatti o guardando la TV, tutto è subito abbandonato. E un giorno il tuo guru interno ti porterà alla Sorgente Ultima e sarai sveglio. Anche se credi di fare una scelta, realizzi che non c'è mai stato nessuno a far scelte. Se accadono fatti singolari, esperienze trascendenti, miracoli, anche questi fanno parte di maya: tutto è collegato al senso dell'IO, l'unica cosa da annientare. Il corpo farà quello che ha da fare, ma non sarai più identificato ad esso.****

S.: Quali sono i trucchi della mente quando si fa l'inchiesta sul sé?

R.: Non è tua amica, la mente! *Ti farà sempre credere che tutto è reale, che stai perdendo il tuo tempo, che è meglio far qualcos'altro e ti farà venire alla superficie vecchie paure*, anche antiche, ricordi molto spiacevoli, il senso di vuoto: non smettete di chiedervi, anzi continuate a porvi la domanda:- A chi appartengono queste sensazioni, queste memorie?- Ricordatevi che nulla può turbarvi, che non ci sono vuoti neri, demoni, anti-Cristi o simili: con quella domanda, tutto sparirà com'è venuto. **- Questo insegnamento è solo per gente negativa - ti dirà.**

Alcuni si spaventano, altri, al contrario chiedono subito :-A chi succede?- e continuano. Resta comunque nell'IO-sono, osserva il respiro, dimentica il corpo, qualunque cosa accada non cercare subito di cambiarla.

S.: Perché la mente è sempre così negativa?

R.: Non vuole sparire, essere distrutta e cerca d'impaurirvi perché cessiate la pratica. Oppure, **al contrario vi mostra magnifici scenari, così che possiate credere che l'inchiesta sia tempo perso. Potete anche combinarlo con la meditazione Vipassana e concentrarvi sul respiro, restando come solo testimone di tutto. - CHI è l'osservatore?- Continuate, finché anche quello poi scompare.**

68 - FELICITÀ

R.: Perché non siete davvero felici? La vera ragione è perché non sapete ancora CHI siete. Se lo sapeste, la vostra felicità trasuderebbe da ogni poro: prendete invece il mondo troppo seriamente, pensate che le cose siano reali, che durino per sempre e non vivete **l'unica cosa reale che è il momento presente. La felicità è il substrato dell'esistenza: non serve cambiare le condizioni, ma cambiare se stessi, ossia il vostro approccio.** Non riuscite a rimanere senza far nulla più di tanto e anche se amate la natura e godete del paesaggio o dei fiori, **credete che siano le cose esterne a voi a darvi felicità. Voi siete la bellezza e la gioia: tutto proviene da voi stessi.** Lo stesso per le relazioni che credete vi rendano felici, quando la vera gioia è già in voi: non avete bisogno di niente dall'esterno. Se invece di immaginarvi scenari tristi o terribili, guardaste davvero dentro di voi e vi immergeste nel Sé, non sospettate nemmeno quanta gioia vivreste. La parola *guru* è colui che vi porta dalle tenebre-"gu"- alla luce "ru". Un *guru* potrà essere una montagna o un fiore, come la parola di un *guru* umano che accogliete nel vostro silenzio interiore: **tutto quello che vi è accaduto, è materia per la vostra crescita spirituale, è l'università che vi darà la laurea. Se qualcosa non vi piace e reagite, è il vostro ego e dovrete ripassare l'esame.** Se avete grossi guai, il vostro unico problema è il pensiero: in realtà state ripulendo la vostra coscienza personale dalle memorie(*samskaras, vasanas*). Poco alla volta vedrete che non vi è nascita, né causa di questo universo: è solo un sogno. In questo sogno tuttavia date troppa importanza alla vostra umanità, ecco il vero problema, tornate invece al vostro "adesso", sentitelo, vivetelo senza che la mente lo analizzi. **Il pensiero ci rende separati, ma se riusciamo a sentirci in unità, a non identificarci con l'apparenza del corpo,**

vedremmo che tutto è noi stessi e non c'è morte, ma solo eterno presente. Se noi siamo la lavagna, ora appare un bebé, poi lo si cancella, poi appare un giovane, si cancella, infine appare un vecchio e si cancella, ma la lavagna non cambia mai: allora siete la lavagna o il cambiamento?

S.: La mia bambina mi chiede spesso sulla morte e mi dice che in fondo liberarsi di tutto questo ammasso di muscoli e pelle stretta non dovrebbe essere un male! C'è qualcosa però che rimarrà...è il cuore!

R.: (I bambini lo vivono, senza insegnamenti!) Ramana diceva che **era un'ironia celebrare l'anniversario della nascita, perché è piuttosto una sorta di morte, di suicidio! E'la nascita dell'ego e la morte del Sé!** In ogni modo **tutto quello che doveva succedere è già successo**: basta starsene tranquilli e osservarne lo svolgimento.

69- SE SIAMO COSCIENZA, COSA SUCCEDDE AL CORPO?

R.: Non c'è il corpo E la Coscienza, ma sono una sola cosa. **Non siete l'apparenza del corpo**, ma solo Coscienza: in altre parole, **pensate** di essere un corpo che è invece Pura Coscienza. Nell'esempio del miraggio, la sabbia è la Coscienza e l'acqua(falsa) è il corpo. Vedete l'acqua che è invece sabbia e quando cercate di bere l'acqua prendete la sabbia. **L'acqua NON è MAI esistita**. Investigando trovate che **l'acqua è solo sabbia**, allo stesso modo **il corpo è solo Coscienza. Avete permesso al pensiero IO di produrre il corpo come appare. Il corpo è quindi solo un pensiero dell'IO. Mettete il corpo sotto un microscopio potente elettronico e vedrete solo spazi infiniti e atomi: scientificamente dunque non vi è un corpo. Identificandovi col corpo, anche l'universo diventa reale per voi: se non ci credete più, anche il mondo scompare, non è più necessario**. Certo vi vedo come voi vedete me, ma **per me è come osservare un miraggio che non m'inganna più: il solo colpevole dell'inganno è l'IO**. Senza ragionarci su, senza parole o domande, sarete certi di essere Coscienza, ma **non** un individuo. **Vedrete che tutto quello che fate agli altri lo fate a voi stessi**.

Non potrete più giudicare nessuno, poiché non c'è nessun osservatore, non c'è nulla che avviene, non c'è bene o male né alcuna identificazione, nemmeno con la Coscienza: c'E' solo Coscienza(senza 'altro') e l'apparenza del corpo si occuperà del da farsi. Nessuno è mai stato addormentato per doversi risvegliare, poiché nessuno è mai esistito. Quando avviene il risveglio,

realizzerai che non vi è mai stato un ego, né mente, né universo, né Dio, ma solo quello che è sempre stato e TU SEI QUELLO.

70- JNANI, SIDDHIS E GUARIGIONI SPIRITUALI

R.: Alcuni mi hanno chiesto perché gli *jnani* non usano i loro poteri per guarire la gente come Sai Baba o Gesù. *Jnani* è una parola sacra per chi ha definitivamente trasceso il mondo dell'apparenza: non potranno mai dire IO sono uno *jnani*, perché non ci sarebbe più "qualcuno" che possa dirlo. Non si dovrebbero avere preconetti di come uno debba agire o meno, paragonando i vari saggi che siano Sai Baba o Gesù. La risposta è comunque semplice: **nessuno fa miracoli che fanno parte della mente, poiché ci dev'essere ancora un soggetto e un oggetto.** Lo *jnani* è totalmente libero da queste cose: attraverso di lui fluisce la grazia, ma è la sincerità e devozione del *bhakta*(devoto) che lo ottiene. **Un vero jnani parla col silenzio e non se ne va in giro a guarire la gente. Se qualcuno in Giappone ad esempio si mette in risonanza con la vibrazione del saggio, potrà guarire, anche se il saggio non ne saprà mai nulla e potrebbe confermarglielo. Dovrete solo capire che essendo l'Assoluto ovunque, non c'è posto per mancanze di nessun genere, sono solo apparenze.**

S.: Mi piacerebbe sapere come ti trovavi prima dell'illuminazione.

R.: Sin da piccolo ho sempre sentito di non appartenere a un corpo, perdevo coscienza per molto tempo e a 14 anni sentii di essere immerso in quello che era il Sé e non c'era null'altro. Con questo il corpo funzionava come tutti gli altri, ma ero certo che non appartenevo né al corpo che cambiava e deperiva, né al mondo. **Finché c'è un corpo, questo funzionerà, percepirà il mondo, ma non sarà mai ingannato da quello che osserva. Sarai convinto sempre di assistere a un miraggio. Ecco perché in lui non esiste alcuna paura e nessuno e nulla potrà mai spaventarlo: è totalmente libero.**

Non concentratevi su pratiche esterne, come quelli che fanno meditazioni costanti con metodi zen o altro, ma senza interiorizzarle. Se sei davvero introverso, anche la gioia che ti ispira un paesaggio, diventerà l'amore per il Sé: non avrai più bisogno di cercare all'esterno la pace, sarai la pace. Sarai la compassione, poiché tutto si rivelerà te stesso.

71-AIUTARE

R.: Passeggiando nel parco come ogni giorno, m'intrattengo ogni tanto con un signore che s'interessa alla ricerca di sé. Passati sei mesi, gli offrii le trascrizioni dei nostri dialoghi. Questa mattina mi disse che era un produttore di Hollywood e che m'invitava a comparire alla TV per uno show per mostrare gli scritti e così diventare famoso per poter aiutare gli altri. Non sapevo cosa dire e gli chiesi che cosa significasse. Non ricordo la sua risposta, ma per me era evidente che se osserviamo il mondo e tutte le persone che l'hanno aiutato per secoli, il risultato è sempre il medesimo: il mondo è il peggiore che ci sia. Allora dobbiamo aiutare e come? **Tutto è già prestabilito e se è nel nostro programma il fatto di aiutare gli altri, non potrai fare altrimenti e non ci può interessare:** che ti piaccia o no, sarai come Madre Teresa. Ma per quel che riguarda lo *jnani* o saggio NON CI SONO ALTRI. Allora possono aiutare chi ne ha bisogno o no, ma non lo pensano, poiché *essi non sono di "questo mondo"*, hanno trascorso totalmente questo stato duale, sono onnipresenti e automaticamente di beneficio a questa umanità. Se si presenta l'occasione, fatelo, ma se la persona si fa pubblicità alla TV e organizza seminari e scrive una quantità di libri, potete essere sicuri che non è uno *jnani*. Perché? Ci dev'essere un IO personale per compiere queste cose **e lo *jnani* non lo ha, l'ego è morto**. Non ci sono ambizioni, insegnamenti organizzati in seminari specifici, né cerca centinaia di studenti facendo pubblicità. **Perché venite qui? Credete di averlo deciso voi? Era solo il momento opportuno di farlo.** Il saggio non crea movimenti o organizzazioni: se un devoto abita a migliaia di miglia di distanza, la sua vibrazione vi toccherà lo stesso. Non dovete mai preoccuparvi di quel che vi succederà. Potrete interessarvi agli eventi mondiali, ma tutto è come dev'essere. Se date dei soldi, del cibo o altro a un povero, dopo poco tempo lo ritroverete a mendicare come prima, ma è giusto lo stesso farlo, se lo sentite. Ma non prevedetelo, riflettendoci su. Il mondo è solo una vostra emanazione. Esplorando più avanti, anche solo col vostro silenzio, realizzerete che **il mondo è il Sé, come se lo vedeste in trasparenza**. Lo vedrete come una corda bruciata e inservibile. L'ignorante si preoccupa e guarda se può forse servire ancora, credendola reale. **Appena svegli la mattina sentite di essere in uno stato senza pensieri, poi osservate l'apparire del pensiero IO, ("Dov'è? Nella testa? Da dov'è venuto?) finché sarete convinti che è solo un pensiero, che non esiste in realtà e quindi anche il corpo e il mondo sono dei pensieri, una finzione. Intanto vi laverete e vestirete, farete colazione con calma e in tempo breve. Non avete bisogno di tempo per meditare, questo potete farlo ovunque, ma spontaneamente. Niente di che agitarvi su quanto da fare o i problemi del mondo alla TV: questo vi trascina ancor di più nell'illusione. Sarete in pace e il lavoro si farà ancor meglio.**

Le paure e le preoccupazioni poco alla volta spariranno da sé: la vita diventerà più semplice, qualunque sia la vostra attività. Tutto sarà abbandonato al Sé che pervade ogni cosa e...che siete sempre. Il vostro intimo *sat-guru* vi porterà all'interno, alla Sorgente e vi risveglierete.

72 - LA SOFFERENZA

R.: *Quando parlate di sofferenza, non significa che è l'ego a soffrire, che è solo il pensiero IO. Non esiste. Allora chi soffre? L'Assoluto, la vostra vera natura pervade tutto e non c'è null'altro: non c'è coscienza e qualcos'altro. Allora CHI soffre? Significa solo che il mondo non gira come volete e le vicende non sono di vostro gradimento.* Un animale è malato o muore, è un'esperienza e basta. Tu invece hai ricevuto un lavaggio del cervello che alcune cose ti rendono felice e altre no. *È l'ipnosi che ti fa credere che soffrirai, per esempio quando morirai. È un errore: nessuno muore, e quindi nessuno soffre, se non ti consideri un corpo. Soffri soltanto quando reagisci alle situazioni che incontri poiché credi a un'entità, a un corpo, a un mondo, allora devi chiedere aiuto a Dio: un Dio che ti può togliere la sofferenza potrà anche ridartela, che Dio è? Se non sei più identificato, non c'è più nessuno che soffre. Altrimenti cerchi terapeuti, guaritori che ti tolgano questo guaio, ma finito uno ne arriverà un altro. Sei tu che ti crei il problema e cerchi di alleviare ciò che non è mai esistito. Ritrova piuttosto il Sé, non c'è posto per Quello E il problema.* Quando si racconta delle guarigioni miracolose di Gesù non sappiamo quanto abbia durato la salute degli individui curati. Tutti pensiamo che qualcosa sia insopportabile: **se togliamo il pensiero, cosa rimane? Il problema vero è il pensatore.** Se ti avessero insegnato da piccolo che il cancro è benefico, non soffriresti. Così anche per tutti i problemi e guai. Il corpo farà quel che ha da fare, ma non perderai la tua energia a contrastare quello che vivi e che non esiste veramente. Se stai sognando e vedi che il tuo corpo è coperto di tumori e io vengo da te e ti dico che stai sognando, non mi credi. Poi ti svegli e tutto è finito. **Il mondo che appare davanti a te non è esterno, ma nella tua mente: come nel sogno notturno, non c'è un inizio, da Adamo ed Eva, stai solo sognando adesso e tutto ti sembra reale, concreto, anche se sembra più durevole.**(*il tempo è apparente anch'esso-n.d.tr.*)Certamente puoi svegliarti definitivamente, anche ora, sicuro di essere sempre stato il Sé, la Pura Coscienza senza confini. Ecco quello che hai da fare per ogni piccolo o grande male, per ogni infelicità nel mondo. In altre parole:-CHI osserva tutto questo?-IO-. - Da dov'è nato quell'IO?-

Da nessuna parte. Quando dormivi dov'era l'IO? Mentre ti addormenti, esso s'indebolisce fino a sparire del tutto. Al risveglio la mattina, esso penetra nella testa invece di rimanere nel centro del cuore: se invece lo rimandi con le tue domande,(chi sono?) al centro del cuore, sarai definitivamente sveglio. Hai questa scelta: reagire al mondo, risolvere problemi uno dopo l'altro in continuazione o entrare in te stesso e **risvegliarti. Non sono i problemi che ti fanno soffrire, ma le emozioni, i pensieri che vi si attaccano.** Ti possono tagliare un braccio, sentirai il dolore, ma sarà minore se non ci incolli le preoccupazioni che generano la sofferenza. L'intensità del dolore *proviene dalla mente con le sue associazioni, emozioni e attese, incollate fin dall'infanzia.*

S.: ...E i neonati soffrono?

R.: Sentono un dolore, ma la sofferenza non c'è ancora.

S.: Gli antichi concetti come *yin e yang*...

R.: Tutta dualità, parte della mente. Se anche credi di essere bloccato dalla *maya*, chiedi subito:-Chi è bloccato da *maya*?- Il silenzio è la risposta.

S.: Perché alcuni *jnani*, saggi, non chiedono soldi e non organizzano incontri formali, seminari ecc. e invece tanti altri come Balsekar, Klein ecc. viaggiano, hanno organizzazioni importanti, vendono video e chiedono soldi?

R.: Che significato ha *jnani*? **Onnipresenza e saggezza assoluta**: se ti focalizzi su uno di questi veri saggi, puoi trovarti in Cina e sei in pace. **Se invece hanno tutte queste attività, significa che c'è un ego rimasto che lo richiede. L'IO ha bisogno di viaggiare.** Nel mio caso non ho mai chiesto di far venire gente: è capitato, ma se venisse una sola persona o nessuno, per me è lo stesso. Se ce ne sono troppe, farei lo stupido e non tornerebbero più. Puoi aiutare un maestro se ha bisogno, ma se è troppo, potrebbe esserci una scalata affaristica in vista e non è utile a nessuno: **ricordati che la verità è gratuita!** Molte persone hanno bisogno di questo tipo di guru, con *ashram* affollati o "intensivi d'illuminazione" in tre giorni, a cui credono, per sei o settecento dollari, ma tutto è giusto per il momento che attraversano.

73- RINUNCIA A TUTTO MENTALMENTE

R.: Rinunciare non significa abbandonare la famiglia, sedersi in una grotta o in cima a una montagna: o praticare senza tregua, recitare mantra ecc.: **significa rinunciare mentalmente a tutto. Non sono le azioni a farti**

risvegliare e nemmeno l'interesse per il mondo. Ci dev'essere un totale abbandono dell'ego. Qualunque altra pratica,(yoga ecc.) tranne l'inchiesta sul sé, provoca solo un rigonfiamento dell'ego. **Tu non sei il corpo-mente. Segui l'IO fino al cuore e la pace sarà con te, in qualunque situazione.**

C'è un potere che anima il tuo corpo: il tuo corpo NON esiste. Ma finché credi che esista esso si prenderà cura senza il tuo aiuto. Tutto avviene senza il pensiero, nella natura. I pensieri sono solo del passato e del futuro. Svegliati soltanto! *Se avviene la morte del corpo, lo jnani rimane come prima nella sua natura essenziale. Lo stesso avviene durante la vita in cui sono le tue predisposizioni di nascita che creano il tuo vissuto e agiscono: tu non hai da fare nulla. che le tue qualità ti fanno diventare un medico o uno sportivo, tutto avverrà da sé, nel momento presente, anche se credi di decidere. Se la persona è realizzata, il suo corpo seguirà il suo progetto con maggior tranquillità, senza disturbi mentali o esterni, poiché non ci sarà nessuno che pensa o fa qualcosa.*

S.: Una settimana fa dicevi che i pensieri, le vicende esterne non si attaccano alla tua persona e non ti fai ingannare.

R.: Leggo i giornali, guardo a volte la TV, ma le cose mi entrano da un orecchio e escono dall'altro: tutto è spontaneo e passeggero. Non s'incolla nulla o rimane in memoria. I pensieri non si attaccano, nemmeno quando ti guardo: vedo solo me stesso. Come l'esempio che faccio sempre della lavagna che non cambia - e non pensa!: ci si scrive sopra, ma si cancella subito. Percezione e oblio. Appare e sparisce. Appena ci definiamo o analizziamo, ecco appare la mente-IO.

74- IL DIVINO MOMENTO è ORA!

R.: V'immaginate di avere una casa, una famiglia che duri per sempre. Invece uno a uno, se ne andranno. Dove sei situato? In realtà appartieni al Sé. Non si tratta di abbandonare genitori e figli, o il lavoro, ma di considerare che non sono eterni. Il corpo è fragile, le cose possono sparire, come possono essere il Sé? **Se rimani nel momento presente in quell'istante sei l'Unità Ultima. Esiste solo l'istante in cui tutto si condensa, poiché lo spazio-tempo non esiste e quindi anche i problemi connessi: ecco la libertà, ma non devi pensarci, se no lo guasti.** La follia è di voler sempre aggiustare, migliorare tutto e questo non finirà mai. **Nessuna pratica vi porterà alla meta: anche**

L'inchiesta sul sé è solo un modo di mantenervi nell'istante, vi darà uno sprazzo di luce, ma non vi porterà a casa. È nel totale silenzio della mente che il risveglio potrà avvenire. Tutte le cose negative, le disgrazie, appartengono alla mente: se questa è silenziosa, nulla potrà turbarvi più. C'è un tale che mi ha telefonato e mi ha raccontato la sua storia. Ha scontato dieci anni di prigione per rapina a mano armata (come avrà avuto il mio numero di telefono?). Fu predisposto al riordino della biblioteca della prigione e lì scoprì dei libri sull'Advaita Vedanta (Guarda un po' cosa contengono le biblioteche delle prigioni!?). Si mise a praticare il - Chi sono io? - Non cercava nulla di speciale, solo trovava giusto farlo e **dopo due anni di questa pratica, trovò una pace che mai l'abbandonò.** Si rese conto anche che **la prigione fu una benedizione per lui!** Come se fosse diventato un monaco di clausura e che i carcerieri erano invece i veri prigionieri. Poi mi chiese se avrebbe dovuto scontare "karmicamente" le sue cattive azioni che non erano mai state scoperte. Nel mondo relativo (che non esiste), il solo fatto di *pensare* a cattive azioni, - ad esempio odiare qualcuno, pensare di ucciderlo e non farlo solo per paura di andare in prigione, ecc. - è come se si commettessero davvero, poiché i pensieri sono cose materiali: il subconscio non fa differenza tra un'azione e un pensiero. Il karma, la legge di causalità, continua finché c'è l'identificazione a un IO. Se invece ti risvegli, sei libero. Questo non significa che commetterai cattiverie o crimini, perché è impossibile, non ne vedi lo scopo, se vedi l'inesistenza di questa ipnosi. Molti temono di non provare più sentimenti, invece diventerete ancor più compassionevoli e in modo naturale. Il male, che sia quello delle esecuzioni durante l'Inquisizione o il bene di essere un miliardario che fa una bella vita, sono solo le facce di una stessa medaglia: l'illusione. La felicità è la tua Sorgente, Vacuità, *Sat-chit-ananda*: focalizzati su quella, cambia l'identificazione, ritrovala.

Una goccia che si perde nell'oceano. A un certo punto smettete di leggere libri, di correre da un insegnamento a un altro o da un luogo a un altro e rimanete in silenzio all'interno di voi stessi: **il guru intimo in voi vi farà strada.**

75 -TUTTO è QUELLO CHE CREDI CHE SIA!

R.: Tutto quello cui dai importanza, eventualmente lo diventi. La sola realtà per voi è il vostro sistema di credenze. Se credi che la vita sia dura, che la realtà spirituale solo per pochi eletti, sarà effettivamente così. ***La vita, il mondo, seguono la tua mente, il controllore. Quando vedrai che la mente non esiste realmente, allora la vita che hai seguito finora si disfa, evapora come un sogno da cui ti svegli.*** Non ti fidare

nemmeno dell'intuizione o dell'istinto, non appoggiarti a nulla. A questo punto la Coscienza, la tua Vera Natura si manifesta. Come il sole illumina la terra e crea il giorno, così la luna illumina la notte e fa credere che è lei a dare la luce, quando invece **essa usa la luce solare, ne è solo il riflesso, non brilla di luce propria. Lo stesso avviene per il mondo in cui viviamo e che crediamo reale, quando in realtà è solo il riflesso del Sé: invece di identificarvi con la Sorgente vi rimpicciolite in un piccolo sé, il corpo-mente.** Molti mi chiedono se è il caso di ritirarsi dal mondo poiché è irreali. A loro spiego che se è il tuo programma di nascita, vivrai in una grotta, ma se non lo è, non potrai farlo. Non serve isolarsi, c'è gente realizzata che vive una vita di famiglia e lavora, ma non s'identifica mai più con il proprio corpo-mente che farà quello che è nel suo programma di nascita. Se tutto è irreali, se sei la Realtà infinita, cosa serve chiudersi in un eremo?

È solo l'IO personale che ti fa credere che sei un corpo-mente, che tutto è reale, che devi diventare spirituale: tutte menzogne! *La mente non esiste, ma è il tuo sistema cognitivo, il pacco di pensieri acquisito che te lo fa credere, come l'acqua nel miraggio del deserto.* Non appena tenti di analizzare, intellettualizzare ciò che dico, rovini tutto. Per calmare la mente, l'inchiesta sul sé è utile. Inoltre, quando sperimentate un senso di unità totale, il *samadhi* ecc.c'è sempre un IO ben celato sotto e quindi chiedetevi subito :-A chi succede questo?- Non tentate di argomentare. Dovete totalmente sparire e l'universo intero sarà la vostra emanazione costante.

S.: Muktananda usava la *shakti*, poteri per dare la grazia. Era utile?

R.: Tutti questi "poteri o *siddhis*", miracoli, a che servono? Risuscitare i morti che poi dovranno un giorno scomparire? Appartengono ancora al mondo di *maya*.

76- NON CI SONO DUE CORPI!

R.: Molti si credono illuminati. Il problema con questi insegnamenti è che se vi dico:-Non siete il corpo- immaginate che vi sia ***qualcos'altro - lo spirito dentro di esso. Niente è più falso. Non c'è il vostro corpo con i problemi e un altro corpo, che è il Sé. C'è solo un corpo cui vi identificate e quello NON ESISTE!*** Forse deriva dalla tradizione cristiana, in cui Dio è separato da noi e lo preghiamo. In seguito lo sentiamo ***in noi*** e il corpo diventa qualcosa di peccaminoso. Se tuttavia si va ancora più nel profondo di voi stessi o trovate un saggio maestro, realizzerete che un corpo - malgrado la forte apparenza - non è mai

esistito: nessuno dentro, nessuno fuori, solo puro Assoluto. Non c'è nessuno con problemi o successi, *nessuno illuminato o non illuminato: il fatto di pensarlo e dichiararlo, significa che non lo sei. Le apparenze sono forti e la mente le mantiene.* Ogni parola è una finzione e ogni pretesa di essere illuminato significa che c'è ancora qualcuno. Assoluto, Nirvana, liberazione ecc. sono storielle, anche se le uso per indicarvi **qualcosa che è aldilà di ogni possibile concetto, non sperimentabile, oltre la beatitudine, oltre l'amore; nessuna separazione e quindi nessuna parola può indicarla davvero.** Alcuni mi chiedono se possono far guarire il corpo malato prima di dis-identificarsi. Rispondo che non c'è mai stato un corpo con malattie o problemi di alcun genere. Altri pregano per il bene dell'umanità, per la pace, va bene se siete in quel tipo di vibrazione, ma vi occupate di un'illusione. ***Lo sbaglio avviene quando "pensate" di aiutare, perché gonfiate solo il vostro ego: fatelo spontaneamente senza voler risultati.*** Posso andare a dar da mangiare ai poveri, ma non ci sono pensieri né attaccamento-faccio bene o non lo faccio -ecc. e **non c'è un autore: la compassione non è voluta, è un gesto totalmente spontaneo! Non è una contraddizione, è qualcosa di automatico poiché non vi sono più "altri".**

E nessuno potrà MAI sperimentare l'Assoluto! C'è una sola beatitudine, oltre il pensiero, poiché non c'è più né soggetto né oggetto che può ancora dividere.

Se hai problemi, ricorda subito che hai abbandonato tutto al Sé Onnipresente: anche i pensieri insistenti, offrili a Dio, finché ti senti libero e vuoto. Oppure osservali venire sparire: non ti riguardano.

S.: **Anche la scienza è arrivata alla conclusione che la materia, che sembra solida, è solo un'apparenza di luce e qui ascolto anche che è "oltre la luce". Non c'è nemmeno bisogno di insegnamenti spirituali, solo accettare quello che gli scienziati più moderni hanno scoperto, che tutto è una GRANDE ILLUSIONE..**

R.: Certamente: tutto è un grande scherzo!

S.: Capisco bene che la mente non esiste, ci provo di continuo, a verificarlo, **ma come posso liberarmi di qualcosa che nonostante tutto sento che è presente?**

R.: ***A cosa serve allora l'inchiesta sul sé?***

S.: Ci provo continuamente.

R.: **Non mollare e non farti illusione su: -Quando arriverò?- ecc. Tutto quello che deve accadere, accadrà.**

77- NON C'È NULLA DI SBAGLIATO

R.: Tutto quello che può apparire cattivo, gli impedimenti, i problemi, le paure, sono **una benedizione camuffata**. Ma se li considerate dei mali da evitare e reagite ad essi, perpetuate la loro venuta. Il mondo vi mostrerà ciò che vuole e sta a voi non reagire pro o contro l'evento. Potrete allora vedere che il mondo intero è l'emanazione della vostra mente. *Dimenticate ciò che leggete nei giornali o guardate alla TV, non prendete seriamente la vita e il mondo: nulla vuole farvi del male.* Non potrete mai conoscervi come il Sé onnipresente, se continuate a reagire al mondo: **la Realtà vi sarà rivelata solo se comincerete a vedere il mondo come un'immagine. I pensieri diventano cose: non hanno realtà propria, ma attraverso il vostro processo di pensiero, voi date loro vita e poi sentirete il peso di quella forma di vita che avete creato. Non vi paragonate a nessuno, finora avete reagito solo a memorie: non potrete mai capire che queste non esistono, finché non smettete di reagire ad esse! Continuate a girare in tondo in una ruota mobile, a ripetere vita dopo vita ciò che avete creato e non abbandonato. A cosa serve che continui a ripetervi le stesse cose se continuate a reagire a tutto? Sarete bloccati in quella ruota, finché non smetterete di abbandonare le reazioni. Riflettete a quante volte, solo oggi, siete stati indispettiti o impauriti ecc. e avete creduto di averne pieno diritto? Quelli che considerate nemici o avversari sono in realtà i vostri migliori amici che v'insegnano a non reagire.** Finché credete di far parte della terra e dell'umanità, avete ancora molto da imparare, fino a quel momento continuerete a credere alle esperienze, alle nascite, ma io vi dico invece che NON è così! Non appena iniziate a investigare sulla realtà delle cose, che non siete mai nati e non morirete mai, capirete che è **soltanto l'IO personale che è il colpevole! E' quello che va annientato perché NON è mai esistito. Tutto il resto non conta, anche se alcuni mi diranno che con i grossi problemi che hanno, è impossibile farlo.** Non c'è proprio nulla da cambiare: la peggior cosa da fare è di fare la vittima, perché se non aveste quei problemi e tutto andasse a meraviglia, non v'interesserebbe questo insegnamento. **L'IO è un pensiero e quindi anche i problemi e le preoccupazioni che ne provengono, sono solo PENSIERI:** a quel punto le cose si calmano e non cercate più di cambiare la situazione. Come vedete non c'è nulla da cambiare, solo

vedere con chiarezza che dal momento **che l'IO non è mai esistito, anche tutti i guai a cui si è data importanza e che dipendono da quell'IO, non sono reali!** IO, IO, IO è l'inizio di ogni pensiero, cui **si attaccano le esperienze una dopo l'altra: credere che questo IO sia reale è quello che provoca la sofferenza, non l'esperienza in sé. Da dove viene questo IO?** Lo seguite già al risveglio e se continuate farlo sentirete una specie di pressione alla destra del petto, il cuore spirituale. Proseguendo così, vi sentirete sempre più calmi e felici e i pensieri vi abbandoneranno poco alla volta. Se è il momento giusto - basta un'unica frase dirompente come una freccia avvelenata di un dialogo con un vero *jnani*, anche scomparso, poiché l'occidentale è molto incline all'intelletto e all'orgoglio spirituale. Non è l'IO che si deve realizzare, né la mente! **Non ci dovrà più essere "qualcuno" che vuole realizzarsi.**

In breve: se non c'è IO, non c'è corpo, se non c'è corpo, non c'è mondo, né universo. Se non c'è universo, non c'è karma, (*samskaras*) tendenze ancestrali, reincarnazioni o Dio. C'è solo il Sé unico e siete Quello. Chiunque usi i cosiddetti poteri di guarigione, che sia un maestro o un terapeuta, gonfia solo il suo ego. CHI ha bisogno di guarire? CHI può effettuare una guarigione? L'EGO-IO. Spesso essi hanno più problemi dei pazienti-discepoli.

S.: E le memorie...?

R.: Sono un cumulo di pensieri passati, ma *se non ci sono pensieri a chi serve la memoria poiché il passato non è mai esistito? Senza IO, senza memorie.*

S.: Non è come un suicidio forse? Fa paura!

R.: **A chi appare pauroso? Alla mente, all'IO che non vuol sparire e troverà tutte le scuse adatte.** Creerà anche diavoli o entità negative, ma se continuate a **perseverare nell'andar oltre, rimanendo nello stato di non-mente, il passato vi abbandonerà e sarete certi che nessuna di queste visioni è mai esistita. In tal modo rovescerete il processo e se appare ancora qualche resistenza chiedetevi subito:-A CHI succede?- senza alcuna analisi per cosa succederà o meno.** Dovete fidare nel *sat-guru* che vi può consigliare nei momenti difficili e darvi la spinta necessaria. (*altrove dice che un vero sat-guru anche non più in vita, se invocato, toccherà la parte intima di voi che vi spingerà verso il reale*)

S.: Il tempo non è un'illusione?

R.: Certo. ***Se tuttavia pur essendo certi che tutto è un'illusione, ma non siete ancora fuori dalla mischia, basta un incidente a farvi tornare nell'illusione del mondo e del tempo. Solo il tuo lavoro interiore si occuperà di tutto e potrà farti uscire dall'ipnosi.***

S.: Si tratta di dare un giochino alla mente per non farla interferire, no?

R.: Sì, altrimenti rifiuti di svegliarti! I bambini si accorgono dell'IO, poiché i genitori lo nominano sempre, gli danno un nome e loro cominciano a sentirsi un individuo separato.

78-CHE COS'È BRAHMAN?

R.: **Avete una ragione di venire qui: ecco il primo errore. Non ci dovrebbe essere nessuna ragione: venite qui... ecco è così e basta. Non posso far nulla per voi, a meno che realizziate chi siete. CHI siete? La risposta più saggia sarebbe: -NON SO.- Se invece lo sapete siete sulla strada sbagliata. Il saggio non ha idea di chi o cosa è: l'IO e il "SONO" sono stati eliminati.** Non ci deve essere nessuna ragione per venire qui: né il fatto che non ne potete più degli urli in famiglia, né che ormai avete visto tutti i film in città. Non ci dev'esserci una ragione, ***tutto dev'essere spontaneo.*** Se non pianificate, la vostra vita sarà più facile, anche se sembra strano. Quando il vostro piccolo ego è fuori dalla via, una grande forza prende il suo posto, lo chiamano *Brahman*, il non-manifesto, non conoscibile. Quando si stanca di essere *Brahman*, si mette a giocare con se stesso e si personifica: lo chiamiamo allora DIO, la prima energia dell'universo che crea ogni cosa. Diventa Coscienza e poi torna ad essere di nuovo *Brahman*: perché dovrebbe voler giocare con se stesso e poi stancarsi? È sempre una storia di cui abbiamo bisogno per spiegarci la Creazione. Meglio della storia di Adamo e Eva. Se qualcuno di voi prende note, meglio che tenga il foglio bianco: **il bianco è la Realtà, il resto è una perdita di tempo.** Quanti maestri avete ascoltato, quanti libri avete letto, quanti video ascoltati? E siete ancora qui? Sarebbe stato meglio non aver fatto nulla di tutto questo: **siete quello che state cercando.** (*lo diceva anche S. Francesco, n.d.tr.*) Le risposte sono al vostro interno. Tutto è una vostra emanazione, creazione: non c'è nulla di esterno. Avete creato guerre e pestilenze, tornado e violenza. Vi dirò qualcosa d'importante: la *Coscienza è tutto quello che c'è, il solo potere, ma effettivamente non c'è potere:* l'effetto è *il mondo* e tutto quello che contiene. Tutti i vostri desideri, problemi e mancanze NON hanno CAUSA. In effetti non c'è potere, poiché l'effetto è il mondo e non c'è potere come effetto. Come un sogno che non esiste realmente, non prendetelo sul serio. Pensate a tutte le cose che vi hanno

limitato o disturbato, malattie, povertà, limitazioni: e anche a quelle belle e buone: NON ESISTONO, non hanno causa, né sono state create. Vi siete identificati con il mondo della causalità, degli effetti, cercando di cambiare il brutto col bello, ma non c'è mai stata un'origine. Il mondo proviene dal nulla, esattamente come il sogno notturno: **quando è cominciato il sogno? È cominciato così, nel mezzo del sonno ed è finito quando vi siete svegliati e il sogno è sparito. Continuo a dirvi di cercare l'IO e rintracciarlo fino alla sorgente: in realtà è per calmare la mente, non per attaccarvi a quel metodo. Ma vi dico la verità : non c'è mai stato né un IO né una SORGENTE!** *Continuate a reagire, reagire nonostante tutto. In realtà non c'è mai stata mente, né pensieri, né corpo: accettate questo. Tutto è incollato a un IO!* Se rimante fissi nel senso di essere, con la domanda sulla sua origine, questo IO finto, troverà la strada contraria e tornerà nel cuore, dove sparirà per sempre: alcuni riescono da soli, altri hanno bisogno di un *sat-guru*, anche distante migliaia di miglia, perché è il VOSTRO SÉ. Il resto è un sogno non personale, ma collettivo, unico: allora non prendete sul serio né il sogno né il mondo. Voi credete che ci sia qualcuno che vi parla qui, **in realtà non c'è nessuno, solo silenzio.** Lo stesso per i *miracoli di cui mi parlate: un saggio non compie miracoli, non ne ha il minimo desiderio! La compassione che egli mostra è solo la vostra idea, egli non ne è al corrente. Il guru è il Sé e l'aspirante è lui stesso, non c'è relazione, ma solo identità.*

79- SMETTETE DI IDENTIFICARVI CON CORPO E MENTE!

R.: Vi consiglio di leggere queste trascrizioni, paragrafo per paragrafo e di meditarci su, anche su uno solo e sarà più utile che ascoltare, poiché prenderete il tempo di rifletterci. Non leggerle come un qualunque libro che poi si cambia subito con un altro, come andare da maestro a maestro: crea solo confusione. Qui non si tratta come alcuni credono di cambiare il male nel bene, la malattia in salute e così via. L'unica idea è di realizzare che sono entrambi FALSI. Che il corpo faccia quello che ha da fare, ma non siete il corpo che non può essere nulla SENZA LA MENTE. È la vostra **mente** che è depressa e provoca malattie, che sente il dolore o genera il cancro che poi appare nel corpo. **Senza mente il corpo sarebbe un pezzo di carne inerte. Se pensate tutto il tempo a mantenere sano il vostro corpo è perché avete paura della malattia: corpo e mente non sono importanti.** Quante persone sono sane come un pesce fino a 90 anni, mentre altri fanno esercizi e si curano con diete, ma poi si ammalano e muoiono giovani! È tutto predestinato, sia che mangiate sano o il contrario. **Non considerate la mente come un oggetto da controllare, perché così facendo, le date forza: dovete solo**

osservarla e chiedervi :-A chi vengono questi pensieri?-A me.- Chi è il testimone, chi sono IO?- Provate anche a ripeterlo tre volte e poi ancora tre volte e ancora: in tal modo è più efficace: questo non porta alla realizzazione del Sé - che già siete - ma acquieta la mente. Fatelo anche quando avete pensieri "compassionevoli e buoni". Ogni occasione è buona.

Che non vi venga mai il pensiero:- Devo affrettarmi ad arrivare all'illuminazione, per non ricominciare daccapo in un'altra vita!- È la cosa peggiore che possiate fare, perché allora credete ancora di essere un corpo-mente. Quando la mente è silenziosa, ogni cosa trova il suo posto da sé. **Il vostro IO non potrà mai risvegliarsi perché NON esiste!** Credete ancora che qualcosa debba capitare, "prima" di lasciare il corpo. **Siete già liberi e risvegliati** e se la mente si calma, potete **verificarlo**. Credete ancora che ci sia qualcos'altro da raggiungere o che siate qualcos'altro? Non dovete tentare di realizzarvi: lo siete già. Non siete mai nati e non morirete, visto che **SIETE il SÉ senza origine**. È solo la mente che non lo vede e v'inganna. *Perché vi dedicate alla ricerca spirituale? Perché credete di essere uomini mortali, vi attaccate alle cose buone e rifiutate quelle cattive: tutto è un imbroglio.* Alcuni credono che se vivono una bella vita materiale, possono realizzarsi, invece è lo stesso se un treno vi passa sopra e vi taglia una gamba: nessuna differenza. **Solo memorie e predestinazione. Tutto quello cui vi attaccate, vi mantiene prigionieri.** La cosa interessante è che più vi avvicinate alla Realizzazione, più le vicende possono peggiorare. È un buon segno, rallegratevi, è una benedizione camuffata poiché sono le memorie karmiche che vengono a galla e più continuate nella vostra inchiesta sul Sé, più vi sentirete liberi dalla situazione: questo non avviene per tutti. Inoltre se si sa che Ramana e altri grandi saggi erano gravemente malati e non ci facevano attenzione, è perché erano **già totalmente liberi**, che fossero sani o colpiti da malattie incurabili. Con i nostri occhi e le nostre emozioni vediamo le cose diversamente e la loro esperienza ci può insegnare. Quanti, che avevano assistito questi saggi fino al declino finale, si sono risvegliati perché hanno totalmente compreso l'inesistenza della nascita, della vita e della morte. Se affermate che "sono morti di cancro" e ci credete, affermate allo stesso tempo che il mondo esiste e così la sofferenza e la morte: non vi risvegliate in questo modo. Se qualcuno ha bisogno, lo aiutate come potete, ma NON reagite. Osservatevi durante il giorno, siete stressati, scontenti o al contrario soddisfatti? Entrambi sono imposture. Bugie.

S.: Come vede Robert la sua vita familiare? Che effetto hanno le responsabilità ecc.?

R.: Nessuna differenza con il resto. È qualcosa che avviene, ma senza una vera esperienza. Il corpo fa quello che ha da compiere, è un'apparenza. Esattamente come quando parlavo del cancro di alcuni saggi. Chi lo vede, chi è l'agente?

S.: NON accade a ...nessuno.

R.: Esatto. Dolore o gioia sono la stessa cosa.

S.: Ricordo quello che Nisargadatta diceva a chi gli chiedeva se egli provasse dolore:- **No, c'è un grande dolore.-**

R.: **Chi è colui che prova questo o quello? Seguite l'IO finché verificate che non è MAI esistito.**

80- IL SÉ è SILENZIO TOTALE.

R.: Non arrivate qui con concetti e conclusioni affrettate: lasciateli a casa. Siete già il Sé, non ascoltate la mente cui non importa se è vero o falso. Mi raccontate che non accade mai nulla, malgrado la pratica. Rispondo che è proprio quando non succede nulla che si fa progressi. Tutto deve diventare nulla. Nessun cambiamento materiale è utile. Dobbiamo sviluppare solo lo stato di NON-MENTE: non sono le pratiche - yoga, *sadhane* ecc.- a farci risvegliare. Al **contrario dovete disimparare tutto**, rimanere il più possibile in silenzio, se no aggiungete immondizia a immondizia. Siate totalmente vuoti e vi svegliate. Ci hanno insegnato tutta la vita che dobbiamo "arrivare" da *qualche* parte: in realtà da nessuna parte ed è così che sarete liberi. Avevate un nome prima di nascere? Sembravate essere nati. Vi hanno dato un nome e vi siete identificati ad esso. Come un cane che chiami e viene scodinzolando. Non avete da fare cose profonde, ridiventate semplici come bambini piccoli. Non lasciatevi sedurre da storie di *mandala* che appaiono poco prima della morte o di cose simili, ma questo non vi libera certamente: per alcuni la morte è un'esperienza spaventosa, per altri sublime. Ma per chi? Per l'ego. -CHI- muore? Tutto l'IO deve sparire. Nel "Libro dei morti tibetano", parlano di luci, di visioni ecc. Tutte le visioni, le luci, il mondo occulto, vanno trascesi. **Al massimo importa la devozione, perché ferma il processo intellettuale e voi, il guru o Dio sono una sola sostanza. Anche le opere buone possono essere una trappola perché ci si sente apprezzati ed è l'ego.**

81 -ASSOLUTO NULLA

R.: Questo insegnamento lo chiamo "Assoluto Nulla", perché non cerchiamo di imparare nulla. Al contrario **dovete disimparare tutto quello che avete imparato e diventare nessuna cosa. Se non siete nessuna cosa siete tutto. Allora benvenuti all'Assoluto Nulla! Il problema che abbiamo è che ci hanno riempito la testa del cosiddetto "sapere". Fin dalla nascita ci hanno fatto ingoiare materialismo, in chiesa, nella scuola, nell'ambiente. Eppure siamo Assoluto Nulla.** C'è una storia ebraica. Un rabbi stava battendosi il petto salmodiando: -Non sono nulla, non sono nulla...- Arriva un cantore e si mette a recitare:-Non sono nulla-, battendosi il petto. Poi ne arriva un altro e comincia anche lui a eseguirlo. Il rabbi smette un attimo e poi si rivolge a loro: - Ma guarda un po' chi "*pensa*" di non essere nulla!!!-

Lo stesso ci capita a noi: se solo riuscissimo a svuotare la mente totalmente! Passeggiando nel parco, ho incontrato un discepolo di Muktananda che mi ha chiesto la differenza tra *kundalini shakti* e *jnana marga*. Si dice che se si medita in un certo modo sulla *shakti* e per un certo tempo, la cosiddetta forza del "serpente *kundalini*" si sveglia, sale dal chakra di base, passa dai sette chakra, arriva al coronale e poi il tuo corpo è totalmente illuminato. **Tutte storie! La tua colonna vertebrale non esiste, né il tuo corpo. Allora, come può svegliarsi qualcosa in esso?** Questa è la *kundalini shakti*. Lo *jnana marga* non è molto meglio. Tutti gli insegnamenti vanno bene e sono al posto giusto, ma **come può un corpo umano illuminarsi?** Quando la *shakti* arriva al chakra coronale, a questo *punto si sviluppano dei poteri soprannaturali, ma secondo dei veri jnani, la gente che li ha, non è molto felice! Anzi spesso litigano tra loro, anche se pare risvegliano i morti e facciano miracoli. Non ha nulla a che fare con l'illuminazione. Siete già Puro Assoluto, ma cercare di sviluppare poteri, diventare famoso, vi mantiene nell'illusione e nell'ego che si gonfia! Potete passare da una vita a un'altra, attraversare varie esperienze simili, ma continuare con gli stessi attaccamenti. *La sola cosa che conta è come reagite all'esperienza, che è necessaria, altrimenti non vi capirebbe.* Finché credete che vi capiti qualcosa di tragico o magnifico, v'identificate col corpo-mente - che è un pacco di pensieri - e col mondo. Più reagite e più forte la *maya*. ***Se smettete di reagire, all'inizio la mente non lo accetta e vi porterà a galla molte negatività per farvi reagire!*** La natura della mente è composta di *sattva*, (purezza, compassione), *rajas* (azione) e *tamas* (inerzia, egoismo). Si tratta di trascendere tutto: *kundalini* e *gunas*.*

La *kundalini* ***in realtà è la mente che si sveglia al mattino e passa dal cuore alla testa e appare la coscienza del mondo. Se essa poi torna al centro del cuore, sulla destra del petto, ecco che vi risvegliate del tutto. Vi consiglio di ricordarvi di quest'attimo, quasi un lampo, quando aprite gli***

occhi al mattino. In quell'istante l'IO non c'è, siete "liberi", ma poi lo guastate con i pensieri del corpo e così via. L'IO è tornato al cervello. Si tratta di osservare: -CHI SONO IO?-, non di meditare. Osserverete che non c'è nessuno che si deve vestire, far colazione e andare in ufficio: si tratta di trascendere totalmente l'IO. Continuate a osservarvi e a farvi la domanda: in tal modo rimanete automaticamente nell'io-sono, qualunque cosa pensiate o facciate durante il giorno. Col passare del tempo basterà formulare la domanda, ma sempre meno e i pensieri non si presenteranno come prima. Anche le grosse calamità non vi toccheranno come potevano fare prima. Non analizzate mai i pensieri.

82- USARE LA MEDITAZIONE "IO-SONO" E L'INCHIESTA SUL SÉ.

R.: Lo ripeto ancora e ancora: non ci sono rituali, preghiere, invocazioni che dovete fare, ma semplicemente accettare quello che già siete. Dovete **svvegliarvi alla vostra Vera Natura che è Pura Coscienza e lo siete ora in questo momento.** C'è la storia di un saggio che stava sempre in silenzio con gli occhi chiusi, immerso nel divino, presso una strada dove i passanti si fermavano e gli chiedevano benedizioni, favori e guarigioni e anche domande spirituali. Lui rimaneva in silenzio e non si muoveva mai. Un giovane passò di lì e gli chiese se poteva rimanere accanto a lui. Egli acconsentì. Passò poi un mendicante, vestito di stracci e si fermò per chiedergli un'informazione per la strada che conduceva a un luogo vicino. Il vecchio *jnani*, senza indugio, si alzò e lo accompagnò. Quando tornò, il giovane meravigliato, gli chiese come mai aveva accolto la richiesta del mendicante e non le numerose richieste degli altri. Egli rispose che quello era il solo uomo onesto che sapeva quel che voleva, mentre gli altri cercavano solo soddisfazioni materiali, risoluzioni di problemi mentali, ma in realtà non cercavano la loro Vera Natura che non riguarda né il corpo né la mente, che non esistono in realtà. **Né il corpo né la mente possono realizzarsi, perché NON siete quello. Quanti accettano di sapere che non sono nulla? Tutto quello che i sensi percepiscono e in cui tutti sono talmente coinvolti, è FALSO!** L'Assoluto non ha forma, né colore, ma è quello che siete fondamentalmente. Meditate su questo IO-SONO(il nome di Dio) mentre siete coscienti del vostro respiro, inalando IO e espirando SONO. **Poco alla volta vedrete che quello che ha i problemi è questo...IO, un pronome, un'etichetta, non quello che siete. Se non riuscite, abbandonatevi totalmente al divino che è ovunque.** In ogni modo osserverete che l'IO sparirà, ma vi porterà alla Pura Presenza senza forma. Ecco il nulla di cui parlavo. Sono le sensazioni, percezioni e memorie di cui è fatta la mente, che vi trattengono nell'illusione e queste pratiche servono a creare il silenzio in voi.

Penetrando sempre più in fondo a voi stessi verificherete che il corpo materiale perderà i contorni e che non siete mai nati e mai morirete. **Qualunque resto di IO che uno senta, anche minimo**, o la sensazione più sottile di presenza, è un **pensiero che va annullato con quell'inchiesta sul sé**. Giungerete allo stato senza sforzo di non-pensiero che vi accompagnerà: tutto apparirà, vedrete il corpo e il mondo, ma lo considererete sempre come irreale. È **inesprimibile e inconcepibile**. Se volete concentrarvi su uno *jnani* questo vi aiuterà poiché lo *jnani* non è una persona, ma è il Sé. Anche se vi concentrate sul fatto che siete solo un pacco di atomi evanescenti, dovete poi **trascendere** questa visione.

S.: Si tratta dunque di dimenticare tutto?

R.: Certo, abbiamo speso le nostre energie a imparare a scuola, a ragionare, a mostrarsi intelligenti e ora... dobbiamo mollare tutto, perché esse ci mantengono nell'inganno!

S.: Abbiamo guastato la nostra vita e tutto quello che Dio ci ha dato?

R.: Al contrario, **nulla è stato guastato, perché non è mai esistito**.

83 - NON SIETE L'IO

R.: Spesso mi si chiede cosa fare quando ci si annoia e non c'è nulla da fare. Si parte per l'India, per la montagna, pur di fare qualcosa. **La verità è che per lo jnani l'universo intero è lui stesso, nessuna differenza, tutto è il Sé. Quando avviene il risveglio, tutto va bene com'è e sei sempre in pace con te stesso. Non c'è né andare né venire, né spazio né tempo, tutto accade ora**. Sei l'albero e il neonato, il moribondo e la montagna. Sei il microcosmo e il macrocosmo. Avendo seguito l'IO fino alla sorgente, tutto si dissolve in quella sorgente. Appare che ti muovi, che agisci, ma non c'è mai stato nessuno ad agire. Finché c'è identificazione anche la minima, avrai problemi, angosce, e anche quando sarai colpito dalla bellezza di un paesaggio, sarai ingannato: in realtà **tutto è solo dentro te stesso e nulla è mai accaduto realmente. Sono le due facce della stessa medaglia. Non sei nemmeno il testimone**. Non appena reagisci a qualcosa in bene o in male, ecco che riaffermi l'identificazione. NON SEI L'IO e non c'è nulla da combattere. **Non devi fare affermazioni, non giudicare - perché solo un ego può farlo - bensì fare un'inchiesta in te**. Se credi di aver bisogno di tanti soldi e assalti una banca, il peccato non è tanto l'assalto, ma il fatto di **credere di aver bisogno di soldi**. **Se il tuo credo cambia, il**

peccato scompare e sei una nuova persona e tutto il tuo karma passato svanisce: devi solo svegliarti!

Lo stato di non-mente, la felicità, la beatitudine è uno stato superiore, ma passeggero e non è il risveglio totale in cui tutto si dissolve nel cuore e *non c'è più NESSUNO che può sperimentare qualcosa, né esprimerlo, ma solo viverlo.* Quando si continua l'inchiesta sul sé, la mente automaticamente s'indebolisce: si osserva che è sempre l'IO a reagire o credere a questo o quello, ma non quello che SEI veramente. Oppure *abbandona sempre tutto a Dio, che si prenda cura di ogni cosa e non ti preoccupi più di nulla.*

84 - SOLTANTO ESSERE

R.: Lasciate andare tutto quello cui avete creduto finora: ridiventate un bambino piccolo. **Osservate il mondo senza reagire, senza analizzare, giudicare, paragonare, ma solo chiedendosi CHI è l'osservatore.** La gente mi chiede lo scopo dell'essere libero? Qualunque cosa vi turbi, vi ferisca, vi annoi o vi faccia paura, ricordate che è solo l'IO. Non si tratta di imparare qualcosa di mistico o speciale, ma di lasciar andare tutto quello cui davate importanza prima, soprattutto l'ego che mantiene tutto questo in vita. **Diventare qualcuno o qualcosa è il primo errore. Il secondo è che non dovete superare i problemi. Il terzo di comprendere la realtà, che già siete. Nulla da guadagnare, ma tutto quello cui tenete, da perdere e questo fa male. Tutto quello che vi fa piacere, che vi fa sentire meglio,** che vi crea attaccamenti per migliorare o mantenere questo o quello, che sia l'amore per i fiori o per la vita stessa, **vi trattiene nell'illusione.** - Non dovrei tenerci allora? -direte. - **Mentalmente no, tutto dovrà essere scartato.- Il corpo potrà continuare a farlo, ma se avete abbandonato tutto mentalmente, le cose cui tenevate per così tanto tempo, se ne andranno da sole e sarete liberi.** Lo *jnani* può andare al cinema o rimanere senza cibo, senza che in lui cambi nulla internamente: può essere in un inferno umano o in un paradiso umano, è IDENTICO per lui poiché tutto è Pura Coscienza. **Nessuno nasce, nessuno gode, nessuno soffre e nessuno muore.** Ciò che appare, ma non esiste, si curerà di sé, **non ha bisogno del vostro aiuto. Non serve dire "è un sogno e invece crederci!"** Come in un sogno, se vi chiedono di aiutare a non disboscare l'Amazzonia e amate gli alberi, aderireste al movimento? Direste che è un sogno, che gli alberi non hanno bisogno del vostro aiuto, né di agitarsi tanto e ridereste no? Finché il corpo attiva la mente, credete che il corpo e la mente siano reali, allora dovete continuare a darvi da fare. Dovete convincervi che tutto cambia nel sogno

della vita: avete una bella casa, una famiglia che amate, e poi un giorno la casa brucia e perdete i vostri cari. Tutto va da un polo all'altro di continuo. *Più continuate invece nell'inchiesta per uscire dal sogno, avrete sempre meno reazioni negative e meno paura, quella paura profonda che rimane ancora nel vostro subconscio.* In apparenza tutto rimane come prima alla vista delle altre persone, ma voi rimanete sempre nel senso di essere, prima dei pensieri.

S.: L'inchiesta sul sé elimina le memorie, le *vasanas*, *samskaras* del passato?

R.: No, ma **più praticate, più vi avvicinate alla realtà, meno memorie si affacceranno. Queste memorie o tendenze subconscie sono per chi crede in un mondo esterno reale. Più sarai introverso, il mondo scompare e il karma ugualmente. Se non c'è più IO, non ci sono più vasanas.** Soltanto se vai all'interno di te stesso e trascendi l'ego, allora la predeterminazione cessa.

S.: A volte ho dei lampi di comprensione di questo, ma poi il mondo torna daccapo.

R.: Se continuerai con la pratica, i lampi si allargheranno e il mondo si restringerà. Non pensare al tempo e non prendere tutto quello che leggi per oro colato. Verifica, ma non giudicare.

Finché ti credi umano sarai soggetto a credere a tutti i mali, mentre la Realtà è perfezione: nessuno nasce, nessuno si ammala e nessuno muore. Se osserviamo Ramana Maharshi malato e morente, vediamo il nostro stato di coscienza. **Lui non ci credeva affatto: la vita e la morte erano per lui la stessa cosa. Non tutti erano in grado di percepirlo, solo quelli più maturi per il risveglio.** Riguardo alla sofferenza fisica, anche *se si prendono calmanti o si fanno cure, l'importante è di non considerarsi il corpo e così anche i dolori saranno più sopportabili. Rimane la sofferenza fisica, ma non quella morale, psichica.* **Il resto è considerato come uno scherzo. Tutto è già prestabilito, la malattia, la cura e la guarigione eventuale, ma questo appartiene al falso IO e al pacco di pensieri di cui è composto. Allora non combattete questa cosiddetta "mente", ma osservatela seguendola fino alla sua sorgente. Non si tratta di "convinzioni da distruggere" altrimenti non fate che rinforzare l'IO.**

85 - NULLA È LA VOSTRA NATURA REALE

R.: Nulla è la vostra natura reale. *Se vuoi qualcosa dalla vita, qualunque cosa sia, anche se l'ottieni, ti preoccuperai di mantenerla, soffrirai e quello che hai ottenuto cambierà, avrà un inizio e una fine. Il nulla di cui parlo è eternità, puro Assoluto, indescrivibile, che mai cambia.* Quando ti svuoti di tutto - concetti, desideri, ambizioni, mancanze, sei pieno di ciò che sei veramente. Anche *maya* sorge da questo stato perfetto, ma non appena cominci a pensare, t'identifichi con un corpo-mente-mondo, questa perfezione scompare. ***Tutto si verifica senza il tuo controllo, dal momento del concepimento in poi, anche se credi il contrario. Hai mai deciso la tua forma fisica, il fatto di essere maschio o femmina e il corso degli avvenimenti in cui sei nato? Tutto avviene da sé, è prestabilito e combinato dalle memorie e tendenze precedenti.*** Poi t'insegnano cos'è il bene e il male, ma sono errori dovuti al pensiero. Esempio: -Va bene essere in salute, ricchi e potenti e male essere malati e poveri.- Eppure quanti saggi(Ramana, Gesù, Shankara, Maometto) erano poveri e alcuni molto malati, ma sono ricordati dopo millenni? Voglio dimostrarvi che non avete nulla da temere o di che preoccuparvi. ***Avete paura di smettere di pensare, di immaginare che se non vi occupate seriamente delle vostre faccende, qualcosa di orribile succederà: invece, il vostro sistema corpo-mente se ne occuperà ancora meglio,*** senza che ve ne preoccupiate. Se cominciate a reagire, ad esempio, a cercare di vendicarvi, di lottare ecc. create ancora più ostacoli e tendenze bloccanti. Le cose non sono né buone né cattive. ***Praticate la devozione, poiché tutto è in fondo voi stessi e tutto quello che fate ad altri lo fate a voi.***

Ecco perché lo ripeto tanto, quando sento frasi del tipo di "Sono Pura Coscienza", eppure quegli individui si comportano con egoismo, insegnano metodi personali per inorgogliersi, invocando il traguardo dell'illuminazione, grazie ai numerosi seminari, quando il corpo-mente mai potrà essere illuminato! *Non c'è mente, né testimone.* Siete allucinati e quando siete nel sonno profondo, siete realizzati senza un oggetto. Dove sarà mai sparito tutto quello che ora state vedendo? Da nessuna parte. Non è mai esistito. ***Realizzandovi sarete nel sonno profondo anche da svegli, avendo la percezione degli oggetti, ma non ne siete più ingannati.*** Come l'acqua del miraggio nel deserto o la corda creduta un serpente. Il risultato è una felicità indescrivibile, che non si può mai provare in nessuno stato transitorio umano. Non abbiate alcun traguardo, non cercate risultati nel tempo, siate onesti con voi stessi: dovete solo SVEGLIARVI. Osservate come siete soggiogati dai pensieri che hanno causato paure, sospetti, apprensioni ecc. Non ci credete, ma poiché *tutto è già stato predisposto fin dal concepimento, tutto avverrà secondo l'informazione iniziale e se ne occuperà il vostro sistema in atto: corpo-*

mente=IO, che NON siete. Verificate che quando dormite o sognate non siete tormentati dall'IO, ma appena svegli la commedia ricomincia. Poiché sono la memoria e la mente che vi rimettono in moto il sistema, creando l'irrealtà. E **tutto questo non è MAI NATO! NESSUNA ORIGINE. Se vuoi superare il tuo passato pratica l'inchiesta sul sé, vai in profondità e la trasformazione delle memorie o karma avverrà da sé.**

86- SUL CAMMINO(COME LIBERARSI DELLE CATTIVE ABITUDINI)

R.: In occidente è difficile che qualcuno lo accetti, ma **tutto quello che appare come esterno, che sia un male o un bene, bello o brutto, che ami o odiate, è solo una vostra proiezione.** Se ti attacchi emozionalmente a qualcuno o a qualcosa o a un luogo, è inevitabile che un giorno tu debba soffrire: tutto è soggetto a cambiamento. **Lo stesso è per quello che non ami, che invidi, che ti faccia sentire umiliato: lo stai facendo a te stesso.** Molti mi dicono che l'inchiesta sul sé è difficile: essi devono ancora maturare e l'ego monopolizza ancora la loro vita e cercano solo all'esterno, che sia un libro o un maestro o altro ancora per occuparsi. Se non basta, ecco le droghe, la marijuana, la cocaina, l'eroina. C'è sempre di mezzo un onnipresente IO-IO-IO, mentre voi siete onnipresenza, ma senza l'IO individuale. *Poi vogliono cambiare il mondo e renderlo pacifico, quando la battaglia infuria nel loro interno egoistico che deve invece sparire. Se vi parlo dell'ultima verità, non mi crederete: nessuno sta vivendo questa vita e quello che percepite è falso.* **Quindi dovete cominciare da voi stessi e non voler cambiare ciò che è esterno a voi, dal momento che in realtà è vostra produzione.** Siete scontenti, cambiate casa, andate in un'altra città, siete contenti per un po' e poi ricominciano gli stessi problemi. **Non c'è fuga possibile: rimanete dove siete e cercate di trasmutare le vecchie abitudini e di trascendere i condizionamenti e le memorie infelici.** Potete diventare il testimone costante delle vostre cattive abitudini: collera - depressione - angosce. **In seguito identificatevi completamente con quelle emozioni e sensazioni e realizzerete che c'è sempre un IO attaccato a quelle, ma NON siete quell'IO che ha queste abitudini.** Se per esempio avete l'abitudine di litigare con un amico che ha cattivo carattere, quando questi torna da voi, lo guardate fisso e non rispondete ai suoi argomenti. Se capita un'altra volta, fate lo stesso. Alla fine egli si stancherà e non verrà più da voi o si scuserà. Ci sono tanti esempi simili che mostrano le credenze erranee, le abitudini che ci siamo imposte. Diventando il testimone e poi immergendosi nella sensazione abituale e non reagendo, queste consuetudini diminuiscono e poi scompaiono. A

questo punto potrete aver verificato che tutto proviene da voi, dalla vostra mente e l'inchiesta sul -CHI sono IO o a CHI succede questo ecc.?- diventerà facile. Realizzerete che questo IO non è il vostro vero SÉ. Smettete di cercare altrove, ma osservatevi dentro, siate umili e agite. Svuotatevi. Quando una barca è vuota, puoi prenderla per galleggiare sull'oceano. Praticate finché vedrete che non c'è mai stato nessun praticante e nessuna pratica.

S.: Il suicidio è una cattiva azione se non esiste?

R.: Chi dice che è un male? **Se non esisti, come fai a suicidarti? Ma se ci credi puoi farlo e farti saltare davanti al Pentagono. La mente è sempre il colpevole, ma in realtà anch'essa non è mai esistita.**

S.: Ho praticato molto la ricerca del sé e mi sono sentito molto male, respiravo a fatica, credevo di morire...

R.: *Qualcosa si sta muovendo e le memorie così ben conservate per anni vengono a galla, per essere viste e evacuate. Non ti preoccupare della vita e della morte, ma solo di liberarti da te stesso, dal pensiero IO. Non significa che diventate indifferenti,* - questo significa che siete su un falso cammino - ma al contrario la compassione diventa spontanea, come una seconda natura. Continuate a chiedervi :-CHI è il testimone? Esiste un testimone? Rimanete lì senza attendere risposte.

87 - ADVAITA VEDANTA

R.: Nulla di quello che appare esiste veramente. Tutto cambia in continuazione. La scienza ci dice che gli occhi vedono un riflesso della luce, causa dell'immagine che ci appare davanti come albero, persona, montagna, oceano, luna. Inoltre se vai ancora più nel profondo arrivi agli atomi che sono fatti di energia pura e vuoto. **La scienza dunque comincia a sperimentare che tutto quello che percepiamo non esiste nel modo in cui appare. Tutto esiste perché tu esisti.** Se tu non ci fossi in giro sveglio a percepirlo, non ci sarebbe esistenza. Tutte le teorie delle esplosioni del sole e la nascita dei pianeti milioni di anni fa, la teoria del Big Bang si susseguono: ma da dove proviene il sole e ciò che ha causato il Big Bang e tutte le numerose teorie sulle galassie e altre scoperte che implicano milioni di anni? I saggi di tante nazioni, Giappone, Egitto, India, Africa ecc. che non si conoscevano fra loro, hanno riflettuto su questo e sono tutti arrivati a una conclusione simile:- lo sono Quello.- In altre **parole non c'è mondo esterno, c'è solo mente. Hanno**

continuato a riflettere da dove poteva venire la mente: se era la causa della creazione, compresero anche che il mondo era una creazione mentale e allora il mondo era falso. Anche la mente dunque che si crede importante, si rivela falsa! In altre parole se non c'è mente, allora non siamo la mente, ma che cosa sono IO? Continuando in questa ricerca sono diventati nulla: nessun mondo, nessun Dio, nessun corpo, né altri: realizzarono il Sé e si assorbitono nel silenzio. Continuarono a percepire il mondo, ma tutte le paure, le preoccupazioni, i desideri cessarono e si trasformarono. Poiché fu un'esperienza intima personale, oltre la mente, le parole non poterono trasmetterlo e rimasero in silenzio. Per i pochi che sedettero accanto a loro, la trasmissione avvenne senza parlare e anch'essi ottennero lo stesso risultato. Ecco l'origine dell'Advaita Vedanta. ***Il più grave errore è credere di poter raggiungere l'illuminazione, poiché nessuno diventa illuminato.*** Finché volete eliminare i problemi e cambiare il male nel bene, correggere una situazione, fate un grave errore. Il mondo che appare non ha nulla a che fare con la spiritualità. Continuerete il vostro lavoro e le vostre attività, ma non vi interesseranno più come prima, non sarete "VOI" (- IO -) a farlo, poiché ***tutto accadrà come è predestinato.*** Potete praticare tutte le discipline più esoteriche, dallo Yoga al *pranayama*, a finire sepolti per tre giorni, sviluppare *shiddis* (poteri) e cose simili, ma poi cadrete nelle preoccupazioni, nei problemi, nelle paure, anche se avete sviluppato poteri soprannaturali, ma che ***non hanno nulla a che fare con la liberazione.*** Non è qualcosa di descrivibile: è come voler descrivere il gusto del gelato a qualcuno che non lo ha mai assaggiato. ***Puoi sperimentarlo solo nel totale silenzio della mente, una mente totalmente distrutta, dato che è solo un pacco di pensieri.*** E come ci arrivi se ancora vedi un corpo e il mondo esterno? Con l'inchiesta sulla mente, da dove arriva, come è apparsa. Non devi fare nulla di esterno, non devi sviluppare nulla. Ecco perché tutte le discipline non servono se non a andare nel profondo di voi stessi, non dovete aggiungere nulla ma sottrarre tutto: idee, preconcetti e tutto quello cui avete creduto per tanto tempo. Dovete abbandonarle mentalmente e in modo assoluto. CHI sono? CHI è colui che pensa? ***Non ci sono più risposte. Non serve dire "Sono Coscienza Pura o Assoluto" perché se siete QUELLO, non ci sarebbe nessuno a pronunciarlo. Dovete viverlo totalmente, non descriverlo a parole e per farlo, negare tutto il resto. Tutto quello che vi viene in mente interrogatelo, invece di lasciarvi trasportare da un'emozione o altro.*** -A chi viene questa collera?- e rimanete in silenzio, in attesa. Questa collera arriva a ME...e allora chiedete: - Chi è questo "me"?- Ancora rimanete in silenzio, in attesa. Non fatelo meccanicamente. Osservate, diventate il testimone e non reagite. Il resto verrà da(l) Sé.

88 - NON MEDITATE SUL PENSIERO-IO

R.: *Non siete venuti qui per acquistare conoscenze, ne avete fin troppo - analisi, concetti, dogmi, tecniche e superstizioni, - ma per perderle tutte. Il satsang significa rimanere in compagnia del Sé, come essere immersi nell'oceano. Non ci sono limitazioni, siete in presenza della vostra propria divinità.* Molti credono che meditando sul pensiero IO-sono- si possa realizzare la propria Vera Natura: si tratta solo d'inseguirlo finché scompare nel Sé, ma non c'è mai stato un "pensiero IO". **Meditazione è dualità: c'è un soggetto e un oggetto. Serve a pacificare la mente, non a eliminarla.** Infatti quando dormi profondamente l'IO scompare del tutto. E ritorna quando ti svegli: questo significa che **non è sempre presente**, ma è **mutevole e quindi tutto quello che cambia non può essere reale. Il mondo e il corpo cambiano in continuazione.** Eri più piccolo di una punta di spillo e ora sei un gigante muscoloso come Schwarzenegger. Fra cinquant'anni dove saranno finiti i suoi muscoli e la sua forza? **Ciò che è davvero reale esiste sempre in modo uguale. Occupatevi del corpo, quel tanto che basta, se no è una perdita di tempo: io bevo succhi di frutta e vitamine al mattino, faccio una passeggiata al parco e poi non ci penso più.** Lo ripeto sempre, **continue l'inchiesta sul sé, qualunque cosa facciate.** La **meditazione è altra cosa.** Esempio: -Mi sento depresso.- -A chi capita la depressione? Se non ci fosse l'IO, non sentirei la depressione, la paura, l'apprensione.- Magnifico! Se mi libero dal pensiero-IO non avrò più questo problema!- E così per ogni problema o sensazione sgradita. La mente però non molla così facilmente e ti dirà che sei sempre allo stesso punto e ti tocca ricominciare. Invece è bene continuare, oppure se hai troppi pensieri invadenti, medita sull' "IO-sono", **diventa il testimone del tuo respiro.** Come per milioni di persone, il vero problema è la **paura dell'ignoto** o se avrai un attacco di cuore o che qualcuno ti faccia del danno: la meditazione e poi l'inchiesta sul sé - come una fucilata ben mirata- ti aiuteranno a annientare queste angosce.

89 - LA PRATICA DELL'INCHIESTA SUL SÉ

R.: Più continue a chiedervi:-A CHI succede questo o quello?- più rimarrete in silenzio senza sforzo. **Quel silenzio è la vostra vera natura. Quando l'IO si dissolve ecco il Sat-chit-ananda, la Vacuità assoluta.** Non cercate risultati, ma continue senza chiedervi quando e cosa succederà, qualunque attività abbiate e soprattutto al risveglio la mattina e al momento di coricarvi la sera. Non cercate mai una risposta. Potete anche alternarlo con la meditazione sull'IO-sono o abbandonarvi al *sat-guru* o Dio(IO-sono o Coscienza)e chiedergli di portare il peso che vi

tormenta. Sono pratiche semplici, ma efficaci. Si tratta di eliminare l'attaccamento al mondo e vederlo costantemente come un sogno.

S.: Lei è rimasto a lungo con un maestro?

R.: Dopo la mia folgorante esperienza da adolescente, credevo di diventare pazzo e me lo dicevano anche in famiglia: **vedevo che tutto era una menzogna**. Ero così diverso dagli altri ragazzi della mia età, allora chiesi aiuto a un maestro che mi spiegò e mi tranquillizzò, ma non rimasi a lungo con lui. Un giorno capii che era il mondo a essere pazzo! Poi andai da Ramana Maharshi - che fin da ragazzo visse meditando e assentandosi totalmente dal mondo - che mi chiarì del tutto e mi disse che contrariamente a altri occidentali, non dovevo fare nulla. **Se abbandonate tutto al sat-guru, al Sé,** non è che lui faccia qualcosa, ma voi stessi **realizzerete che non vi è mai stato nulla di reale nel mondo.**

S.: Esiste una differenza tra gli esseri umani... buoni, cattivi...?

R.: Che si tratti di Charles Manson o di Madre Teresa, non c'è differenza, tutto è il Sé. Voi mi vedete come un corpo, in realtà sono voi stessi, Coscienza e basta. Quello che date a me o ad altri lo date a voi stessi.

S.: Cosa ne pensa delle malattie e del bisogno di guarire?

R.: Non ci sono mai state malattie. Ieri una di voi è arrivata assai malconcia all'ospedale: le ho parlato e mi ha detto che tanto tutto quanto era un'illusione e che non le importava di quello che succedeva al suo corpo. **Quindi ha capito tutto: salute e malattie sono entrambe un'impostura.** Con questo occupatevi di lui, automaticamente, il corpo sa bene come agire, ma VOI non avete nulla a che fare con quello, che è solo un pensiero. Siate spontanei e poi dimenticatelo.

S.: Che cosa c'è prima della Coscienza?

R.: **È l'inizio dell'illusione: non esiste.** Dovete **tornare indietro al vostro vero Sé che sempre siete,** ma non è un oggetto, né un pensiero. **In definitiva non c'è Sé, né Coscienza Assoluta, né Nulla: sono solo parole. È indescrivibile e inconcepibile. Anche dire nulla è tutto, implica "qualcosa" e cominciate subito a "pensare a un oggetto", al mondo e a tutti i concetti derivati.** Appena iniziate a pensare, a immaginare, guastate tutto.

90 - IL MONDO È IL TUO FILM

R.: Per alcuni, praticare *l'Atma-Vichara* o inchiesta sul sé è arduo, poiché sono ancora troppo coinvolti nel mondo, bloccati da troppe preoccupazioni e desideri. È quindi bene ripulire un po' la casa con la meditazione sul respiro, per esempio. Se poi continui a rimanere nel primo principio di cui abbiamo parlato, ossia ***che tutto è emanazione della tua mente e che tutto è già prestabilito dal concepimento, non ci sono problemi.*** Come avere un problema, se tutto è già stabilito e poi proiettato attraverso la tua mente? Il mondo che osservi appartiene a te, ***è il tuo film. Le cose non sopraggiungono. Tutto è già successo.*** A te sembra di attraversare un lungo film, in cui molte cose accadono, in realtà sei il proiettore che proietta la sua favola. L'ideale è di esserne libero, ma come puoi liberarti se il mondo ti ferisce, se continui a pianificare, a criticare o a reagire? Se continui a sentirti coinvolto nelle situazioni come se dovessero durare per sempre? Invece, l'unica cosa permanente è il cambiamento. Il saggio lascia fare il mondo esterno e ha poco da fare con esso: quando succede qualcosa, lo osserva, ma non c'è reazione e quindi identificazione. Nessuno è responsabile di quanto ti accade: ti *sembra* che possano ferirti, ma che rimanga ben chiaro anche nei recessi della tua mente, che questi eventi non ti possono fare nulla, altrimenti a ogni reazione avverrà un'altra reazione, a non finire. Continui a impersonare un ruolo, a prevedere, pianificare e non agisci spontaneamente. Tutto l'universo - incluso corpo, pensieri, sentimenti - è un miraggio sullo schermo della vita. Non vi parlo perché l'ho letto in un libro. ***Tutte le terapie psicologiche, il karma, le situazioni orrende che attraversate, non sono mai esistite. Eppure la forza del miraggio è così forte che continuate a identificarvi a un corpo e a reagire al mondo, anche se ve lo ripeto continuamente. Pensate costantemente a voi stessi (IO ,IO,), tranne forse quando fate sport o guardate la TV, ma non dura e ricominciate daccapo e continuate a soffrire.*** Provate a acchiappare i pensieri quando sorgono, di qualunque natura o soggetto siano; i problemi domestici, la vecchiaia, le malattie, la morte imminente, è lo stesso e non fa alcuna differenza. ***Il problema sorge solo quando non accettate le cose che avvengono, quando vuoi paragonarti, o essere qualcun altro, avere situazioni migliori: sono tutte imposture.*** Puoi rimanere solo nelle situazioni come sono, senza combattere, senza reagire. Voi mi direte che se non reagite vi continueranno a far del male. *In realtà è proprio se reagite per cambiare la situazione, che le cose continueranno e anche se bloccate in voi la reazione, perché un giorno o l'altro tutto scoppierà. Si tratta di tornare "dentro", di trascendere ed elevarsi a un'altra dimensione, la quarta, oltre sonno e veglia. Rimanere nel vostro vero Sé.* Il corpo è il vostro laboratorio di sperimentazione. Non fate le cose nel mondo per evolvervi, per migliorare, effettuare lo "sviluppo personale".

Non si tratta di obbligare il corpo alla rinuncia di tutto, non c'è nulla di male a gioire di quello che vive, esso farà ciò che è nel suo programma, che sia di sposarsi o di avere un buon lavoro ben remunerato, di godere delle cose semplici, ***ma l'importante è, come ripeto sempre, di NON identificarsi mai con quello, non attaccarsi a qualcosa e di non farsi possedere dai possessi di nessun genere: non vi riguardano, ci sono e passano.*** Non crediate che ci siano due mondi, quello terrestre e quello spirituale: c'è un unico mondo, Unità Totale e Assoluta che siete già ora e sempre. Se l'IO scompare, tutto se ne va con quello, anche la liberazione o realizzazione. ***Se non c'è più sperimentatore, come puoi sperimentare qualcosa? Finché c'è ancora la minima traccia di qualcuno che prova qualcosa, sei nell'illusione. Alcuni indulgono a sperimentare questa enorme energia prima di liberarsi dall'idea del corpo e possono rovinare il loro sistema fisico, anche se - ripeto - è ancora un'apparenza.***

S.: Conoscete il metodo di Douglas Harding("la visione senza testa")?

R.: È il suo messaggio, ***ma ci dev'essere uno sperimentatore per avere un'esperienza, e se questo è trasceso, non c'è più nessuno che possa averne.*** C'è solo totale SILENZIO, oltre il vuoto, indescrivibile.

S.: Se lei lasciasse il suo corpo domani, dove sarebbe?

R.: ***Dove sono proprio ora. Anche tutte le storie sui corpi astrali, sottili e causali, i purgatori e l'inferno o paradiso...appartengono all'impostura della mente. Se sei totalmente libero, non c'è più nulla da sperimentare o diventare. Il saggio è dappertutto sempre.*** Pensare al vostro IO, anebbia la mente, come quando guardate la TV e vi identificate con la storia, - mentre vederne la sorgente il più possibile, vi libera. Se siete in una relazione, attenti a non attaccarvi alla persona per renderla sempre felice, ma non è una scusa per dimenticare l'inchiesta sul sé e la meditazione. Il ***fatto di pensare tutto il tempo a se stessi o di guardare spesso una serie sceneggiata alla Tv, è la stessa cosa: ti rende la mente opaca, vicina all'idiozia*** e questo t'impedisce di andare oltre nella pratica spirituale. ***Invece, pensare all'IO per seguirlo fino alla sorgente dove scompare, è molto utile. Anche aiutare altri - soprattutto all'inizio - sviluppa l'umiltà e la pace, senza più pensare a se stessi e ai problemi ed è certo meglio che farsi ipnotizzare dalla TV.***

91 - LE TRE GUNAS

R.: Per liberarvi dall'illusione di un corpo e di un mondo esterno, dovete negare tutto, dalle stelle, alla natura, a Dio e poi voi stessi. Siete come un video mobile che filma tutte le vostre produzioni mentali che si sovrappongono al Sé, ossia il corpo, il mondo. Vi sono tre tipi di persone pronte a praticare sia *l'advaita vedanta* che *l'atma-vichara* : ricercatori, discepoli e devoti. Essi corrispondono ai tre gunas: *tamas, rajas, sattvas*. Tamas equivale all'inerzia, opacità e si riferisce al ricercatore. Rajas è azione e si riferisce al discepolo. Sattvas si riferisce al devoto. Sono distinzioni relative all'*advaita*, ma un ricercatore è certo molto più avanzato di milioni di esseri umani che sono totalmente ipnotizzati ne loro agire. Il ricercatore tuttavia ha un ego enorme, legge tonnellate di libri, corre da un maestro all'altro e in fondo si occupa solo di se stesso: IO voglio la realizzazione, l'attenzione è sempre sull'ego, sulla persona. Vogliono solo il meglio e criticano tutto e tutti: se tuttavia diventano sinceri nella ricerca, possono diventare discepoli di un solo maestro e applicare le sue istruzioni. Spesso chiacchierano ancora molto, ma se si calmano e si appassionano con sincerità diventano devoti: capiscono che il saggio è in un altro stato di coscienza del loro e si abbandonano totalmente al sat-guru. NESSUN COMMENTO, NESSUN GIUDIZIO: non esiste più nessuno che giudica o litiga. Se avete costantemente in mente i vostri problemi, come potete realizzare la vostra Vera Natura? O pensare ai problemi politici attuali, quando in tutte le antiche civiltà sono sempre ciclicamente gli stessi da sempre? Il vero saggio non è una persona, ma è voi stessi, è la vostra Vera Natura. Altrimenti rischiate di giudicarlo secondo i vostri standard personali. La Realtà è totale abbandono, nessun pensiero, valutazione o bisogno di comprendere. Ricordate solo di emanciparvi dal pensiero di essere una persona. Quanti anni o giorni vi rimangono da vivere? Non lo sapete. Allora negate tutto quello che avete imparato: realizzate che la Coscienza non ha mai avuto origine e il vostro pensiero limitato non potrà mai comprenderla. Il devoto capisce questo e abbandona tutto al Sé: nessun karma, nessuna incarnazione: Nulla. Il solo rimedio? SVEGLIARVI! Lasciate le pratiche inutili che vi mantengono nel sonno. Non siete né il sogno né il sognatore, siete OLTRE.

92 - INVOCARE IL NOME DI DIO

R.: Ve lo ripeto ancora e ancora, che non dovete meditare sul "pensiero-IO" - che è come se meditaste sul vostro corpo, continuando a identificarvi e ingigantendo l'ego - ma di inseguirlo fino a trovarne la sorgente(*introvabile o oggettivabile!*). Non è una meditazione, è una ricerca che non presuppone vi sia un pensiero, ma

un'assenza di qualunque definizione o oggetto. In questo modo potete verificare che qualunque pensiero-oggetto cui avete creduto finora, è *maya*, è una menzogna. Se vi confermo che **tutto quello che vi accade è prestabilito, è memoria contenuta nei vostri geni, non potete più prendervela con colui che vi travolge con una vettura o che v'insulta o vi ruba : è parte di voi riflessa in un esterno "apparente" non visto.** Il mahatma Gandhi prima di morire ucciso disse:-Grazie, figlio mio!-Aveva realizzato che nulla proviene da nulla. Tutto avviene come deve avvenire. *L'ego è la maya che vi fa credere che siete voi a prendere le decisioni che in realtà sono già nel programma-nascita.* Se continuate a rimanere nell'IO-sono è come fondersi, abbandonarsi a Dio-Coscienza infinita e le cose avverranno senza sforzo e spesso miglioreranno perché non ci saranno più conflitti interni a ritardarlo. **Arriverete allo stato spontaneo di testimone di qualunque azione o evento. Anche il testimone poi dev'essere abbandonato perché NON esiste.** Lo ripeto: seguite l'IO chiedendovi :-A chi viene questo problema? Chi sente questo?- e intanto lo immaginate sparire dentro al centro del cuore.

Anche l'OM il suono primordiale che crea l'universo è *MAYA!* È solo uno strumento per indurvi a approfondire in voi stessi, non per ripeterlo mentalmente. Lo stesso per tutte le visioni colorate o meno che possono apparire durante la meditazione che vi trattengono nell'illusione. **A CHI succedono? Se tutto sparisce come zero assoluto, CHI ha bisogno di liberazione o realizzazione? Anche quel desiderio svanisce da sé. Non soffermatevi sui dettagli che sono ancora deviazioni mentali.**

93- IL SILENZIO CENTRO SPIRITUALE

R.: **Non siete** la persona che è nata, che vive le vicissitudini della vita e poi muore. Ogni volta che reagite, aumentate i condizionamenti, memorie e poi volete e dovete ricominciare, perché credete a reincarnazioni e karma. **La realizzazione è sempre QUI-ORA**, sei sempre "sveglio" e non ci sono "ALTRI-O" che sono solo proiezioni false, inesistenti.

Rallentare il flusso mentale volontariamente è fermarsi nell'illusione: nulla si accelera e nulla si rallenta poiché **lo stesso concetto di "tempo" è falso!**

Potete avere sprazzi di luce di risveglio, ma non è QUELLO VERO. Anche il **tempo** impiegato per questo o quello è illusorio, è la **mente**

stessa ed essa ci gioca. Tutto qui: rimane un silenzio intimo e costante.

S.: E il vuoto allora?

R.: Sembra che esista, ma anche il concetto di vuoto è sbagliato. **Si tratta dell'ASSENZA DI VUOTO. Le parole sono inadeguate. Il vero risveglio è percepire il mondo come prima e funzionare normalmente in esso, ma invece considerarsi sempre come lo schermo impassibile che tutto contiene.** Questo dà la possibilità di agire con compassione naturale e spontanea in famiglia e altrove. Trascendi sia lo stato di sogno notturno che quello di veglia, se presti loro attenzione, sei prigioniero di *maya*.

94- LO SCHERZO COSMICO

R.: Potrei definirlo uno scherzo cosmico! Ci immaginiamo prigionieri, cerchiamo di uscirne, quando siamo già liberi e svegli. Una persona viene da me, si annoia e si addormenta. Sogna di essere in Tibet, poi va altrove, incontra una bella donna, si sposa, ha bambini, invecchia e poi sta per morire...poi si sveglia: è sempre rimasto qui da me sulla sedia.

Tutti i rituali, le *sadhane*, le ricerche, sono concetti irreali, ma ci aiutano a diventare umili e a sciogliere l'arroganza dell'ego. Gli scienziati e gli occultisti - con altre parole - ci confermano che siamo vibrazioni-colori-come alcuni possono vedere nell'aura umana. Il fatto di aiutare il prossimo e di **ascoltare un saggio vi fa elevare la vibrazione, rende umili e aiuta a riunirvi col Tutto che già siete, ma non lo percepite ancora. Finché credete alle sensazioni - e spesso sono le persone più intelligenti a supporlo - il saggio vi darà dei metodi(mantra, sadhana, atma-vichara) per ovviare a queste convinzioni erranee, sono giochi, ma all'inizio sono utili per rompere il muro concettuale in cui siete imprigionati. Se lasciate andare ogni cosa mentalmente o di abbandonare tutto a Dio- non dico di gettar via i vostri beni o abbandonare la famiglia- scioglierete le memorie, il karma accumulato e la falsa identificazione a un corpo. Tutte quelle esperienze, malattie, tragedie, hanno fatto sì che ora sei qui: non ci sono errori. Tu sei QUELLO prima di essere stato concepito e tale rimani. Veglia, sonno e sogni non appartengono all'Assoluta Coscienza pura, sono mistificazioni con tutte le varianti possibili e immaginabili, poiché nulla ti succede, NON c'è MAI STATO NESSUNO. Anche quello che sembra succedere qui seduti assieme, è illusione. Non dovete crederlo, ma verificarlo voi**

stessi. Nessuna realtà nelle percezioni, nei concetti, nelle memorie.

95 - TOGLIETE DI MEZZO L'IO PERSONALE

R.: **Tutti cercano soltanto la felicità, ma la cercano nel posto sbagliato. Alcuni credono di trovarla anche rubando, ammazzando o scatenando guerre, ma nulla è permanente.** La cercano all'esterno e non la trovano che per un momento di appagamento, che presto svanisce. Invece dovrebbero cercarla all'interno. *Non è un oggetto esterno che può mai dare una pace intima e permanente. Il mondo è la vostra immaginazione. E allora dovete cercare l'origine di questo IO, che invece si paleserà inesistente.* Quando comincerete a non avere più attrazione per un mondo che avete immaginato esterno a voi e contenente innumerevoli persone, oggetti e paesaggi che si rivelano solo vostra produzione costante, comincerete a scavare dentro di voi profondamente. **Ecco perché la psichiatria e la psicologia hanno fallito miseramente. La soluzione dei problemi intimi dura poco: quello che dovete trasformare è il nucleo del vostro essere, mettendo da parte tutti i concetti, le memorie. E come? Realizzando che il mondo non è nulla,** che i problemi non sono mai esistiti, quindi non reagendo più alle sollecitazioni esterne. Nessuna situazione, fosse la più tragica, può farvi reagire, poiché non vi considerate più un corpo. Quando sarete davvero risvegliati totalmente, non avrete alcun dubbio che non siete mai stato un corpo. **Non c'è mai stato un corpo travolto da un'auto, nessun corpo ha mai avuto il cancro o guadagnato un milione di dollari. Nessuna precauzione da prendere poiché sarete sempre nella felicità.** Una forza misteriosa sembrerà occuparsi di voi comunque e vivrete quello che dovrete sperimentare. Vedrete che chi soffre ancora è solo l'IO e con questa certezza, la sofferenza sparirà, qualunque sia. Basta che smettiate di lottare, di reagire e di essere arrabbiati con voi stessi. Tutto va bene.

S.: Lei parla di far svanire l'IO nel cuore, è forse una metafora per il senso di beatitudine che si comincia a sentire?

R.: Il cuore è il Sé sempre presente, ma per farvelo capire vi traccio il cammino percorribile per far sparire ogni traccia di IO e vi racconto queste storie. In realtà non c'è IO, non c'è corpo né cuore, non c'è Sé né Dio, né illuminazione.

S.: Allora perché praticare?

R.: *Perché se non credete di essere già il Sé, non vi risveglierete. Non c'è né spazio né tempo. Non si tratta nemmeno di credere, perché comporta un elemento di divenire, temporale, che non esiste. È come se la vita ci desse delle botte per svegliarci, ma se non ci riesce, allora ci dà la botta finale: la ragione per cui crediamo di morire è perché il Sé ci dà tante botte per svegliarci, ma non ci svegliamo. Allora alla fine ci dà la botta finale e ci sembra di morire. In seguito dobbiamo rivivere per ricominciare daccapo.*

S.: Robert, cosa ne pensa del corpo vibrazionale sottile?

R.: **È sempre tutto IO, la stessa cosa.** Ogni volta che hai un'esperienza non è forse l'IO che ce l'ha? Liberati dall'IO e vedrai che se non c'è sperimentatore, non ne avrai. Il traguardo è diventare un buono a nulla! Se credi che il corpo possa trasformarsi in un arcobaleno o colori di arancio o di...mele, è perché credi ancora che ci sia un corpo. Ma se parli a qualcuno non "immagini" che non ci sia, questa è follia. Tutto **appare come prima, ma non t'inganna più. Quando venite qui è come quando fate un omino di neve d'inverno: il sole arriva e poco alla volta scioglie il pupazzo di neve, finché non c'è più nulla.**

96 - IL PRECURSORE DELL'INCHIESTA SUL SÉ: UN DISGUSTO PER IL MONDO

R.: Qualcuno mi ha telefonato e mi ha detto che ama il mondo e non può sentirsi disgustato. Quando parlo di disgusto del mondo, parlo di discriminare il transitorio dal permanente reale. Per il fatto che godi la presenza di un bel paesaggio, non sarai certo sempre felice. Se usi la discriminazione constaterai che il mondo è un assoluto nulla, un'ombra che ti deluderà sempre. Hai vissuto, sperimentato il mondo che ti sei immaginato, ma non sei né corpo né mondo. Se l'IO si rivela falso, tutto il resto sparisce con quello. **Avendo capito e verificato cos'è veramente il mondo, esso non ha più il potere di spaventarti. Non hai bisogno di combattere per i tuoi diritti o vincere una causa. Queste cose hanno perso l'importanza che avevano.** A questo punto potete praticare l'inchiesta sul Sé: prima di questo approccio è difficile farlo, poiché l'identificazione al corpo e al mondo sono ancora troppo forti. Se non siete più attaccati all'idea di avere una bella famiglia e una buona posizione di lavoro, se tutto questo scompare, essi non sono più i vostri padroni e sarete altrettanto contenti com'eravate prima. Siete convinti che tutto questo emana dalla vostra mente e tutto l'universo è dentro di voi. Siete libero. Quante esperienze hai avuto da quando eri bambino? La

verità è che non sei mai andato da nessuna parte e nulla è mai successo. Non puoi andare da nessuna parte, perché sei già dappertutto: non c'è posto per te e qualcos'altro. Quindi non si tratta di essere disgustato dal mondo, ma di lasciarlo andare con la sua bellezza, i suoi problemi che non ti riguardano affatto. **Per questo vi dico di non giudicare dalle esperienze che ci sono, per spingerti al risveglio. È la mente che giudica e farà di tutto per controllarvi.** Ecco perché dovete usare la discriminazione, per non esserne più ingannati. Le cose accadono, ma a chi accadono? Non credete più alle vostre percezioni: avete tutti gli strumenti standard per farlo fin dalla nascita e trascendere il vostro IO. Ecco perché è così bello addormentarsi e cadere nel sonno profondo: si torna in se stessi. Praticare l'inchiesta sul Sé e approfondirlo, è come addormentarsi tranquilli, pur rimanendo svegli.

S.: Quando dico che io non so, è difficile...abbandonarsi totalmente.

R.: CHI è l'IO che non sa? Quello che stai dicendo è che è l'IO che non sa! Chi è questo IO? Cerca in ogni situazione, per esempio, se non riesci a dormire, CHI è che non riesce? È l'IO, e non QUELLO che sei. Se davvero fai questo, ecco che l'abbandono avviene automaticamente. Meno penserai e più velocemente ti risveglierai. Capirai che non si tratta di disgusto del mondo, perché anche questa è una forma di **attaccamento alla rovescia**.

97- LA FEDE

R.: La gente a volte crede che realizzarsi significa avere una bella vita facile, senza bisogno di lavorare, dove tutto è miracoloso e si hanno poteri occulti. Nulla di questo è vero. Avete creduto di essere ingabbiati dalla *maya* e cercate di uscirne. Non c'è nulla da cui uscire: non c'è *maya*. Non crediamo più all'identificazione a un corpo-mente. In occidente vogliono uscire dall'illusione senza mai lasciare le vecchie credenze, il pensiero concettuale, **vogliono aggiungere la Realizzazione del Sé alle loro abitudini: non si vuotano dal loro bagaglio di preconcetti.** Devi avere non solo fede in te stesso, ma nel *sat-guru* e in modo totale e verificare qualunque cosa. Devozione, fede e inchiesta sul sé sono la stessa cosa e ci devono essere allo stesso tempo. Nisargadatta era realizzato, ma continuava a cantare *bhajans*: sembra una contraddizione, **ma l'umiltà è molto importante.** È un modo di abbandonarsi totalmente e di non chiedere nulla per sé: si tratta di abbandonare tutto il falso cui si è creduto finora e che vi ha tenuto legati e prigionieri. Abbandonate tutto al Sé: mentre praticate l'inchiesta sul Sé è anche quello

un modo di mollare tutto, di negare tutto quello cui avete creduto finora. Portate con voi vecchi traumi ancestrali, abbandonateli.

98 -I CINQUE PASSI VERSO LA REALIZZAZIONE DI SÈ

R.: Tutto è proiezione mentale - Non c'è inizio né fine - Non c'è sostanza nella vostra esistenza - Nessuna paura né preoccupazioni da mantenere.- Vi ricordate quali sono i quattro principi dello *jnana marga*?

1)-Tutto quello che accade nella vostra vita è solo una proiezione della vostra mente: non ha valore né sostanza.

2)Non c'è inizio e non c'è fine. Non si proviene da nessuna parte e non siamo mai nati.

3) NON esiste un ego per nessuno e per nessuna cosa, mentre finora avete creduto di avere un ego e che dovete sbarazzarvene, combatterlo. Verificatelo.

4)**Potete sapere solo quello che NON è la Realizzazione, mai potrete sapere, immaginare che cos'è. Quando vi siete liberati da tutte le identificazioni, i vostri problemi o traumi, i vostri desideri, attaccamenti, da tutto quello che sembra esistere, essa avviene da sé.**

Allora pur avendo annullato tutto, ora vivete veramente e potete ridere, poiché realizzate che siete sempre stato il Sé, la Realtà onnipresente, senza confini o nomi. La vita di prima non ha più senso, anche se vedete che le stesse immagini(proiezioni) sono come un film che passa e va.

Vorrei ora condividere con voi i cinque passi che portano dal mondo relativo alla Realizzazione- anche se essa non ha nulla a che fare con dei passi o gradini.

1)Preghiera e devozione: molto importante sempre, ma non si tratta di "chiedere", ma di abbandonarsi al divino.

2)Stato senza pensieri spontaneo. Non è il Vuoto, ma uno stato di pienezza e calma, dove nulla ha più importanza. ***Invece di vedere oggetti, vedi spazio ovunque.*** Anche se vi sono grandi artisti, che usano la creatività in contatto con il Tutto, non hanno ancora realizzato il Sé, sul quale appaiono e scompaiono le forme cangianti: può anche essere un ostacolo. Pensate alle forme come spazio sul quale esse cambino di continuo. Un neonato, un adulto e un vecchio appaiono e scompaiono, ma lo spazio rimane lo stesso. ***Identificatevi con lo spazio,*** piuttosto che col corpo e il

resto seguirà. È lo spazio immenso che si può osservare con un microscopio elettronico tra un atomo e l'altro e che li mantiene insieme. Un bambino piccolo, guardandosi allo specchio cerca di afferrare l'immagine riflessa, poiché la sua attenzione sull'immagine, ma può solo afferrare lo specchio. Il saggio vede che tutto è un riflesso della Coscienza e può vedere attraverso. La confusione sta nel fatto che pensate che lo spazio è nulla, mentre dovete solo **diventarlo**, perché lo siete. Se invece credete di essere un corpo, vedrete solo corpi.

3) Divisione di Luce e Suono

4) Il Vuoto - che non è un buco nero terrificante, ma semplicemente un concetto ancora per designare ...l'assenza di concetti.

5) Beatitudine - lo stato perfetto in cui è sempre il saggio: per lo *jnani* non ci sono passi, poiché **non c'è più nessuno** che possa sperimentare qualcosa. È solo un *ajnani* che può osservarlo in se o in altri, ma se lo dice, non lo è. C'è il famoso detto: -Se incontri un Buddha, uccidilo!- Il Buddha è solo te stesso, anzi è la tua mente che devi uccidere: il Buddha non è mai esistito. Poi comprenderai che non c'è mai stata nemmeno una "mente".

S.: A volte sento pietà per altri o per me stesso, perché?

R.: ***Pietà non è vera compassione, con quest'ultima non si è tristi, dispiaciuti per se stessi (dici:-oh! meno male che non mi è capitato a me!-)ma solo pieni di amore naturale. Non essendoci ego, tutto è te stesso.***

S.: Vorrei liberarmi dal dolore che provo.

R.: ***Se te ne vuoi liberare, significa che lo credi ancora reale: chiedi solo:- Per chi è questo dolore?- Quello che sei non ha dolori.*** Il corpo è un oggetto inerte e solo l'intelligenza creativa lo fa muovere. Prima cerca l'Assoluta Verità e vedrai che non c'è più nessuno che soffre, anche se il corpo prova sensazioni che mostrano ancora la tua identificazione con esso, ma che in fondo non ti riguardano.

99 - SADHANA, SATSANG E LE TRASCRIPTIONI

R.: Se non sei preparato alla conoscenza della verità, lavorandovi ogni giorno, qualunque avvenimento che può turbare la tua vita, non lo sopporterai e reagirai perché **lo crederai vero**. Dimenticherai che sei ovunque e qualunque cosa e che **non vi sono altri o altro**. Non sei un fragile burattino manipolato dagli eventi, NON DIMENTICARLO MAI. Le situazioni piacevoli oppure dolorose sono solo imposture. Comincerai a

non interessarti troppo a quanto succede. Il *satsang* non è una conferenza o una riunione. È l'Unità finale, il Sé. Robert vi appare con forma umana, ma **venite da lui per morire ai vostri antichi concetti, alle vecchie memorie o samskaras, ecco perché è importante.** Ogni gesto, ogni parola è *satsang* qui, è il Sé, anche se stiamo solo in silenzio, senza nessuna attesa. Prima di ogni parola c'è uno spazio e quello spazio è quello che siete e dovete allargare sempre di più quello spazio, prima che il mondo vi acchiappi di nuovo. Se state attenti a quanto vi succede, non vi farete riprendere tanto facilmente. Cominciate fin dal risveglio la mattina, in quello spazio tra sonno e veglia: rimanete lì, prima che gli eventi mondani vi riacchiappino. Allora anche quando vi laverete i denti o vi vestirete, sarete lì o qualunque altra cosa faccia il vostro corpo. Molti di voi facendo questo, mi dicono che si sentono più sereni e qualunque cosa accada, anche se una bomba esplodesse, si rendono conto che non c'è morte perché non c'è nascita. Non è più una teoria, ma una realtà. Ecco **la libertà che avete: essere schiavi o liberi, allora il karma non avrà più alcun peso. Prima non volevo che si facessero trascrizioni, ma poi ho capito la vostra profonda serietà e l'ho permesso. Basta prendere un paragrafo alla volta** e meditarci sopra. Non che dobbiate smettere di leggere altri libri, ma attenti a non crearvi confusioni. Per esempio c'è un libro che mi avete consigliato caldamente e l'ho acquistato. È di Lakshimani Swami. Per alcuni può confondere. Afferma che bisogna seguire un *sat-guru* da vivo. Questo va bene per i principianti. Ramana confermava invece che il *sat-guru* non è mai stato un corpo, quindi il solo fatto di ricordarlo dopo che ha lasciato il corpo, significa che è SEMPRE con voi come lui lo era e lo è tuttora, se vi rivolgete a lui! Allora che differenza fa se è vivo o morto? Rimanete nel *satsang* (ossia il Sé), lavorate sulla *sadhana* e l'inchiesta sul Sé, rileggendo alcune frasi delle trascrizioni. **Non si tratta di posizioni formali di meditazione, star seduti a casa o simile, ma di essere sempre presenti qualunque attività abbiate, che laviate i piatti o che presidiate a una riunione di banche, che siate un avvocato o un giudice. Solo ricordate di PRATICARE SEMPRE, anche se guardate la TV. Sarete meravigliati che potete farlo in qualunque momento e che tutte le immagini che osservate sono solo sovrimpressioni sullo schermo vostro, proprio come le immagini che vedete sullo schermo della TV.** Spariranno le vecchie paure come per incanto. Non vi sentirete più attanagliati dal mondo circostante e tutte le negatività che conservavate, (CHI è malato, CHI soffre?) cominceranno a evaporare. Vi accorgete che non cercherete nemmeno più la Realizzazione! **Attenti però a non tentar di trovare, per abitudine, un altro IO-REALE, perché questo potrebbe essere ancora un tranello dell'ego e credereste che ci siano due IO.** Non ci sarà mai un io (piccolo) e uno vero, perché quando il

falso evaporerà, l'IO-sorgente risplenderà da sé. Non rispondete mai alla domanda. C'è solo QUELLO che si manifesterà quando avete abbandonato il falso.

S.: Se tutto è il Sé come ci può essere *maya*?

R.: Perché non lo credete o ***non lo vedete che c'è solo il Sé, allora per voi c'è maya***. Avete avuto un lavaggio del cervello fin da piccoli che il mondo è reale. Siamo al solito miraggio nel deserto. Quando parlate con me, parlate con voi stessi, non è come quando chiedete a uno psichiatra o a un avvocato. Ma non chiedetemi se questo o quello erano illuminati, ***svegliatevi prima e poi lo saprete*** da voi stessi.

100 - DEVO PRENDERE SUL SERIO IL MONDO?

R.: Non siete venuti al mondo per diventare qualcuno, ma per scoprire che non siete nessuno. Non avete un corpo, lo state solo sognando in attesa di svegliarvi. Siete un seme, siete un concepimento, una nascita? Tutto errato. ***Soffrite quindi perché prendete la vita troppo sul serio!*** Avete opinioni dogmatiche su quello che è giusto o quello che è sbagliato e se qualcuno vi contraddice, andate su tutte le furie. Tutto questo perché credete alla realtà delle cose, che dovete cambiarle, aggiustarle, evitare guerre, violenze e ingiustizie e così via: il mondo sarà sempre lo stesso, anche se sembrerà cambiare qui o là. Non siete venuti per questo, ma per SVEGLIARVI dal sogno mortale! Non avete vita, anche se così appare: è perché lo pensate e lo credete. Allora perché preoccuparvi o interferire? Tutto si equilibra da sé: in realtà siete voi a dar vita a tutto questo, tutto quanto proviene solo dalla vostra mente, se no, ***da dove dovrebbero essere venute le frustrazioni, la felicità, le delusioni o qualunque cosa crediate reale?*** Sono ***solo opinioni su come le cose "dovrebbero essere"***. Né brutto né bello, solo È. Non reagite più, svegliatevi, è solo un sogno.

101 - LO JNANI NON VIENE IN PACE

R.: Non crediate che ***svegliarsi*** significa che tutto andrà come vi piacerà. Un vero *sat-guru*, non è un essere affabile, solo esseri maturi attirano un vero *sat-guru* per essere definitivamente liberi. Un essere immaturo non sopporterà il fuoco dello *jnani*. Le situazioni diventerebbero troppo dure, troppo scottanti da sopportare, che sia per salute o finanze: tutto dovrà essere bruciato. Il saggio non viene con pose pacifiche, siete al posto sbagliato, se lo credete. Come volete abbondanza se lo siete già, come

voLETE salute se non c'è mai stata malattia? Dobbiamo buttar via tutte le nostre opinioni o interpretazioni, ecco perché questo tipo d'insegnamenti è difficile da accettare, soprattutto in occidente, dove gli "ego" sono tanto forti. Basterebbe **imparare a osservare questo ego che ride, piange, si lamenta o gioisce, vuol migliorare o ottenere qualcos'altro e vedere che non lo siete mai stati**. Dobbiamo fare le cose alla rovescia: **nulla da cambiare, nulla da migliorare, da imparare**. Ci portiamo un bagaglio pesante sulle spalle, lo aumentiamo anche, invece di lasciarlo cadere. Troppe analisi e intellettualismi bloccano il processo di liberazione. Rimanete nella semplicità, poiché l'ego elabora e complica: fermatelo, prima che diventi troppo potente. Non aggiungete, ma eliminate!

102 - SVEGLIATEVI!

R.: Quando ti abbandoni al Sé ti abbandoni alla vita. Non pensi più che questo o quello debba avvenire in un certo modo, o devi migliorare, cercare un altro maestro ecc. ma di permettere al tuo cuore spirituale di prenderti la mano e non fare o dire più nulla con la tua testa. **La sadhana non ti fa risvegliare, ma ti mette a tacere la mente e in tal modo ti risvegli.** Si delinea la sensazione che qualcosa manca nella propria vita e che la mente finita non potrà mai accontentarci. Dopo aver letto tanti libri o visitato tanti maestri, si comincia a capire che nulla di esterno potrà soddisfare. Alcuni cominciano a capire che solo il risveglio interiore è importante e che il mondo esterno li ha presi in giro abbastanza. Mettono in discussione tutti gli attaccamenti e vedono che tutto il creato dipende dal loro interno, è il loro interno. Nulla è al di fuori che non sia già al tuo interno. Si tratta solo di lasciar andare desideri, bisogni o che qualcosa là fuori ti faccia male o bene. Lasciate andare non aggiungete! La mente umana cerca cambiamenti, è eccitante, ma poi desidera novità altrove, senza fine. Il cambiamento che cercate, in tutti i modi, è EGO: cambiare maestro, cambiare libri, cambiare lavoro o vestiti. Allora è la mente la tua autorità, il tuo maestro. Ma come abbandonare mentalmente, come vivere la devozione? C'è una forza che è dentro di voi e lo sa. **"Non la mia volontà, ma la Tua volontà sia fatta", questa è una preghiera fortissima, fa sviluppare l'umiltà.** Se lo fate per qualche mese ogni giorno, (senza "chiedere" nulla) la preghiera cesserà da sé, potrete vederne gli effetti e capirete che *questa divinità cui vi abbandonate non è altri che il fondo di voi stessi, allargati senza limiti. L'agente sparisce e solo la volontà divina si manifesterà.* **Tutto torna al vero silenzio. La grazia è sempre stata disponibile, ma devi darle la possibilità di lasciarla fluire in te: ecco lo scopo dell'abbandono devozionale.**

Non devi abbandonarti a Robert! Se venendo qui, ti credi un essere umano che incontra me, un altro essere umano, sei in errore. Robert non esiste. Ti abbandoni all'onnipresenza che tutto pervade. Se invece t'imbrogli con nomi o libri o dottrine dai vari "nomi", impedisce che la grazia fluisca. So bene che per gli occidentali è difficile. **Dovete soltanto liberarvi dalla mente, scoprendone tutti i trucchi e vederne l'inesistenza: in questo modo anche il corpo e il mondo si dimostreranno nella loro nullità: -A chi appartiene la mente, a chi appare?-**

Inutile cambiare luogo o lavoro o relazione, se poi si rivela che non era quello il problema, ma il vostro interno. Infatti dopo poco tempo ritrovate le stesse difficoltà. Continuate a indagare.

103 - COME VIVE UNO JNANI?

R.: Alcuni mi chiedono se mi sono risvegliato, se divento uno *jnani*, se la mente è annullata, come funziono? È la stessa cosa, egli si comporta come ogni altro, lavora, mangia dorme, guarda la TV, ma è "apparenza": egli non si considera per nulla un'entità, anche se così appare ad altri. Non sono due persone diverse! **Si crede di vivere in un mondo relativo, di movimento e di azioni e poi in un altro, quello della Coscienza Assoluta, non-duale. Invece è la stessa, identica, anche se sembrano diverse. Il saggio è convinto che NULLA sta succedendo.** Ecco perché Ramana, Nisargadatta e altri, malati terminali, non se ne preoccupavano affatto: non c'era un corpo a cui s'identificavano, ma vivevano la loro vita come se ci fosse stato. Finché credi alle tue sensazioni, credi che c'è un agente, se ti risvegli dal sogno, realizzi che non c'è mai stato nessuno. È un paradosso, ma è una verità assoluta. Meno reagirai al cosiddetto mondo esterno, meno sarai attaccato al corpo, ai pensieri, alla gente. È come l'esempio della freccia scoccata da un arco, che vola fino alla destinazione: se sei realizzato, la freccia continuerà lo stesso il percorso fino alla fine, allo stesso modo il tuo corpo cadrà morto al momento stabilito, **ma non ti riguarda più. Lo stesso come per un ventilatore spento che continua a girare per qualche tempo. Per lo jnani, che egli abbia un corpo o no, è la medesima cosa.** Egli quindi, usa la mente, ma non è assolutamente identificato con nessuna attività ed è convinto che **non è l'agente.** Non c'è nemmeno la questione di guarigioni, perché **chi c'è ancora** che possa guarire "altri" e non c'è nessuna malattia, né nessuno da salvare: altrimenti ci deve essere ancora un ego che lo fa. Se siete davvero svegli, non avrete bisogno di queste delucidazioni - dettate dalla paura di perdere la ragione. È la mente che vi mantiene in schiavitù, nello stress, nella paura, (voglio questo, non

voglio quello ecc.)quando invece, se trascesa, vi darà solo pace e assenza di memorie karmiche o altro che non vi competono. ***Il vostro programma continuerà, ma non vi riguarderà più: sparirà passato e futuro. La sofferenza è solo un'apparenza, smettete di preoccuparvi! Siete assolutamente liberi: ora. Non cercate l'illuminazione, svegliatevi fin d'ora, acchiappando i vostri pensieri, analisi, previsioni ecc. prima che s'incrostino. I pensieri sono sempre riguardo al passato o anticipazioni del futuro.*** Qualunque cosa accada non giudicatela, non reagite, tutto è sempre o.k. Tutti i vostri problemi sono solo dovuti al ...pensiero: la mente è solo un pacco di pensieri accumulati! La vita è solo un pendolo che va da un polo all'altro: non esiste la pace universale o l'armonia perenne nel pianeta. Andate oltre. Non pensate nemmeno che, una volta morti, sarete liberi, se al momento, c'è ancora uno sperimentatore: ***dovete svegliarvi ORA!*** Smettete di ricordarvi frasi magnifiche del Vedanta, o occuparvi dei derelitti, può essere un altro "ego trip"(viaggio dell'ego): ***svegliatevi, non c'è mai stato un ego da distruggere. A volte dopo molte terapie, l'ego sembra addormentarsi, ti senti felice, ma purtroppo poi riprende più forza di prima, quando meno uno se l'aspetta.*** **Ramana diceva di ringraziare Dio non solo per il bene, ma per il male ricevuto!**

Gli 'altri' esistono solo se t' identifichi con il corpo-mente.

Se non pensi, la mente è rilassata, la mente è come un amico cui decidi di non parlare più. Allora che cosa fa l'amico? Se ne va!

104 -PRENDIAMO UNA TAZZA DI TÈ

R.: La metafora "prendiamo una tazza di tè", significa:-Non diamo importanza ai pensieri o smettiamo di pensarci su, relax!!-

Non ci sono *sadhane* migliori o peggiori, non ci sono maestri, libri o parole che possano aiutarti, poiché nulla esiste. Niente e nessuno potrà mai darti una risposta. Direte:- Eccetto il Sé.- No, nemmeno quello: il vero Sé non ha domande né risposte. Tutto quello che vi accade è dal lato mentale e se la mente non esiste, anche il resto scomparirà e sarete liberi.

S.: Cos'è *swarupa*?

R.: È la tua natura profonda, il tuo Sé reale, l'armonia del tutto: le parole sanscrite hanno un significato difficile, da tradurre in altre lingue. La nostra più grande paura è noi stessi perché ci identifichiamo con qualcosa che non siamo. ***Se ti liberi dal tuo nome proprio, ti liberi da tutto. Al***

nome che ci hanno imposto, attacchiamo qualunque cosa, che sia una malattia, la povertà o un risentimento. Ci sentiamo separati, soli, indifesi. Se ci liberiamo dal nome, queste cose non hanno più presa su di noi. Non si tratta di eliminare quello che non va nel mondo circostante, ma solo di liberarci dal pensiero-IO, il vero colpevole. Paura= IO. *Se il mondo non ci apparisse reale, non avremmo bisogno di concetti come Assoluto o Presenza, Realtà ecc.* Usiamo la parola **salute** perché sappiamo cos'è la **malattia**. Se non ci fosse la malattia, non ci sarebbe nemmeno la parola salute. Allo stesso modo, se non ci fosse un mondo relativo(apparente, falso), non ci sarebbe bisogno di usare il termine Assoluto come Realtà. È solo un modo di differenziare, per il fatto che **crediamo** ad un mondo relativo.

Si tratta solo di eludere l'interferenza mentale. Lo ripeto sempre: *l'inchiesta sul Sé è la miglior psicoterapia possibile. Per liberarti dalle paure e altri problemi se chiedi:-A chi succede questo?- Vedi subito che è **l'IO-pensiero ad avere paura. Siccome IO è solo un pensiero, allora come può essere reale? L'IO non esiste! Allora continua a investigare finché sparisce nella sorgente senza nome. Lo stesso riguardo a emozioni piacevoli che t'incatenano allo stesso modo, a un IO irreali. Tutto va bene, anche se qualcuno ti seghi le dita o altro, non ti riguarda e non t'inganna più. La sadhana è la vita ordinaria, significa lasciar andare, abbandonare tutto, anche la pratica spirituale(ché è appunto abbandonare tutto).*** Chiedi: *-A chi succede questo sogno?- Allora...ti svegli. Siamo in fondo sempre sotto allucinogeni costanti. Certo, la mente crea mondi di ogni genere.* Quando parlo del pensiero-IO che si segue fino alla Sorgente, si realizza che **non c'è mai stato un pensiero-IO**, ma solo la Sorgente incomunicabile. Quando la mente sarà più tranquilla, potrete anche chiedervi:-Chi sta meditando? CHI è questo IO che ha bisogno di meditare?- Quando sto per ore senza alcun pensiero, poi ritorno alla vita comune, come adesso, sono nello stesso stato, ma solo vedo forme, come sovrapposizioni sul Sé. In fondo è lo stesso. Non si può dire:-Il mondo non esiste e poi sentirsi accaparrati da problemi o desideri.-

S.: Ogni reazione però è un'opportunità per lasciarla andare.

R.: Certamente, un'occasione per svegliarsi.

105 - NON SIETE NESSUNA COSA

R.: Vi dico soltanto che non esistete come "corpo-mente": esistete come **...NULLA! nessuna cosa mentale. Per favore non portatevi qui**

dentro i vostri problemi, lasciateli fuori: in realtà, nulla di questo vi tocca davvero, è solo la vostra immaginazione, solo la vostra mente che giudica questo è buono, questo è cattivo. Se vedete l'irrealtà dell'ego, dove son finite le ansietà, le paure? Se dico: - Sono il Sé, la Realtà -, non parlo di Robert, parlo dell'io-sono, quindi anche di voi. Il corpo e il mondo sono solo sogni, illusioni. Il problema è che vogliamo credere all'illusione, abbiamo paura della verità, perché il fatto di non esistere ci terrorizza. Ma è proprio questa credenza errata che provoca la sofferenza che vi portate addosso. Noi non esistiamo come "corpo-mente", ma solo e SEMPRE come Sé, che **non** è un oggetto mentale! Scoprite la verità su di voi e sarete liberi e felici. SCOPRITE CHE NON SIETE MAI NATI, che non siete nulla, mai avuto un corpo né una mente, ma siete **sempre esistiti come Assoluto Sé**. Che tu ti creda importante come il presidente degli Stati Uniti o un povero senza tetto, è lo stesso: sei coinvolto nella *maya*. Se invece verifichi che non sei nulla, non hai più desideri, sei in pace e senza preoccupazioni: tutto avverrà da sé, qualunque aspetto o situazione avvenga. Tutto avverrà comunque, **ma non sarai più manipolato come un burattino dai fili della vita, anche se da altri sarai considerato come persona**, con un ruolo o un altro. Sembra una contraddizione: ti vedranno costruire una casa, tagliare la legna, ecc. ma in realtà non farai assolutamente nulla. **Anche l'inconscio collettivo è un altro nome per maya.** Più t'identifichi con quello e più ti porta fuori, perché si mostra quando ti senti una vittima, quando hai bisogno di questo o quello, quando serbi rancore contro qualcuno, ossia ti senti ... umano. Non sei umano. Da dove provieni forse? Dalla sporcizia che trovi anche nella terra (Nisargadatta diceva che "eri solo uno sputo ... di sperma, allora perché inorgogliersi?" *n.d.tr.*) Hai creduto a questa vita personale per troppo tempo e ora devi fare marcia indietro. Ramana Maharshi diceva sempre:-Non ci saranno mai *jnani* o realizzati, ma solo realizzazione.-

S.: Tutto è dunque prestabilito, anche la realizzazione?

R.: **Certo, tutto è già pianificato e vissuto in questo cosiddetto corpo, ma se realizzi che non sei mai stato un corpo, allora tutto questo non ha più senso, è inutile.** Chi ha creato questa legge? Dio? Dio esiste finché credi a un corpo separato. **Tutto è solo relativo: la reincarnazione, il karma, le punizioni di Dio, tutte cose che ti crei tu stesso.**

S.: Perché succede allora?

R.: **Perché avviene l'acqua in un miraggio? Appare, ma se vai a investigare...NON è mai esistita!**

106 -TOTALMENTE LIBERO

R.: È blasfemo dire che la tua vita è un disastro, perché avvillisci la tua verità che è perfezione. Se la vita ti sembra complessa, triste, difficile, poi qualcosa di piacevole appare e tutto ti sembra gioioso, non vedi che è sempre stata così da sempre? Sei ancora avvinghiato dalla vita, reagisci, vuoi cambiare tutto, ti preoccupi dell'inquinamento e delle guerre. È SEMPRE STATO COSÌ da milioni di anni! **Tutto è ADESSO. La verità è che non hai mai avuto una vita, essa è solo un'illusione ottica, un miraggio: verificalo.** Tutto questo andirivieni di alti e bassi, non ha nulla a che fare con la vostra vera vita, la vostra essenza spirituale. Sono le "chiese", le religioni che hanno propagato questo credo:-Se hai fede nelle nostre parole, tutto andrà bene e poi andrai in Paradiso.- Non combattere, non temere e non voler cambiare nulla: invece si tratta di trascendere totalmente le situazioni, di svegliarsi!

S.: Ci sono stadi nelle fasi di risveglio? C'è un'anima?

R.: **Nessuna fase, nessuna transizione: si è svegli o non lo si è. Ci sono livelli intermedi durante la sadhana. Per esempio se credi di essere un'anima che si deve risvegliare, è solo il corpo sottile che crede di ritrovare una forma, di reincarnarsi. Questa è un'illusione, come continuare a credere che nel miraggio ci sia ACQUA. Non c'è mai stata acqua e non c'è mai stata né anima, né reincarnazione né karma. Sei un assoluto nulla E SEI LIBERO... ADESSO.** Riguardo al cibo, gli esseri realizzati istintivamente evitano di mangiare carne. In Tibet o tra gli eschimesi, dove le temperature scendono molto, è per loro necessario mangiare carne per sopravvivere. Gli esseri realizzati mangiano giusto il necessario, hanno pasti frugali ed evitano la carne. Se avete dolori o problemi in qualche parte del corpo, osservate il vostro corpo, come un fenomeno mentale: cambiate il modo di vedere e anche il corpo scompare. -A chi è giunto questo fenomeno(corpo) ? A me. Chi sono IO, qual'è la Sorgente?- Rimanete in silenzio. Tutti i nomi, che siano Beatitudine, Assoluto, sono sinonimi, ma simboli, etichette non reali. **Sei già libero ORA in questo istante, se la mente non interferisce, anzi, anche se la mente si mette di mezzo, siete già svegli e liberi. Non c'è mente e non ci sono "altri".** Per lo *jnani* il corpo suo, di altri e il mondo sono come una corda bruciata che appare come corda, ma se la tocchi è solo polvere! Come la lavagna su cui scrivi tante parole e poi le cancelli e ne scrivi altre e le cancelli: dove sono finite le parole? Ripetete sempre le stesse domande e ricevete le stesse risposte: andate in fondo, **davvero in fondo alla risposta. A ognuno di voi dò una risposta personale, per questo sembrano differenti: a**

volte è necessario parlare in senso relativo, altre volte in assoluto, dipende dalla persona e dal suo grado di ricettività. Alla fine potete osservare che c'è un'unica risposta, tutto si riassume in poche frasi e tutto va bene. Non c'è prigionia, né liberazione né non-liberazione: le parole sono indicazioni, ma non sono la realtà. L'IO non potrà mai essere libero, perché non esiste: **la libertà è la vostra vera natura. All'inizio potete avere una vaga impressione che non siete mai nati, che non c'è mondo o corpo, certo, è ancora la mente, ma dove pur cominciare da qualche parte.**

107 - IL MONDO INVISIBILE(I CINQUE PREREQUISITI)

R.: Se vi diletate di occultismo o frequentate un chiesa metafisica, vi promettono di guarire da ogni male, sarete ricchi e felici e sparirà ogni vostro problema. Questo può succedere solo a chi è destinato a viverlo. Altri vanno oltre. Questo mi apparve chiaro verso i 13 anni. Mia madre andava da un pollivendolo che prendeva una gallina viva e poi la uccideva davanti a noi. Ero disgustato. Come poteva esserci un Dio, amore onnipotente, che permettesse simili stragi? Poi un giorno riflettendo capii che Dio-amore universale, non c'entrava affatto con questo mondo e che il mondo era solo un'apparenza. Dovevo quindi trovare da solo la verità. Arrivai quindi alla convinzione assoluta che era un mondo d'illusioni. Non si trattava di diventare chiuso ed egoista, al contrario la compassione era ed è totale, non c'è alcuna separazione, ma ho la certezza assoluta che è *maya*. Ecco perché vi bombardano con la verità, anche personali, finché abbandonerete la mente e le sue immaginazioni. È impossibile che un mondo così mutevole sia reale e che mai si raggiunga una pace e un'armonia perfetta! Siete stati condizionati fin dall'infanzia e la nostra mente è rimasta bloccata in queste memorie e da queste costruiamo il mondo attorno a noi. Per trascendere questo mondo fittizio ci sono i suggerimenti di quelli che l'hanno oltrepassato:

- 1) Smettete di argomentare, di voler aver ragione. State tranquilli.
- 2) Lasciate andare tutto, mentalmente, e così tanto, che sembrerà spaventarvi. Non dipendete da qualcuno o qualcosa per il senso di valore personale. Dipenderete solo da quanto è invisibile che non potete percepire con le sensazioni.
- 3) Osservate i vostri sentimenti, le emozioni, al momento in cui appaiono, diventate il testimone del mondo senza reagire e realizzando che NON siete quelle emozioni. Non siete né il rancore né la depressione.
- 4) Sviluppate una **grande umiltà**, la cosa più importante.

5) Dovete avere un tale desiderio ardente di essere libero che ogni altro desiderio sparisce. Rifiutate, ma anche dovete accettare tutto. Lasciate che il mondo vada dove deve andare e non interferite, non vi riguarda. È ridicolo voler cambiare un mondo che non è mai esistito, no?

S.: Parla spesso di “*tramutare*”, che cosa significa?

R.: Significa un cambiamento totale che avviene a anche a livello chimico nel corpo, quando trascendo man mano i vari stadi di comprensione: ma quando qualcosa è davvero *tramutato* è una **trasformazione, un processo alchemico in un essere diverso**. Le cellule del cervello non seguono più il vecchio, antico programma che sparisce, muore. La mente diventa il servitore, i circuiti neuronali cambiano interamente e sei una persona nuova. Le droghe, l’LSD può dare a volte un’idea di questo, ma poi passa e spesso è un “cattivo viaggio”! Il cambiamento l’ho sentito anche nel fatto che vivendo il presente totalmente, i ricordi - tranne pochi - non sapevo se erano di qualche anno prima o più lontani. *Lo spazio-tempo perde significato, non ha più alcuna sostanza. Vedi attraverso le persone e le cose, alla loro sostanza. Avviene in un istante, il solo che esiste.*

108 - SII TE STESSO!

R.: Quanto tempo credete di avere a disposizione per vivere? Un giorno, un mese qualche anno? Non lo sapete, allora rilassatevi, andate in profondità dentro a voi stessi e smettete di credere di essere l’agente: la vita si occuperà di farlo e avrete quello di cui avete bisogno. Non preoccupatevi del futuro, lasciate perdere questo mondo di sogno. Tutto questo non ha nulla a che vedere con quello che siete in realtà: la vostra vera natura è oltre ed è sempre disponibile. *La trasformazione dalla quale non tornerete più indietro, avviene in un istante, un po’ come quando vi svegliate dal sogno notturno: un momento siete immersi nel sonno, l’attimo dopo siete svegli. Un’improvvisa esplosione. Se però il legno è ancora bagnato ci vorrà più tempo, ci sono stati di coscienza variabili, non sempre quello che viviamo nel quotidiano, ma non bisogna farsi ingannare.*

Basta osservare i pensieri man mano che sorgono, allora si calmeranno, e poi non lasciarsi prendere in trappola da loro e non mescolarli con il lato emotivo. *La mente dovrà smettere di governarvi, sarà solo il vostro servitore.* A questo punto, vi renderete conto che non siete un’entità, un essere umano e la vita, la Coscienza si prenderà cura di voi. Non avrete

più da preoccuparvi, le ansie, le paure, le reazioni cesseranno, man mano che vi abbandonerete a lei.

Smettete di correre sempre più in fretta, non c'è nulla di male ad avere una famiglia e un lavoro, ma non fatevi possedere dall'attaccamento ad essi. Poco alla volta sentirete un altro tipo di energia più sottile che vi spinge. I problemi riguardano solo l'IO.

-Mi hanno rubato l'auto!... la casa è allagata!... - riguardano l'ego, ma sono tutte benedizioni, anche se non subito evidenti: tutto avviene da sé e fuori dallo spazio-tempo!! Tutto quello cui credi fermamente ti prenderà in giro, per esempio il karma - la legge di causalità - che per il Sé non è mai esistito, come il tempo. Lo è per il tuo corpo-mente, ma se questo è trasformato, dove è finito il karma? Svanito.

109 - IL SILENZIO DEL CUORE

R.: Il mondo è come un ciclone, un uragano, è caotico, ma è un'apparenza, non è reale, perché il centro del ciclone è sempre assolutamente tranquillo, come il Sé. PURO SILENZIO.

110 - LA COSCIENZA è MAYA

R.: L'apparenza del mondo, del corpo, non c'inganna più, nulla mi rende miserabile o mi ferisce, poiché vedo attraverso tutto questo la vera Sorgente, che ero e sono sempre. Se siamo sempre aggrappati al pronome IO o mio, miei, ecco che questo ci allontana dalla Sorgente. Pensate agli orrori che vedete in un film, ma sapete che è un film, non è la realtà. Come la famosa storia del Buddha e Narada che già vi ho raccontato varie volte. Il monaco chiese a Buddha cos'era la *maya*. Arrivati a una casa in campagna, Buddha chiese al discepolo di chiedere un bicchier d'acqua. Questi entrò, vide una bellissima fanciulla, s'innamorò e volle subito sposarla. Poi vennero i figli, e infine un'alluvione tremenda, che portò via tutto: salirono sul tetto e poi sia i bambini che la moglie furono travolti dalle acque. Narada stava annegando, quando di colpo si svegliò e si trovò davanti al Maestro che gli chiese ancora il bicchiere d'acqua... in quell'istante capì che cos'era la *maya*! Siamo così coinvolti nel mondo e dimentichiamo che siamo liberi, Assoluto Reale.

111- TUTTO VA BENE

R.: Quando smettete di arrabattarvi nei vostri pensieri e problemi, il risveglio è vicino. È incredibile quante persone si siano avvicinate all' *advaita vedanta*, sorgono come bolle e poi si mettono subito a insegnare, affermandosi illuminati! Mi fa sorridere perché non c'è mai nessuno che possa essere illuminato. **Tutte queste parole, anche l'Assoluto, la Presenza senza scelta, il Parabrahman, ecc. ecc. sono per spiegare allo studente che ignora tutto, che c'è un non-stato oltre la norma. Nessuno sarà mai illuminato, se l'IO si rivela inesistente, non c'è mai stata una persona. Siete sempre stati solo il Sé, l'apparenza si è rivelata falsa. Ecco perché enfatizzo il fatto di non lasciarvi trascinare dalle parole, non avete bisogno di nessuno in realtà, siete oltre. La peggior cosa che potete fare è di "cercare la liberazione"! è ancora l'IO! Scardinate il falso, abbandonate tutti i concetti imparati, i buoni e cattivi pensieri, il resto verrà da sé.**

112 - TUTTO è COSCIENZA

R.: Realizzate che tutto è Coscienza: questo tavolo, le lampade, il tappeto e i vostri corpi. NON sono reali. Non voglio dire che è la Coscienza a crearli, **ma sono tutto Coscienza**. Non c'è mondo E Coscienza c'è solo Coscienza pura e siete Quello: è un paradosso, ma non siete quello che percepite. Basta che prendiate un potente microscopio... dov'è finito il mondo, le case, le seggiole, il corpo che avete percepito finora? Nemmeno un'ombra... solo spazio infinito. Andate anche oltre l'energia, è un assoluto nulla, la Coscienza, il Sé.

Vi ripeto la vecchia storia:-Come può esserci il nulla se percepisco questo e quello - disse un monaco al suo Maestro. - Prendi un fico dall'albero, cerca un seme e poi sezionalo:- Cosa vedi?- Nulla!- Ecco, in questo vuoto si è prodotto tutto l'universo!- TUTTO è UN'ILLUSINE OTTICA. Se reagite, significa che ci credete ancora. Se continuate a comprar libri, a cercare un maestro dopo l'altro, siete ancora avvinti alla *leela, maya*. Finché vi lasciate sedurre dalle proposte altrui, senza decidere, non scoprirete che **le risposte sono solo dentro di voi, ora**. Non ci sono punti di vista, opinioni, sono ancora illusioni mentali. Ci sono persone che vogliono migliorare il mondo, o diventano indifferenti, è un errore. Siete comunque voi a creare mentalmente il vostro esterno apparente e voi stessi. Tutti credono che ci sia qualcosa da cambiare -relazioni, luoghi, lavoro - per essere felici: impossibile. Dicono di voler star soli e poi a casa loro si sente solo la TV, la radio e la musica: è come aver tanta gente attorno. Sono depressi perché non sono ancora illuminati: peggiorano la situazione. Allora

dovrebbero cominciare a chiedersi:-A chi vengono che questi tristi pensieri?- e rimanere in silenzio senza attendere risposta.

113 -FELICITÀ

R.: Tutto quello che fate, o avete fatto fin dall'infanzia, era per trovare la felicità. Anche se vi dedicate al prossimo, ai poveri o malati, è anche per questo. Nulla nel mondo esterno vi darà la vera felicità. Tutto cambia in continuazione. Siamo come una cipolla: togliamo strato dopo strato, per arrivare al nucleo coperto dalla nostra ignoranza, dalle reazioni alle cose mondane: troviamo allora che la vera felicità non è fuori di noi e nulla può interferire con quella che possediamo già.

1- L'Universo non vi darà mai la felicità duratura

2- La felicità è dentro di voi, sempre

3- Come fare per conservarla, incarnarla? Mi eleverò oltre il mondo, non correrò più in cerca altrove, non mi paragonerò più con nessuno, inizierò un *sadhana* e sprofonderò in me stesso: *l'atma-vichara* è la via più veloce. **Sapete che tanti ci sono riusciti e quindi anche voi potete viverlo, svegliandovi alla vostra vera natura:** dovete essere determinati a scandagliare il vostro interno e a bypassare pensieri e opinioni. Qual è la sorgente dell'IO? Continuate senza sosta, più che potete, che siate depressi, annoiati o stanchi.

114 - IL CORPO E IL MONDO

R.: Quante volte abbiamo sentito la frase di qualcun che "ha lasciato il suo corpo", ma non avete nessun corpo da lasciare! Dov'eravate prima di abbandonarlo? Credete di nascondervi da qualche parte nel corpo. Siete forse in due, voi e il corpo? **Vi assicuro che tutto ciò non è vero: voi non avete nessun corpo e quindi non potete lasciarlo. E non c'è nemmeno mondo da cui partire.** Tuttavia vedete una quantità di corpi, a partire dal vostro: allora chiedetevi chi osserva questo corpo-mondo? È l'IO che lo vede e crede di essere un corpo, **dunque è l'IO che ha un problema.** L'IO non è quello che sono, non ho nulla a che fare con questo IO. È solo un pensiero, un miraggio: puoi solo comprenderlo a fondo se osservi costantemente pensieri e azioni senza esserne imprigionato. **Chiedi anche da dove viene e chi può assistere a questo miraggio. Nessuno sogna in realtà e non avviene alcun sogno. Allora come essere felici? Non pensando, dato che non c'è nessuno che pensa. E se non c'è nessuno CHI vuol essere felice e chi è infelice?** La

peggior cosa che puoi fare è voler cambiare la tua condizione. Se permetti a tutto di essere com'è, allora sei te stesso. Allora vivi in quella scissione di un secondo di eternità. **È come l'esplosione di un atomo: non c'è spazio-tempo.** Dovete farlo da voi, senza tante letture o pratiche o meditazioni, discussioni, pensieri come "ci sono arrivato o no?" che non vi aiuteranno: è quando ***si ferma il rumore nel cervello e vai anche oltre il silenzio.***

S.: L'altro giorno la mia vicina, sempre gentile, si avvicinò alla mia finestra mentre stavo insegnando e mi apostrofò in modo veemente perché la mia voce era troppo forte! Impossibile calmarla. Questo ***fece sorgere in me terrori infantili e colpevolezza***, timore di essere punito da Dio, che credevo sparita. Ebbi anche un sogno simile questa notte che mi agitò. Che mi sta succedendo?

R.: ***È un buon segno perché sta venendo a galla ciò che per anni era sepolto in te.*** Osservalo e poi lascialo uscire dalla tua vita. Per chi vuol meditare per calmare la mente, ricordatevi di chiedervi sempre CHI medita? Evitate ogni fanatismo, è sempre un trucco della mente.

115 - POSSIAMO CELEBRARE IL NATALE?

R.: ***È sempre l'IO-pensiero col quale vi identificate, che soffre e vede la sofferenza altrui. Allora vedete un IO anche in tutti gli altri.*** Evidentemente quando parlo dell'IO dico una bugia, perché non esiste, appare soltanto come il blu del cielo: dov'è in realtà? Dovete solo svegliarvi! Lo siete, ma rifiutate di riconoscerlo, lo negate costantemente. Alcuni mi hanno chiesto se celebrare il Natale. Fatelo se vi piace e se no non fatelo. ***Celebrare il giorno della nascita di uno jnani è un controsenso, dal momento che lo jnani è TUTTO e UNO solo, non è mai nato e sa di essere sveglio.*** Questa è la differenza: lo siete, ma non ve ne siete accorti ancora. Osservate voi stessi e non vi occupate di altri. La dualità appare in questo mondo, è costruito e funziona su quella, come l'umanità, allora diventate...inumani!

Gesù guarì molti, ma quanti rimasero sani in seguito? Non dobbiamo migliorare lo stato umano, dobbiamo liberarcene. Lavorate piuttosto sulla trascendenza, sulla trasformazione, invece che correre da guaritori o psichiatri. Come Nicodemo che incontrò di notte Gesù per non farsi vedere dagli altri, chiedendogli cosa doveva fare per entrare nel regno dei cieli, Gesù gli rispose di abbandonare tutti i suoi averi, nel senso di rinuncia ai possessi mentali. Nicodemo non si fece mai più vedere.

Tutto è predestinato, la sola cosa che potete fare è non reagire più alle vicende del mondo, ossia ai pensieri. L'inchiesta sul Sé vi conduce intanto al silenzio: il risveglio avviene poi da sé. Nemmeno dite che avete reagito o non avete reagito. Non vi è né nulla né qualcosa. Se non c'è mente non c'è corpo: quest'ultimo è solo un pensiero come un altro. Fate le cose necessarie senza "pensarle" o analizzarle. Liberatevi anche dall'idea che imparate qualcosa da qualcuno.

Lo *jnani* non è nessuna cosa, non sperimenta nulla, non considera i valori umani, non ha corpo. Tutto *quello che si crede succeda è solo negli occhi del percipiente*, per lui questo non accade, sembra una persona, ma non lo è. Cristo che muore sulla croce o Ramana muore di cancro, hanno trasceso il mondo relativo, per loro questo non è mai successo: chi l'ha osservato? L'ignorante vede la loro sofferenza, la morte, in realtà è la propria.

116 - TRE PRECETTI PER LA REALIZZAZIONE DI SÉ

R.: 1) Essere in associazione con un saggio che è il *sat-guru*, la grazia sempre in atto. Anche colui che per anni durante la calura, faceva vento a Ramana, quando morì, il Maharshi disse che era risvegliato!

2) Rimanere nei *satsang* il più possibile, significa "sedersi nella Realtà": basta ricordarselo sempre, che siate in vacanza o in prigione!

3) Rimanere in meditazione col saggio, che significa essere in silenzio interno assoluto, anche se voi siete in Giappone e lui altrove, questo è il legame.

S.: Ho fatto l'esperienza del D.T. Quello che percepivo era assolutamente reale!

R.: **Quello che vedeva era la tua mente subconscia che inventava tutto. Esattamente come noi inventiamo il mondo. La mente subconscia è piena di cose illusorie: vede elefanti rosa o canguri che saltellano, però viene da noi stessi.** Non proviene dalla mente condizionata.

S.: Ecco perché appariva ancor più reale. Un po' come l' LSD.

R.: Che siano memorie, che provenga dal conscio o subconscio, che sia Dio o l'universo, piani astrali o sottili, **tutto è mentale**. Ecco perché bisogna annientare la mente completamente finché non ci sia più un IO rimasto.

S.: Se non c'è più IO, perché meditare sull'IO-sono?

R.: Medita sull'IO-sono, perché credi ancora che ci sia un IO o un tu. Se così non fosse, non ce ne sarebbe bisogno. Finché credi di essere un IO, *medita sull'IO-sono per attirarti fino in fondo ad esso. Allora sarai solo IO-sono e null'altro.*

S.: Ho difficoltà a vedere la differenza tra l'IO che dorme, quello che sogna di notte e quello diurno.

R.: Realizzi che *l'IO del sogno e del giorno sono lo stesso e allora devi trovare da dove viene e così sarai libero.*

S.: Cos'è il *darshan*?

R.: È la luce del guru: è uno sguardo, un contatto, un mantra, ma anche se non è più vivo, non fa differenza. È ciò che emana da lui e può sollevarvi dal vostro stato abituale verso sfere più alte. In ogni modo dimenticate il passato che non è mai esistito: questo è un nuovo inizio.

117 - LA FELICITÀ PENETRA L'UNIVERSO(ancora sulla guarigione spirituale)

R.: Quando avevo sedici anni e c'era freddo e neve, prendevo il metro, cambiavo un paio di treni per andare ad ascoltare Joel Goldsmith, parlare della Realtà. Avrei potuto starmene a leggere i fumetti, non c'era TV, invece qualcosa di forte mi attirava là. Il perché non lo so, succedeva. Ecco perché siete qui ora. Non dobbiamo credere di cercare qualcosa, sarebbe un errore. Voi siete il *satsang* poiché l'universo risiede in voi stessi. Dimenticate problemi, desideri, mancanze importanti per voi e vi abbandonate al Sé: tutto si dissolve e tutto va bene. Il sole brilla sempre, che ci siano nuvole, pioggia o la notte. Tutto è perfetto sempre, ma ci sono le nuvole dei dubbi, dei sospetti, delle negatività che vi fanno credere che siete umano e che dovete risolvere dei problemi. Svegliatevi dal sonno! Siete qui seduti e vi credete assieme a tante persone come voi, ma sono solo apparenze: non giudicate le apparenze, non permettete al mondo di dirvi come stanno le cose. Quando credete di poter guarire qualcuno, invocate certi poteri: ci sono guarigioni fisiche, mentali e spirituali. Tuttavia dovete chiedervi: - CHI ha bisogno di guarire? - Dio, l'Assoluto? Se credete di aver bisogno di guarire, crederete di essere un corpo, ma poi verificherete che non siete un corpo, né una mente che ha bisogno di guarire. Questa è dualità. Il tuo vero IO non ha bisogno di essere curato: non ha mai avuto problemi. Non identificatevi con essi, dimenticateli e rimanete al centro di voi stessi. Siete lo schermo cui non succede mai nulla: solo le immagini di sogno attaccate al pensiero IO che vi appaiono, sembrano soffrire. Non lo negate nemmeno, è ancora peggio, ma

chiedetevi a CHI succede. Vi hanno fatto credere da piccolo di essere qualcuno, invece siete un pezzo di carne manipolato da un burattinaio, la mente! Se siete malato invece di correre a destra e manca, per poter trovare sollievo, indagate sui pensieri che hanno provocato questo stato: l'angoscia, il senso di rifiuto, la collera? Seguite i pensieri fino alla Sorgente, il cuore, il Sé: fatelo appena svegli la mattina. Mentre dormivate l'IO era nel Sé, al risveglio è passato nella mente. **Quando sei nel sonno profondo dove sono finiti i problemi, le paure, la malattia?** Appena aprite gli occhi l'IO balza nel cervello e diventa il corpo con tutti suoi malanni. Se invece rovesciate il procedimento e immaginate che l'IO rimane nel cuore, allora tutti i problemi cessano e sei libero. Fatelo appena svegli e non trovate la scusa che siete in ritardo, è solo pratica. Se no c'è sempre *l'atma-vichara* - lasciate venire i pensieri e chiedete a CHI arrivano - o la meditazione. Il risultato vi fa verificare che NON siete la mente, ma Pura Presenza. Tutti i guai provengono solo dalla mente, dalle memorie, dalle abitudini inculcate. Stiamo sempre sognando, a volte è un incubo che ci perseguita. *Se credete al karma, alla causalità, i condizionamenti non finiranno mai: creiamo noi stessi la colpevolezza, le punizioni e finché un'idea di corpo persiste, anche una semplice vaga identificazione, il karma continua.* Quando si parla di Krishna, di Shiva o di Arajuna sono anch'essi solo il Sé.

S.: Ho notato che facendo l'inchiesta sul sé, sopraggiungono molti pensieri, che fare?

R.: Mandali tutti a me, e dimmi di prenderli tutti, Robert!

118- IL CONSCITORE È L'ULTIMO A SPARIRE

R.: Lo realizzate quanto voi pensate tutto il santo giorno? Pensate, pensate, pensate senza tregua: giudicate, condannate, volete, non volete, criticate. Se vi lamentate che il corpo sta male, è blasfemo, perché non siete quel corpo, che non esiste: siete solo ipnotizzati e lo credete fermamente e vi lamentate. Tutto era già stato prestabilito prima della vostra nascita: il vostro programma - carattere, gli eventi - prevede anche l'ora della morte. Non avete nulla da fare o da preoccuparvi. Se però ora iniziate a vedere che non siete questa persona e che non siete mai nati, allora non avete nulla a che fare con questa esistenza. Non ci sarà mai un momento in cui non ci sarete, anzi sarete sempre lo stesso ieri, oggi, domani. Cosa c'è da "sapere"? **Allora ci dovrebbe essere un conoscitore, uno che sa. E questo conoscitore non è mai esistito, dunque nulla da conoscere, da divenire: nessun'illuminazione, realizzazione. Assoluto zero.** Lo stesso durante il sogno notturno: se vi

vengo a raccontare che state sognando, vi arrabbereste. **Qui siamo nel sogno mortale. Non c'è nessuno che proferisca nomi: sembra solo così. Lo stesso per chi crede ancora che ci sia "qualcuno" che risolva i problemi, "qualcuno" "che giudichi, che faccia guarire o che si realizzi.** Quel **QUALCUNO deve sparire**, anzi non c'è mai stato: è IO! E prima del conoscitore che cosa c'è ? IL SILENZIO. Pensate quante conoscenze avete accumulato, argomenti, discussioni: ecco che cosa vi ha bloccato. C'è solo Infinita Assoluta interezza, senza soggetto e oggetto, che cosa si può ancora "sapere" se lo sei già? Se riesci a restare in questa quiete, la mente si affievolirà e le azioni avverranno spontaneamente, farete tante cose pur non facendo nulla, dato che non c'è più nessuno che le fa.

Non serve lamentarsi dunque: dovete solo sbarazzarvi della persona che è angosciata, addolorata o infelice. Questa è totale devozione, non c'è nessun "altro". Parlate poco, tornate ad essere come bambini. Invece voi parlate, parlate, parlate, parlate, parlate... per essere apprezzati, ma in fondo non ce n'è tanto bisogno. La verità si nutre col silenzio.

S.: Ramana parlava del processo *neti neti*(*non questo, non quello*), è lo stesso?

R.: In un certo senso ci si arriva anche così, alla dissoluzione della persona, del conoscitore e di tutto il falso. Ossia al totale silenzio: anche il *neti neti* deve scomparire. Potrai essere un venditore, un uomo politico e con famiglia, ma non t'identificherai mai più con un'entità. Non sei più l'agente. Scompare l'IO, allora il corpo non t'interesserà più di tanto. Poi dimenticherai anche lo schermo o la lavagna,(inesistenti) ci sarà l'azione e basta o solo silenzio. Trovate queste nozioni anche nell'antico *Ashtavakra Gita*, "Il cuore della Presenza".

119- CHI CREDE NEL KARMA E NELLA REINCARNAZIONE?

R.: I primo errore che fate è quando dico : "È Questo"- subito cominciate a pensare, analizzare: non c'è NULLA da capire! Cercate subito di riconciliare le tragedie umane, i cataclismi, le guerre, con questo semplice principio. Non c'è nulla da riconciliare, nulla sta succedendo nell'universo e non c'è universo. A chi succede tutto questo? **A volte parlo di reincarnazione o karma, per condurvi a capire che anche questo è illusione. A CHI succede? Chi crede nel karma, o di essere punito per i suoi peccati? La mente! Nulla di tutto questo esiste, ma non dovete afferrarlo con i vostri pregiudizi mentali. Se venite da me una volta e mi dite di soffrire, vi dirò in un primo tempo che è karma e**

che passerà se lo accogliete. Devo farlo perché vedo da dove venite. Ma la pura verità è che non c'è nessuno che soffre. Non siete mai stati qualcuno e non lo sarete mai. Ci insegnano a diventare qualcuno, e diventiamo solo dei perfetti idioti.

S.: Qual è l'origine di questa menzogna?

R.: **NON c'è origine perché non è mai esistita. Solo ciò che esiste ha un'origine. Tutto deriva dalla vostra mente. Se è illusione non esiste e non esisterà mai. Amore, gioia infinita sono stupidaggini. Anche il satsang scompare. Se c'è amore c'è oggetto e attaccamento, quindi ego. Sbarazzatevi dell'IO e tutto si risolverà da sé. Non c'è fine perché non c'è mai stata origine.**

S.: Allora non c'è nessuna speranza? Perché non suicidarsi?

R.: **Suicidarsi, significa avere ancora desideri e disperazione di non ottenere qualcosa, un oggetto:** allora *crederai* ancora a un'entità e ti toccherà riprendere una forma, con le stesse condizioni lasciate in sospeso dalla falsa percezione: è la ruota delle illusioni.

S.: Dunque il suicidio fa ancora parte dell'illusione.

R.: Sì, stai ancora dormendo e credi ancora di essere qualcuno.

S.: C'è però sempre una sottile nostalgia di realizzazione o di risveglio.

R.: Sì, ma anche quello dovrà sparire, assieme alla mente oggettivante. Non è nichilismo, ma si tratta di ritrovare la propria vera natura sempre presente, ma non di cercarla o conoscerla. Anche la motivazione sparisce. La Realtà È, e basta.

120- DOVETE DESIDERARE LA LIBERTÀ

R.: CHI siete veramente? Smettete di cercare altrove e sprofondate in voi stessi. Tutto è dentro di voi. cos'ero prima di nascere? I sistemi di fede, iniziati nell'infanzia diventano più resistenti con l'età. La convinzione di essere un corpo, è l'ego ed è quanto ci mantiene bloccati. Scopriamo che se eliminiamo l'IO eliminiamo anche l'ego, che sono la stessa cosa. Non si tratta di eliminare o rinunciare al mondo, ma solo vedere la falsità dell'IO e dell'ego. Sapete già quanto rimarrete su questa terra? Vi agitate seguendo le notizie alla Tv o altre cose che vedete? C'è un'epidemia e subito prendete precauzioni, significa che vi fate ancora comandare dal mondo, dai giornali, dal cinema e subconsciamente attirerete quanto vedrete e temete. **Dovrete giungere in quel punto in cui nulla potrà**

mai toccarvi. Se siete all'ombra di un vero saggio quella vibrazione vi aiuterà.

S.: Se non c'è mente come si fa a ragionare?

R.: La mente è un ammasso di memorie e pensieri sul futuro, ma la vera forza proviene dall'Assoluto incontaminato. **Continuando l'inchiesta sul sé, la mente evapora e i ragionamenti arriveranno dal Sé, che prima dimenticavate.** Non vi preoccupate dei ragionamenti, ma applicatevi alla pratica di eliminare la falsa mente. Non potrete mai conoscere o essere in contatto con la Coscienza, perché ...lo siete già. Liberatevi solo da ciò che NON siete. Potete anche meditare sull'IO-sono perché è molto potente. Col respiro inalate "IO" e espirate "sono". Solo ciò che esiste sparisce, ma se tutto è inesistente che cosa deve sparire? Può sembrare che svanisca, ma **non è mai stato. Anche la scienza l' ha confermato.**

121- TRE DOMANDE FREQUENTI

R.: La **prima domanda** che mi fanno da tutte le parti del mondo è qual è l'insegnamento o la via più breve per risvegliarsi?

La **seconda domanda** è piuttosto un'affermazione, ossia molti dicono di aver avuto forti esperienze e di credere alla loro illuminazione molto vicina. È vero?

La **terza domanda** è se sono davvero realizzato se sono uno *jnani*.

Alla **prima domanda** rispondo per prima cosa che, dovendo assecondare il temperamento di ognuno, salto di palo in frasca, anche perché so quanti libri leggono e quanti guru diversi visitano. Spiego loro che l'unica cosa importante è di entrare profondamente in se stessi e che la loro determinazione deve essere totale in ogni circostanza, il numero uno nel quotidiano, pur occupandosi di lavoro e famiglia. I devoti sono la miglior parte, perché vi è abbandono e umiltà, i primi requisiti che avvicinano al risveglio definitivo. Il più veloce insegnamento? Il SILENZIO. Per quelli che non riescono nemmeno a meditare o praticare *l'atma vichara* propongo: **non combattere la mente, né voler cambiare né osservare i pensieri, ma solo immersione nel silenzio del Sé senza nessuna interferenza, lasciando che qualunque cosa capiti.**

Alla **seconda domanda** rispondo, se quando vi svegliate al mattino, vi svegliate e basta; quando state sognando non avete pianificato con lo yoga, *kundalini* ecc, per potervi svegliarvi in un certo modo. Nessun metodo, nessun maestro o piani o pratiche. Lo stesso per il cosiddetto

quarto stato o risveglio dal sogno diurno. Direte che molti hanno fatto lunghe pratiche seguendo i dettami di qualcuno. La sola cosa che conta è **totale abbandono della vostra vita con i suoi crucci o tragedie nella devozione al Sé che è in voi e in tutto. Tutto quello che abbandonate è il "relativo", il falso. Allora automaticamente sorgerà una grande umiltà e una compassione naturale. Ecco la premessa al risveglio.**

La **terza domanda** se sono uno *jnani*, un saggio realizzato. Robert non è nulla di questo. Mi vien da ridere! Se è un intellettuale pieno di conoscenze, dai suoi discorsi, in genere sto in silenzio. Se invece è un sincero devoto dico che sono **parole che non hanno senso**. L'*ajnani*(ignorante della verità) crede che ci sia differenza tra quello che è adesso e quello che sarà in seguito. Lo *jnana* pervade tutto, è la Realtà e non c'è nessuna separazione. Se uno dice che è un saggio significa che c'è rimasto qualcosa dell'ego. Esiste solo il silenzio. Ecco perché vi dico sempre **di non credere alle mie parole, ma di verificare tutto in voi stessi. Conosci te stesso, smetti di correre dietro ai pensieri, di "pensare" agli altri, che sono te stesso - ossia lascia andare tutto il conosciuto, tutto quello che vi hanno inculcato per anni, allora potrai conoscere te stesso.**

Ecco perché vi ripeto che **quello che viviamo di giorno è lo stesso: nel sogno notturno vi sono persone, situazioni, gioie e tragedie, poi ci svegliamo e ricominciamo un altro sogno con tanta gente, affari vari, gioie e tragedie. Quando poi ci svegliamo anche dal sogno di questo mondo, siamo nella realtà, nello stato naturale. Capiteranno le stesse cose, ma vedrete tutto in trasparenza e che sono solo immagini sovrapposte allo schermo, non reali.** In questo modo non sarete più ingannati dalle apparenze. Tutto qui.

122 - ESISTE DAVVERO IL KARMA?

R.: **Il karma che vi ha piazzato in questo corpo esiste, finché vi credete un corpo e una mente e a un mondo reale che vi fa del male, che dà gioia o disgusto. Non illudetevi che non esiste se siete ancora turbati da quanto vi accade.** *Non andate in giro dicendo che non vi è karma, poiché darebbe licenza a molti di fare qualunque cosa, darebbe potere all'ego.* Karma significa azione, è una legge del mondo (*naturale, causale, temporale*). Se volete trascendere il karma dovete chiedervi:- A CHI succede? Chi lo sperimenta? Oppure abbandonarvi totalmente al divino, dove paure e preoccupazioni non esistono più. Dio è in voi stessi, quindi abbandonate tutto al Sé. Chi è

infelice, raccoglie spesso quanto è attorno a lui, **l'inconscio** del mondo. **Tutto è un movimento di energia, in flusso continuo, ma essa prende forma dal genere dei vostri pensieri, desideri e memorie: sono come semi che inavvertitamente semini e poi ti stupisci che siano cresciuti come piante velenose.** Poi ci vuole un bulldozer per estirparle! Queste memorie-semi si radicano nel subconscio e poi controllano totalmente la persona e il mondo - che ognuno sperimenta in modo diverso - poi diventano il prodotto del nostro sistema. Come uscirne? - Di chi è e a chi succede questa esperienza?- Allora realizzate che questa esperienza non è voi stessi, poi che la mente non esiste, quindi non vi può controllare, così il karma e la reincarnazione. Purtroppo se credete alla vostra persona, esse continueranno, altrimenti le vecchie abitudini cesseranno. Il mondo esterno non vi darà più fastidio o piacere e non reagirete più come prima. Chiedetevi perché venite qui al *satsang*? Perché non avete di meglio da fare la domenica, siete curiosi, volete divertirvi e ascoltare barzellette? Ne ho diverse e divertenti.

S.: L'altra sera mi sono seduto e vari pensieri mi sono apparsi, ma non m'importavano gran che, anzi li guardavo senza dispiacermi.

R.: Bene. Se i pensieri non vi turbano, o vi fanno credere che qualcosa non vada e vi accanite per cambiare qualcosa, è un buon passo avanti. I tuoi pensieri hanno solo potere che dà loro, invece di identificarti con la Coscienza, concedi a loro il potere di controllarti e diventano molto potenti: ecco come si cementa l'ego. L'ego si ciba di passato e futuro(inesistenti), anche il presente viene dalla mente che ci crede e così può continuare. **Se c'è uno sperimentatore del momento presente è sempre l'ego: un momento poi un altro e un altro.** Così **non c'è un momento. Proprio questo ti fa voler continuare a esistere, perché se non succede, sarete... NULLA!! È di questo che avete paura. tutto quello che potete pensare, NON lo siete. Ma questo NULLA è la Realtà.** Vedete che qui non c'è nulla di profondo, nessun insegnamento complicato, tutto sparisce, domande e risposte. In sostanza qualunque cosa vi dica la mente su questo o quello, trascendetelo immediatamente. **Anche la parola mente, alla fine si rivela vuota. Se c'è un pensiero c'è anche il soggetto pensante: non lasciatevi né sedurre né contrariare da qualunque concetto. Lo jnani ha pensieri, ma non presta loro alcuna attenzione: per lui non hanno realtà. I bambini sono programmati a imparare talmente tante cose, ma questo poi si rivela inutile.**(il danese Sorensen-Sunyata da ragazzo si rifiutò di imparare tranne l'essenziale e dichiarava che lui "era silenzio" n.d.tr.) **La pura Coscienza di cui si accenna non è un pensiero o una parola, ma un'indicazione di qualcosa che è oltre,**

indicibile, inconoscibile. Tutto quello che nominiamo è in definitiva IRREALE.

S.: Se la mente non serve o non funziona come prima, come faccio per esempio a sapere cosa comprare dal fruttivendolo?

R.: **Diventi spontaneo, saprai cosa fare e comprare quel che è necessario, ma non ti farai accaparrare dai pensieri, non ti appartengono. Sarà la Coscienza che continuerà a fare quel che c'è da fare, ma non sei più implicato nei processi esistenziali, non hai più nulla a che fare con ciò che prima ti agitava, pianificava, analizzava.**

S.: Cosa ne pensa di un Charles Manson (*noto satanista assassino*) e di questa totale mancanza di compassione o umanità?

R.: Lo creiamo noi in questo mondo dualistico; ci saranno sempre dei s. Francesco, Gesù e dei Hitler e Gengis Khan o un Dalai Lama e un satanista. Quando ci alziamo oltre questa conchiglia dura, dualista di male e di bene, siamo liberi e per noi quel mondo non c'è più. *Per gli altri ci saranno sempre, ma per chi ha trasceso è impossibile perfino considerarli. Se sei pro o contro uno di questi, significa che sei diviso e non hai ancora fatto il salto, non sei uscito dal sogno. Non potrai mai più essere pro o contro questo o quello, perché non esistono e non puoi compiacerli in nessuno di questi. Evitate tutto quello che può invischiarti nella dualità. La mente è molto abile a creare uno show e a convincerti di questo o quello dove può facilmente controllarti a tua insaputa.*

S.: Cos'è la morte?

R.: Come ti addormenti, ti senti felice no? Ma molti sono in realtà morti credendo di essere vivi: lottano, si disperano. **Credere di essere un fenomeno corpo-mente è ... morte! Vivere significa morire al concetto di corpo, morire agli inganni della mente. Tutto quello che credete vi appartenga, dovrete lasciarlo prima di morire, anche la malattia che cercate di curare: è ancora un attaccamento cui la mente, l'ego, si aggrappa.** Parlando con un signore che aveva il cancro, gli chiesi se durante il sonno sentiva la malattia. Mi disse di no. Gli risposi che se durante il giorno avesse agito come nel sonno senza curarsi della malattia, come si sarebbe trovato? Fu troppo per lui e se ne andò. Vogliamo liberarci di qualcosa che non c'è mai stato. Si tratta di vedere sempre che tutto questo non è mai esistito e di lasciar fare alla vita. **SMETTETE DI CERCARE. Tutti i metodi per fermare il pensiero si rivelano peggiori del male, aumentano il fluire incessante del pensiero. Potete anche ritirarvi in una grotta e essere ancora più**

invasi, bombardati dal chiacchierio mentale che vi portate dietro e che avete soppresso durante altre attività. Alcuni sono diventati matti. Altri corrono da un maestro all'altro in realtà per potersi liberare dagli affanni e non per trascendere il falso.

Se vuoi acqua, apri il rubinetto, non ti metti a gridare: -Acqua, acqua!- Aprire il rubinetto, vuol dire bere dalla Sorgente eterna, quindi lasciar sgorgare l'acqua significa **abbandonare tutto!** Significa anche che la sola **cosa che conta più di qualunque altra, è risvegliarsi dal sogno. In altre parole prendere la pattumiera, rovesciarla e buttar via tutto il contenuto: è in quel momento che vedrete che eravate già liberi. Il karma che avete accumulato, credendovi un individuo, è come se pestate un rastrello e vi picchia sulla testa.** Ramana una volta mise un piede in un nido di vespe, ma si lasciò pungere dicendo che era normale che si difendessero. Poi dovette mettersi degli unguenti, ma la sua reazione fu quella di accogliere l'attacco che trovava giusto. È solo il pensiero IO che può essere infelice. Chi è sano e chi è malato? L'EGO. IL CORPO STESSO È LA MALATTIA.

Sono importanti:

la compassione,

l'umiltà

il senso di servizio per chiunque ne ha bisogno

il pensiero lineare deve sparire.

La mente troverà sempre il modo di agitarvi anche dicendovi che non fate progressi. CHI non fa progressi? Quando non vedrete più il mondo per cercar soddisfazioni, allora le vostre memorie-*vasanas*, saranno bruciate automaticamente. Qualunque cosa vi accada è un buono strumento di *sadhana*. Il mondo non vi farà nulla di male se non reagite inutilmente. Lasciate la responsabilità di quel che vi succede a Dio, alla vita, alla Coscienza a ciò che È: tutto è già predestinato. Non c'è causa e non c'è effetto. Se trovate un maestro che si comporta in modo strano o non è un vero *jnani* significa che è **quello di cui avete bisogno in quel momento**. Quanto al cibo, poco alla volta spontaneamente mangerete cibo più puro, semplice, non perché io non mangio carne, dovete farlo anche voi: arriverete alla conclusione voi stessi se diventate un cimitero per animali di sangue caldo. Per il pesce è un po' diverso.

S.: La vita che mi appare sembra però lunga....

R.: **Appunto sembra.** In un sogno avete una lunga vita e poi vi svegliate e son passati pochi minuti, in questa invece arrivate a 70 anni e vi

sembra lunga, in realtà il tempo è apparente. Se afferrate l'attimo in cui tutto avviene, vivi il divino (*la mente non può accogliere che tutto avvenga quasi all'istante, come in sogno notturno, ma solo linearmente i fatti - prima e dopo - e quindi ha bisogno di inventarsi spazio e tempo: "Vedere l'Infinito in un grano di sabbia"....n.d.tr.*).

Dovete verificare e poi convincervi che in realtà potete cercare per sempre, ma non troverete mai la sorgente, perché effettivamente non è MAI esistita. Se questo comincia a apparire, nel retro della vostra mente, anche ogni tanto, è un buon segno.

Nisargadatta incontrò il suo maestro che gli disse di rimanere sempre nell'IO-SONO. Egli lo fece costantemente, intensamente, senza tregua e dopo tre anni si risvegliò. **Quello che vi è capitato, la catastrofe di credervi un individuo l'avete creato voi, vi siete auto-ipnotizzati. Durante il sonno profondo l'ipnosi si calma, dimenticate tutto, per poi ricominciare. Se fosse stato vero, sarebbe rimasto sempre lo stesso. Quando sognate di notte, non siete forse convinti che è reale?**

Vi è un'altra energia, diversa da quella del corpo che si manifesta quando cominciate a uscire dall'ipnosi. *Quando mi siedo, chiudo gli occhi e sto in silenzio: non c'è più Robert, ma non c'è nessuno che medita o altro. Per meditare ci dev'essere un soggetto e un oggetto. Non medito, sto seduto in silenzio, spontaneamente.*

Vedrete i progressi quando non solo direte di non essere nulla, ma lo vivrete intensamente, nel quotidiano. Non illudetevi quindi. Lasciate che la gente creda quello che vuole, non argomentate, non vogliate convincere o criticare, non condannate: **è inutile, è l'ego.**

Se provate emozioni spirituali, amore e compassione divine, sono ancora stati, ma possono aiutarvi a evadere dalla prigione corporea. Non compiaccetevi troppo, svegliatevi! Non sono i pensieri il problema, ma il fatto che vogliate trattenerli.

Un altro argomento sono le pestilenze, l'AIDS, le guerre, le eruzioni e gli tsunami: in realtà non è Dio che ci punisce, è **solo un modo di ripulire la terra**. Sembra strano, ma quelli che devono morire o quello che deve cambiare, succede comunque: quando c'è sovrappopolamento negli animali, si creano epidemie o cataclismi, poi tutto ricresce, l'erba, le piante e poi altri animali: in realtà **NESSUNO muore. Non ci sono errori, tutto è già prestabilito. Tutto avviene solo nella vostra mente, reazioni comprese. Si tratta di essere in armonia con**

quello che accade, altrimenti si ripete finché non è accolto e trasformato.

Quando parlo di abbandono al Sé è qualcosa d'istantaneo, senza alcuna analisi o aspettativa e in realtà non c'è NESSUNO che si abbandoni, deve sparire sia quello che il momento presente.

123 - L'EGO TI TIENE IMPRIGIONATO

R.: Ricordatevi solo che non sono un guru, non cerco pubblicità, TV(anche se me l'hanno chiesta a volte), non voglio nulla da nessuno. **È solo l'ego che crea problemi ed è quello che deve scomparire: è l'invitato non richiesto nel ricevimento (il Sé) e quando si comincia a chiedersi chi è e da dove viene... scompare!** È sparito nel sonno profondo e appena vi svegliate, esso trova subito la strada verso il cervello e vi fa dire:-IO, IO, IO(sono questo o quello, faccio o non faccio tal cosa?), avete bisogno di questo o quello e non basta mai. Siete diventati un corpo in mezzo a infiniti corpi. Da dove sei venuto? Avresti potuto chiamarti gatto o cane e avresti risposto alle chiamate, come poi hai fatto quando sei nato, maschio o femmina e ti hanno dato un nome a cui sei rimasto attaccato. Siamo noi a mettere etichette su tutto, ma da quando nasci cominci a morire, come tutto e tutti. Ramana a 17 anni buttò via vestiti e l'ultimo centesimo e si ritirò in una grotta. **L'importante è abbandonare mentalmente tutto, bene, male e lasciar accadere ciò che deve accadere. C'è qualcosa nell'universo che si prenderà cura di tutto, come per le piante, gli animali, il tempo meteorologico. Vedrete che poco alla volta le vostre paure cesseranno, man mano che non vi appoggerete più a pensieri, persona o mondo e non reagirete.**

S.: Cos'è reale o irreal?

R.: Lasciate perdere anche questi concetti. **Non c'è né realtà né irrealtà: entrambe sono imposture.** La Realtà di cui parlo è ineffabile e indicibile. Lasciate andare l'una e l'altra:. Non c'è niente da diventare o da far diventare reale. Non c'è ...NULLA! Va bene? Non si tratta di **scambi, si tratta di svuotare la mente da qualunque concetto: se sei nulla, sei anche tutto allo stesso tempo. Se arrivano pensieri chiedetevi a chi vengono e poi rimanete in silenzio naturalmente.**

124 - IL VERO SILENZIO

R.: Non fate attenzione ai vostri malanni, dolori fisici, ansie, situazioni catastrofiche nel pianeta e **non prendete sul serio la vita.**

Risvegliatevi! Dall'inizio dei tempi ci sono state guerre, terremoti, cataclismi e mi sembra strano che la gente voglia continuare ad aggiustare le cose. Allontanatevi da queste vicende e da questi pensieri. Cercate la felicità nel matrimonio e poi divorziate o negli affari e poi perdetevi tutto: le calamità sono infinite e con tutte le variazioni possibili. Nulla è certo. Tuttavia tutto si rivela necessario. Qualcuno mi diceva che era malato, però era certo che il male non esisteva nella Scienza Cristiana - poiché la causa prima era Dio - e quindi **questo lo preoccupava perché "non avrebbe dovuto essere malato"**. Gli dissi allora che *se non avesse saputo* della malattia non sarebbe esistita la "parola" malattia che è l'opposto della salute: se credi di essere sano crederai anche di essere malato. Sei malato quando dormi o sogni?- la risposta fu NO. Allora ci sarebbero ben tre cose: Dio, la malattia e la salute, ma solo quando sei sveglio: CHI ha dunque la malattia quando sei sveglio? IO! Provo quei sintomi. Ecco, appunto **è l'IO che ha i sintomi, ma sei l'IO?** Ogni risposta si rivela errata. L'Infinito che sei non può sapere nulla né di corpo, né di mali, che hai sintomi o sei malato. Nonostante la sua fede nella Scienza Cristiana, sparì dalla mia vista.

Finché t'identifichi con qualunque problema o vicenda, se vuoi sempre alleviare la sofferenza, reagisci, vuoi cambiare, girerai a vuoto: questo succede dall'inizio dei tempi. ***Bisogna solo sparire dalla circolazione, tutto qui, allora qualcosa d'indicibile ne prende il posto e che sa quello di cui avete bisogno, senza giudizi o aspettative. In ogni modo tutto si rivela il gioco cosmico di ...un pronome inventato. Più indagate, più vecchie memorie dimenticate possono risorgere per essere evacuate e il silenzio e la pace ne prenderanno il posto sempre più a lungo e spontaneamente. Silenzio non significa che state seduto silenzioso, questo è ancora falso, se il mondo vi ruota ancora attorno, ma è quando davvero esso scompare: allora vedrete tutto come immagini passeggere che non vi appartengono e cui non reagite più. Sparito l'IO, verificata la sua inesistenza, tutto il resto che vi s'incollava, sparisce ugualmente, anche la cosiddetta vita interiore. Noterete anche che le vostre faccende saranno sbrigate molto meglio e con calma.***

S.: Alcuni credono di non provare più paura, finché qualcosa di spiacevole accade e cominciano a preoccuparsi.

R.: Sì, è ancora l'ego che si affaccia. Basterebbe continuare a chiedersi ***da dove è mai arrivato?*** Man mano che ego e mente si affievoliscono, sentirete meno dolori e paure come prima.

125- L'INCHIESTA SUL SÉ SI OCCUPERÀ DI TUTTO

R.: Che bello essere qui con voi a dialogare di questa stupidaggine, ossia... che non siete mai nati, né mai morirete. Non servono mille metodi, yoga, mantra, riflessioni ecc. ma ci vuole però un metodo per indebolire i pensieri che continuamente creano un mondo irreali che c'ingarbuglia nella sua rete e mantengono questo ego fittizio. Guardate alla TV la disperazione degli affamati o gli eccidi di una guerra, ma ora cominciate a capire che tutto è dentro di voi, piaceri e dispiaceri, in realtà siete ogni cosa e quindi totale pienezza e felicità. Non crederete mai più di essere un corpo e una mente, non c'è nessun altro a parte voi stessi. Credere di trovare la pace solo quando dormite, oppure cercate rifugio in un monastero, mentre invece portate la mente agitata con voi. Se la mente è annientata non avete più bisogno di cercar rifugi. Non si tratta, come dico spesso, di rinunciare materialmente. Se ereditate un milione di dollari, non significa che dovete darli ad altri, ma **mentalmente rimanetene distaccati e sarete liberi, che vi troviate in una grande città, in India o in Africa: sono i pensieri che devono essere osservati come nuvole o uccelli di passaggio che non vi riguardano. Tutto quello che percepite e nominate è pura illusione.**

126 - DIVINA IGNORANZA

R.: Mi chiedono se venire al *satsang* è sufficiente per risvegliarsi. Sì e no. Se siete qui è perché avete già iniziato una ricerca, siete già maturi e quindi la sola cosa utile è praticare ora ... **la divina ignoranza. Non sapete più nulla, diventate umili. Si ammette che qualunque cosa percepiamo non sappiamo davvero che cosa sia e che cosa ci facciamo qui sulla terra. È questo l'abbandono. Per quanto gli scienziati si siano sforzati di capire o spiegare come stanno le cose, non ci sono mai arrivati fino in fondo. Sapere che non sai nulla. Se percepite qualcosa, un essere umano che si riproduce o un seme che diventa albero, è solo il miraggio nel deserto. Tutte le risposte le troverete dentro di voi se andate in profondità. Tutto cambia, non sprecate la vostra vita: più pensate e più create fantasmi. Siete governati dal vostro pacchetto subconscio ed è quello che decide ciò che vi capiterà! Chiamatelo karma o come volete, ma è sempre mente.** Più lavorate su di voi, approfondite e verificate, potrete trascendere questi stati e vivere la Realtà.

127 - L'ESISTENZA NON È NELLA FORMA

R.: **Non si tratta di capire intellettualmente che non esistete.** Provate dolore, problemi di ogni sorta e reagite, eppure proclamate che non esistete! Vi prendete in giro. Se pensiamo all'esistenza, creiamo sempre una forma, mentre in realtà, non ne ha nessuna, è indescrivibile, e lo siete sempre stati. **Solo se il pensiero è assente la Realtà potrà esprimersi. Il tuo vero Sé è al di là dei sensi, non è nemmeno l'osservatore, è oltre il testimone. Il solo unico ostacolo è la mente.** *(che ti fa perfino credere, pensare che. .. non esisti)* **Anche quando parlo di zero assoluto, significa che è "oltre lo zero", oltre il vuoto di cui parla il Buddismo. Tutto quello che puoi anche lontanamente descrivere o sperimentare ... non è QUELLO. ELIMINATE OGNI ETICHETTA.**

Se leggete un giornale, guardate la TV vi dimenticate certo, ma vi riflettete interamente in quanto lo osservate, lo diventate poiché **pensate** a quanto vedete: siete di nuovo controllato da immagini e pensieri. Indagate quindi, subito. Anche **le sensazioni fisiche sono altrettanti pensieri**: usate lo stesso metodo d'inchiesta e rimanete nello spazio, le sensazioni e i pensieri svaniranno in poco tempo.

C'era un tale nel metro anni fa che era ubriaco e molestava tutti. Lo trovai vicino a me e lo guardai tranquillamente negli occhi: poco alla volta si calmò e quando scese mi disse solo:- Grazie! - I suoi sensi non lavoravano bene ed era in uno stato al di sotto del ricettivo abituale, (capace inconsciamente di poter vedere attraverso) per questo funzionò.

Il pensiero rappresenta solo il passato e l'imparato. Nella Realtà non c'è alcun pensiero. Lo spazio-tempo essendo falso, inesistente, appare solo perché si crede a un corpo, *(che altrimenti non potrebbe percepire nulla senza lo spazio-tempo - n.d.tr.)* ***Pensiero, ego, corpo, karma, nulla di questo esiste: appare soltanto, anzi. ..nemmeno quello.***

128 - CONFRONTA TE STESSO!

R.: Bisogna andare in fondo all'argomento della Verità Ultima. Ricordo la storia di un maestro zen al quale un monaco chiedeva sempre cos'era l'Ultima Verità e quando si sarebbe illuminato. Il maestro allora lo mandò a lavorare in una cascina persa nella campagna, - dopo un lunghissimo viaggio anche su alte montagne - dove una vecchia, sorda e sporca, appena lo vide, gli mise una ramazza in mano, gli fece pulire a fondo la casa, l'orto e mungere la vacca. Questo continuò per mesi senza alcun dialogo. Poi un giorno, lo fece sedere davanti a sé e gli indicò un angolo

della stanza, dove dovette star seduto a non far nulla. Egli aveva fede nel suo maestro e rimase lì fermo osservando la donna che si affacciava attorno. Dopo qualche mese si sentì sprofondare in se stesso, nel silenzio più intenso e gli parve che nulla gli poteva importare, finché qualcosa fece 'clic' dentro di lui e si mise a ridere come un matto. Si alzò, ringraziò con un bacio la vecchia, poi se ne andò di corsa e non tornò più. Aveva realizzato **che non c'era mai stata l'Ultima Verità. Nessuna Realizzazione, nessuna ignoranza, nessun universo o mondo, non c'era nulla. TUTTO È, così e basta. Non questo o quello. Nulla da sapere o cambiare o ottenere. Non sei mai apparso su questo mondo, anche se così sembra.**

Osserva i **problemi** che hai: **ci sono perché vuoi cambiare qualcosa, perché reagisci.** Osserva tutto bene, i pensieri, i sentimenti così come appaiono e vedrai. Se sei solo presente ai tuoi pensieri, poco alla volta questi si calmeranno e spariranno da sé. **Non cercare risultati! È ancora il vecchio ego.** Vedi solo quello che è immaginario: tutte le percezioni, sensazioni, pensieri sono falsi, non reagire e lasciali andare. Anche se in apparenza sarai la stessa persona che si alza, fa colazione, si veste e va a lavorare, lo farai senza opporre resistenze particolari, farai semplicemente quello che c'è da fare e basta. Il film passa, ma non ti riguarda più. L'importante è trovare questo silenzio interiore, così profondo e indescrivibile, non "immaginarlo o saperlo", ma di viverlo spontaneamente. C'è il sentire, il fare, ma **nessuno** mai più che "sa" di sentire o fare. **Non crediate che ci sia un ego da far morire! Non è mai esistito! Il terrore di cui alcuni parlano è solo un'invenzione della mente-ego: è come se rimaneste nel sonno profondo o la morte, pur muovendovi fisicamente come prima, ma senza l'ossessione dei pensieri.** Avete bisogno del sonno profondo che è un po' come la morte, per lasciar andare tutte le pressioni e le illusioni del mondo per qualche tempo, no? **Il subconscio, gli stati intermedi, vasanasi(memorie), esperienze "fuori-dal-corpo", corpi astrali, causali, appaiono, ma sono solo forme mentali, quindi non reali. Tutto il percepibile, qualunque aspetto abbia, anche il più sottile, è illusione. Gettate via tutta la pattumiera mentale, compreso te stesso come ti osservi. Dimentica tutto l'appreso e torna a essere un neonato. I nomi sono utili per comunicare, ma non sono reali e quindi non attaccatevi le vostre impressioni o memorie: rimanete ignoranti, non vantatevi più delle vostre conoscenze. Siate totalmente umili.**

129 - LA VITA SPIRITUALE NON È UN LETTO DI ROSE

R.: Pensa al genere di educazione che si dà ai bambini oggi, riempiendoli di parole, d'immagini, bombardati da scene alla Tv: il cervello è già pieno. S'immagina allora che le parole sono cose e hanno potere di rendervi felici o infelici. Le parole non hanno potere in sé, ma chi le pronuncia e a chi diamo il potere. Se incontriamo un saggio e non ci parla quasi, ha molto più impatto che il fiume di parole dei corsi di metafisica e spiritualità dei seminari. Un saggio come Ramana parlava poco, ma nel suo *ashram* per mesi la gente si alzava alle tre del mattino e stava seduto per terra sulle pietre. Quanti potevano sopportarlo? La spiritualità non è un letto di rose.

Lo scopo era l'abbandono totale di sé: l'ego non aveva più potere.

Anche Nisargadatta quando a 33 anni incontrò il suo *sat-guru*, si abbandonò totalmente a lui: assimilò costantemente ogni sua parola per tre anni, poi si sentì totalmente libero. Cosa significa? Che finché siete attaccati anche a qualcosa, che sia una persona, un luogo o una cosa, dicendo che non ne puoi fare a meno - che sia un divertimento o un bene materiale o spirituale - sei sotto l'influsso della *maya*. Può anche essere una malattia che a quel punto diventa il tuo guru o il tuo dittatore! Ti suggerisce come devi comportarti, che devi piangere, fare la vittima o cercare di ribellarti o di reagire in qualche modo. Puoi curarti, ma lascia perdere l'attaccamento ai risultati. Tutto è già pianificato da sempre. **Se invece continui ad agitarti, a correre da un seminario all'altro, a leggere tanti libri, a imparare, a giudicare, stai sognando. Al contrario, invece sii addormentato, mentre sei sveglio: sembra un paradosso, ma significa che pur essendo sveglio, non ci sono più desideri, bisogni speciali di cambiamenti, di aggiustare....ed è come se fossi nel sonno profondo, pur continuando le solite attività. Stai bene mentre dormi profondamente ed è solo quando ti svegli e l'IO comincia prendere il comando, che sei preso dai problemi e dalle preoccupazioni e ti prende ancora in giro.**

Quindi è questo il senso dell'abbandono, del lasciar fare alla volontà divina o alla vita ciò che dev'essere fatto, ma senza il "tuo" intervento. Non diventate nemmeno schiavi dell'Inchiesta sul Sé!! Soprattutto non fate come alcuni studenti dell'Advaita che rubano o fanno cose strane dicendo sempre: -Non sono IO l'agente, io non faccio nulla!- Questo è l'ego ben camuffato!!

130 - IL MODO PIÙ RAPIDO E FACILE PER RISVEGLIARSI

R.: Vi garantisco che non sono quello che voi qui vedete: non c'è mai stato un Robert che è nato, vive e poi sparirà. Per il corpo e la Coscienza è come per il giornale, ci si preoccupa solo della stampa e non della carta su cui è impressa. Se non ci fosse la Coscienza come potrebbe esserci il corpo? Più

approfondite questo e meno avete bisogno di persone o cose attorno a voi. Chi lo ha realizzato sta anche bene da solo, perché si sente l'universo in sé, oppure continuerà il suo lavoro, si occuperà della famiglia, ma non si preoccuperà più di nulla. L'amore e la gioia saranno incondizionati, anche se tutto sembrerà come prima. Se - come si suole dire - non siete totalmente "cotti", continuerete a vedere altri, o vi sentirete attaccati o delusi, ma se sarete veramente "cotti", vedrete tutto come un film. Comunque anche prima, non siete mai stati un corpo. Qualunque cosa vi accada, qualunque cosa capiti nel mondo in bene o in male, sarete sempre in uno stato di pace: del resto se pensate ai costanti e totali cambiamenti in voi, negli altri e sulla terra, come potete credere che sia reale? E a CHI capita, a CHI appare il corpo, il mondo e gli altri? Perseverate in questa pratica fin dal risveglio. Tutto questo serve a vanificare l'ego, non a risvegliarvi del tutto.

S.: E i veggenti che predicano il futuro? E la sensazione di sapere quel che qualcuno sta per dire?

R.: Fanno parte delle pratiche occulte. Se v'interessate al futuro, rimanete nel falso credo di essere un corpo, una mente, cui capiterà questo o quello e comunque non si può cambiare. C'è da cambiare la visione interiore. Il vero Sé non ha inizio né fine. Non siate interessati a quello che vi capiterà, ma a uscire dal falso mondo e a trascendere quanto vi accade.

S.: È ancora *maya* allora. Tutti i seminari che ho frequentato mi hanno peggiorato la situazione e la mente sembra impazzita.

R.: Naturalmente. Cercate solo di non lasciarvi intrappolare dalla mente con speranze, condizionamenti, mollate subito tutto. Anche se affermate, come diceva Einstein, che tutto è energia, anche questa fa parte della mente. Andiamo oltre, svuotate la mente, verificate che tutto è falso!

131 - JNANA-MARGA, BHAKTI-MARGA E KARMA-MARGA

R.: Possiamo dire, dopo le esperienze di tanti saggi del passato, che oggi c'è bisogno di vari metodi. Lo *jnana-marga* è il sentiero della saggezza, il più alto che va combinato con quello della devozione, il *bhakti-marga* e il *karma-marga* quello del servizio. Il primo lo *jnana*, da solo è retorico e può dare all'individuo molto orgoglio e freddezza, come se si sentisse superiore a tutti. Discussioni, dibattiti, seminari che non vi portano da nessuna parte. Se siete solo dediti alla devozione, alla *bhakti*, c'è da stare attenti a non inchinarvi come accecati a ogni statua o guru. Il terzo, quello del servizio disinteressato, il *karma-marga*, con tutta quell'umanità povera, malata e disperata, non saprete da che parte girarvi

e vi confondereste. Combinandoli insieme, sarebbe un ottimo insegnamento. ***Lo jnana-marga vi mostra chiaro che non c'è nessuno...in casa. Il bhakta-marga insegna l'umiltà totale, l'abbandono al Sé, il karma-marga serve a dedicarsi agli altri totalmente, dimenticandosi di sé. Anche se è un miraggio, il mondo ti cambierà dentro e vedrai che non c'è nessuno da aiutare, pur facendolo di tutto cuore. Ti libera dall'ego e dalla sua importanza.*** Non vi preoccupate o giudicate nessuno, se sia illuminato o no, non vi riguarda. Quando sarete "sparito" anche tutti gli altri spariranno: non ci sarà più posto per nessuno, poiché il Sé avrà preso tutto lo spazio.

132 - L'IMMAGINAZIONE: IL NODO TRA LA COSCIENZA E LA CARNE

R.: Tutto quello che non puoi né vedere, né toccare, né odorare, né sentire è la Realtà, mentre tutto quello che avete venerato finora, posizione, denaro, famiglia, corpo, è illusione. Se credete di essere malato è solo il corpo, la carne che lo è, non la Coscienza. C'è un nodo che separa la Coscienza dal corpo e questo nodo si chiama immaginazione. ***Siete stati indottrinati fin da bambini a credere che ci sia una malattia, a reagire ai sintomi ad avere paura.*** È il solito miraggio, all'imbrunire, la sera, la fune è creduta un serpente, avete i sudori freddi finché realizzate il vostro errore d'immaginazione e di memoria passata. Il 99% di quanto credete è una menzogna. Ecco perché per qualunque malattia anche considerata grave e mortale, bisogna chiedersi: - A CHI succede? - e distruggere la mente, anzi ***convincersi che non c'è mai stata.*** Allora la malattia non avrà più presa su di voi e forse sparirà. Si dovrebbe incominciare fin dall'infanzia a non indottrinare i bambini! Ricordate tuttavia che se i genitori stanno male e hanno gravi problemi, i piccoli li capteranno come propri. Cominciate quindi da voi stessi.

133- NON SEI L'AGENTE

R.: ***Tornate allo stato in cui eravate prima di nascere. Cos'eravate? Nulla. Se lo realizzate, mentre siete ancora coscienti di un corpo, eccovi risvegliati prima di dover morire.*** Non vedrete né guerre né corpi malati, sarete in un'altra dimensione per così dire. Anche se vi prodigate nell'aiuto altrui, mostrate che siete convinti che c'è bene e male, il che è ancora dualità. Con questo se vedete un povero affamato, potete dargli da mangiare spontaneamente, ma non dimenticate che fa parte del miraggio. C'è gente che uccide e ruba, altri che curano il

prossimo: entrambi sono impostori per mantenervi nell'imbroglione. **Quando davvero capirai che non c'è nessuno che agisca, non ci sarà nessun'entità che potrà affermarlo! Come affermare che non sei nessuno: c'è ancora qualcuno che lo dice, appena il pensiero se ne occupa lo guasti. Ecco perché è il Silenzio la Realtà.**

S.: Nel sonno profondo c'è la mente?

R.: Quale mente? Non ci sono pensieri o memorie. Quando ti svegli ora, pensi che ci possa essere, ma non c'è mai stata una mente in nessuno stato. Non potrai mai sperimentare né il sonno profondo né la realizzazione, anzi anche adesso credi di sperimentare qualcosa, invece è falso. ***Vediamo solo quello che siamo. Anche se vedi un saggio gemere di dolore, sappi che è il suo corpo a esprimere, non la sua mente che non si cura di quello. Noi invece siamo ipnotizzati e crediamo alla malattia e vogliamo disfarcene. Praticate la divina ignoranza.***

134 - VIVETE SPONTANEAMENTE!

R.: **La creazione è illusione: allora mi avete chiesto, da dove è venuta la maya. Non è arrivata da nessuna parte, non esiste in realtà, allora quando e come può essere apparsa?** C'è sempre un qualcosa cui credete e che vi mantiene nell'illusione. Devi svuotarti totalmente da qualunque concetto. FINCHÈ "PENSI" DI ESSERE VUOTO, finché credi di avere una risposta, sei ipnotizzato. Quando cominciate a vedere che non c'è nulla da correggere, nessuno da odiare o amare, che non avete più nulla in cui credere, allora state progredendo fino a vedere che tutto va bene com'è. Quando accendo la TV e vedo tutta questa gente che si agita, che sia per avere la presidenza, per vincere una battaglia e prendendo le cose con tanta serietà, mi viene da sorridere. Anche se noi vivessimo mille o diecimila anni, finiremmo per vedere le stesse cose: cataclismi, guerre, massacri. Siete nati in questo secolo e lo vedete per la prima volta, per questo vi stupisce. ***A qualunque fatto voi reagite, significa che gli date importanza e lo credete reale. Lasciateli fare, non vi riguarda. Voi siete "para-nulla" al di là del nulla.*** Dimenticate il passato, il futuro non esiste. Se siete veramente spontanei, non c'è nulla di cui preoccuparvi; ma non crediate di esserlo, se già lo sapete: il conoscitore, il pensiero IO dev'essere scomparso. Tutto quello cui pensate, prima di farlo, è ego o mente, un pacco di pensieri vecchi. C'è ancora la paura di vivere pericolosamente, o che ferisca altri, (*in realtà noi stessi*) se non applico censura o controllo su quanto faccio. Non ci sono errori oltre il mondo relativo e nessuna predestinazione o sbagli. ***Farai le stesse cose, ma senza essere intrappolato nel giudizio su quanto***

stai facendo. C'è sempre la memoria e sai quello che fai al secondo in cui agisci, ma non c'è più *nessun agente*, ossia pensiero che c'è un IO che fa. Come un bambino prodigio che suona il piano, è il piano che è suonato....

135 - FA CHE LA MENTE RIPOSI NEL CUORE

R.: Prima di tutto devi accertarti che è il tuo sistema di credenze che causa i conflitti, poi cominci a osservare la mente. Se davvero esami profondamente che cos'è, vedi che non è un'entità, non è mai nata, né esistita. ***SE NON C'È MENTE NON C'È CORPO, quindi nemmeno "altri", nemmeno mondo, o universo. Solo quello che è sempre e non sai.*** Inoltre ti conferma che ogni cosa emana dalla tua mente. Durante la veglia, il sonno e il sogno, c'è sempre un *testimone* che funziona inavvertitamente, *che è l'IO-sono*. Sono tutte illusioni radunate in un IO. C'è invece un IO che si fonde nella sola Realtà. Nel sonno profondo sei il Sé, ma inconsapevole. ***Quando avviene il vero risveglio anche il testimone scompare, si rivela inesistente.*** Non rimane dunque che abbandonarsi al profondo Sé, in se stessi, che sia sotto la forma di uno *jnani*, perché questi non è il corpo!

136 - SII "QUELLO"

R.: Quando trascendi la Coscienza, la pura Presenza, non la puoi "pensare", né identificarti ad essa. ***È OLTRE tutto questo. Non se ne può dire ASSOLUTAMENTE NULLA. Non è possibile un'esperienza, poiché l'IO è stato trasceso, tramutato.*** Nessuna dimensione, nessun nome. Anche se dici: ***Voglio sperimentare il nulla, è ancora maya.*** Quando lo sperimentatore e l'esperienza non ci sono più, sei a casa dell'Ineffabile. Quanti credono ancora che se ti realizzi, i problemi spariscono e ottieni ciò che hai voluto. Stupidaggini! Se realizzi quello che sei, QUELLO sente che non ci sono mai state, né buone né cattive condizioni. "QUELLO" non ne sa nulla di queste cose: non siamo qui per migliorare le condizioni del corpo-mente, né per materializzare monete d'oro o far miracoli. È solo la persona che vuol migliorare, cambiare le cose. ***Se sei l'Infinito, TUTTO e NULLA, ogni cosa allo stesso tempo, come puoi volere "altro" o andare "altrove"? Impossibile parlarne poiché è inoggettivabile.***

Se credi in un Dio dentro a te stesso è un errore. Significa che c'è ancora un ego, se invece tutto è trasceso a che Dio vuoi credere? Per credere ci deve essere un soggetto che crede e un oggetto creduto.

137 - LA PAURA DELLA MORTE

R.: Se lavori su te stesso e trascendi l'ego, durante la vita, i dolori fisici, le malattie non ti potranno più causare timori. Nessuno ne è esente e un giorno o l'altro, eccoli apparire. Trascendendo i dolori fisici, non avrai poi paura della morte. Le malattie, se il tuo ego è stabile, ti portano a temere il giorno fatale. Non serve continuare a praticare yoga, meditazioni e altre pratiche, serve forse a santificarti, non a risvegliarti, se lo fai per le ragioni sbagliate, per superare i problemi o se hai uno scopo. ***Risvegliarsi, non è uno scopo: non c'è alcuna ragione di farlo. Non importa dove e come vivi, se in un ospedale o in prigione, se sei sano o malato, La realizzazione non gioca a favoritismi. Sii sincero però, non fingere per esibire una facciata.*** Non credere perché mediti o fai pratiche spirituali che il risveglio è prossimo. Può succedere anche a un criminale, all'improvviso. Sii umile. Non basta dire "Tutto è Brahman o sono Brahman", poiché *questo gonfia il tuo ego*. Tutto quello che sei, lo incontrerai, (*soprattutto se non ne sei cosciente*) se sei arrogante, troverai l'arroganza, se sei sospettoso, il sospetto, per cui lascia tutto, soprattutto le paure, poiché questo ti trattiene nel sogno. È ***come entrare nell'occhio del ciclone: se vai al centro, c'è tranquillità. Lo stesso se entri nel centro dell'emozione, questa scomparirà. Se hai un forte male, invece di agitarti o prendere calmanti, entra nella sensazione, molto profondamente, ancora di più, finché sarai al centro, dove c'è tranquillità e il dolore o scompare o è sopportabile.*** Puoi anche chiederti :-A chi succede?- Rimani lì. Usa lo stesso metodo per le paure. **Non si tratta affatto di accettare, che è il contrario del rifiuto, ma di *andarci dentro senza pensieri.***

138 - È NEL SILENZIO - NESSUN PENSIERO TI AIUTERÀ A REALIZZARE IL SÈ

R.: Le parole sono *maya*, solo **il silenzio ti rivelerà la verità**. Inoltre ci vuole umiltà e passione. Tutto quello che deve succedere, succederà e sarai sempre al posto giusto. Troverai il maestro che fa per te, in qualunque forma o modo tu possa incontrarlo. Ogni volta che qualcosa ti turba o provi un'emozione, o una paura, significa che sei separato, se invece sei in totale comunione con ciò che avviene, la paura scompare. Il maestro vero è in te stesso, quello esterno in apparenza, riflette il tuo stato, non ci sono mai due entità. Cosa succederebbe ***se solo osservassimo e smettessimo di dare nomi alle vicende, alle cose? Trascenderemmo tutto all'istante.*** Il solo modo di ***progredire è***

quando lasciate andare i nominativi i pensieri sulle cose. Nessun pensiero ti aiuterà a realizzare il Sé. Lascia andare, vedi le cose come se le attraversassi con lo sguardo, sprofondaci senza nominarle e ti libererai di paure vecchie e persistenti. Solo i pensieri ti trattengono nell'irrealtà. In questo non-attaccamento c'è gioia e tranquillità: non comportatevi qui in un modo e poi a casa ripetete gli stessi schemi! Non prendetevi in giro da soli. **Il silenzio vero, non pensato, non è un nulla, è la Coscienza.**

139 - SIETE OBBLIGATI A VENIR QUI: SIETE SPAZIO INFINITO

R.: Credete di venir qui per una ragione, in realtà apparite come in ogni altra circostanza - invece non siete l'apparenza di essere seduti qui e io non sono quello che appare parlare. Dovete vederlo 24 ore al giorno. **Solo quando cominciate a pensare, diventate qualcuno.** Tuttavia tutto cambia sempre e la sofferenza porta molti a chiedersi la domanda sulla verità ultima. Non serve giudicare nessuno, perché non sai mai quello che è accaduto prima e quello che accadrà poi. È il modo in cui *maya* agisce, è molto astuta e precisa. Più sei attanagliato dai pensieri e più ti perdi nella *maya* e ti fai possedere dalle emozioni e dalle reazioni. Cerca quindi di evitare di reagire alle condizioni, ma ricordati che sarai sempre al posto giusto nel momento giusto. Se dici di odiare il tuo lavoro, è tuttavia dove ti devi trovare in quel momento e non serve arrabbiarti. Solo al risveglio definitivo, *maya* è annientata. Realizzi anche che nulla vuole farti del male se non lo ostacoli col pensiero: l'ego poi si rivela non essere mai esistito tranne nel pensiero e non c'è mai stato un agente.

Siete ossessionati dal corpo, dalla salute, ma perché identificarsi con qualcosa che finisce e comincia? Inutile. Siete invece spazio infinito che non potrai mai distruggere, ma anche se lo ripeto sempre, siete sempre così coinvolti con le cose mondane che vi mantengono prigionieri che vi fanno sentire vittime, depressi o arrabbiati. Provate a osservare questo. Immaginate uno schermo: da una parte non c'è nulla e dall'altra tutte le immagini possibili; lo schermo sa che non vi è assolutamente nulla, ma dall'altra parte ci sono i movimenti, le discussioni, le immagini e ci crede. Poi si scopre che anche lo schermo è solo un'apparizione. Il saggio pur percependo tutto questo movimento, non ci crede più. Per lui come per tutti, la **vita è solo una scintilla nell'eternità:** appare e poi può sparire in un attimo. **Ricordatevi che tutto e voi stessi, siete spazio infinito: ci sono rivoluzioni in atto? Lo spazio ne è forse toccato?** Non puoi cambiare il mondo, cambia te stesso.

140 - QUESTO È IL TUO **DHARMA** - FELICITÀ E PACE - SIETE SILENZIO INFINITO

R.: So che molti desiderano ardentemente il risveglio definitivo, ma si dimenticano che sono ancora molto presi dai vecchi schemi e dalle memorie, concetti, dogmi che hanno accumulato per tanti anni. Alcuni mi dicono di essere così spirituali che non si sentono di appartenere alla vita terrena, allora *chiedo loro che cosa ci fanno? Se siete qui è qui che dovete stare:* qui è il vostro *dharma*,(legge) non combattetelo, ma *siete liberi di trascenderlo. Cambiarlo significa dover riprendere lo stesso modello altrove o in altro modo.* Vedete il mondo e le circostanze come vostro riflesso e abbandonate mentalmente gli attaccamenti che vi trattengono. **Quando iniziate a intravedere la verità su di voi, sentirete che non reagite più come prima, non dite più questo è buono e questo è cattivo, non differenziate più, lo vedete sempre più come un SOGNO. Comunque sarete sempre attratti dal maestro di cui avete bisogno al momento. Che sia qualcuno d'ingannevole e falso, vedrete sempre voi stessi allo specchio. Un vero saggio non ha bisogno e non si cura di viaggiare nel mondo e raccogliere discepoli o farsi pubblicità in alcun modo. Per lui non c'è più luogo in cui recarsi, ma solo totale compassione, anzi ancor di più, anche se viene criticato dietro le sue spalle.**

141 - SEI QUELLO, IL SOLO

R.: Una signora mi chiese se ammettevo che Dio avesse creato il mondo. Le risposi che certamente Dio aveva creato l'universo, ma io sono Quello che ha creato Dio. Non mi rispose e se ne andò.

Dicevo la verità. Non dicevo che Robert avesse creato il mondo, ma che ero Quello(con l'accento su Quello) da cui proviene Dio. Nelle religioni occidentali una frase simile equivale a bestemmia: si parla invece solo di un Dio antropomorfo, seduto su una bianca nuvola, che crea l'universo e al quale si chiede tutto quando stiamo male. Nell'Advaita Vedanta, *Dio è una creazione della mente, mentre il Sé imperituro, l'Assoluto presente in ognuno di noi e non personificabile, ma onnipresente, crea Dio.* La paura, i drammi, le frustrazioni, tutto quello che può urtarvi esternamente, corpo compreso, diventano impossibili a meno che non li inviate. **Li invitate credendo di essere umano.** Nulla può ferirvi se non credete più di essere nato. Sapete perché siete nato? A un certo punto dovete andarvene: dove andrete? Non siete venuto da nessuna parte e non andrete altrove: non dovete adorare nessuno, poiché l'avete creato comunque voi stessi, semplicemente col PENSIERO. Tu esisti e allora il

mondo, l'universo esiste. Nel sonno profondo dove vanno? **Spariscono, come tutti i problemi e le vicende del...sogno diurno. Per smettere di sognare, osservate subito il testimone, l'IO, quando un pensiero fastidioso o di paura sopraggiunge: esso si smorza subito.** Immaginate che l'IO sia un tale che voi cominciate a fissare fortemente: se ne andrà. Quando l'IO personale vi attacca, osservatelo finché non molla. Non c'è nessuno da adorare e nessuno di cui aver paura, tranne di voi stessi, perché l'avete creato voi con la vostra mente. Non lasciatevi dominare dalla mente che vi dice di andare a divertirvi invece di continuare a praticare dove possibile. Se ridete al pensiero che vogliate solo distrarvi, il pensiero vi lascerà. Siete voi a controllare la mente, spontaneamente, senza fatica. Rimanete dove non ci sono più parole. **Se vi dico che tutto è già prestabilito, è perché vi credete ancora umani e che esistete come persona, luogo o cosa. Se tutto questo non lo senti più, dove va a finire la predestinazione? Finché ti credi umano, il programma funziona, ma se non c'è più reazione,** quando ti chiedi a chi succede questo e non trovi nessuno, allora la predestinazione e il mondo spariranno e sarai libero totalmente.

S.: Non c'è quindi libero arbitrio?

R.: Né libero arbitrio, né Realizzazione e nessuna falsa percezione. Se non sei più prigioniero, non hai più bisogno di libero arbitrio. **Lo ripeto di continuo: svuotatevi di tutti i preconcetti, totalmente e completamente e sarete liberi.**

S.: L'altro giorno lei ha detto e lo ripete sempre, che in realtà non vi è nulla, che sia un sogno notturno, un'allucinazione da LSD o un evento del giorno e **che tutto è solo Pura Coscienza.** Quando assistetti a quei tumulti, interventi armati, elicotteri dell'esercito e ne parlai, lei mi disse che se fosse stato lì, tutto sarebbe avvenuto solo in sé stesso.

R.: **Si, ma non è la "MIA" Coscienza, ma la tua e quella di ognuno senza limiti.** Quello che succede a me, succede a te, solo che ne sono cosciente. Lo vedo come immagine interna, tu sei identificato col corpo e ancora non lo vedi.

142 - IL SÈ O IL MONDO

R.: Dimenticate il mondo, esso è reale SOLO SE CI PENSATE. Da bambino sentivo e credevo ancora alle mie sensazioni, quindi ai problemi, le frustrazioni. Li ho trascesi perché ho capito che non erano veri. Vi assicuro che non esistono come essi appaiono, che sia il corpo, il mondo o Dio. Sei sempre Assoluto reale e libero. ADESSO. Quando ti convinci di questo, non

solo sei libero, ma è come se ci fosse un esercito di...angeli a guidarti. Non pensare al futuro, a un traguardo come tutti credono:-Un giorno sarò libero!- C'è solo QUELLO. ANCHE SE PENSATE CHE TUTTO È DENTRO DI VOI, CONTINUE A CREDERE A UN CORPO, A UN'ENTITÀ. Ritornate in infanzia! A quell'epoca non usavate il cervello, vivevate e basta. Non c'è nessuno spirito cattivo che vi terrà in ostaggio come foste menomato! **Lasciate che il Sé prenda il posto del pensiero argomentativo che cerca soluzioni o paragoni. Anche nelle sacre scritture ti dicono:- Vuoi seguire Dio o Mammon, il Sé o il mondo?** Molti credono che sia come prendere LSD, che camminerai sulle nuvole, avrai poteri soprannaturali, niente di tutto questo. Sarai come prima e nessuno noterà nulla, tranne che sarai spontaneo e non reagirai come prima. E come se vi togliessi la vostra vecchia camicia favorita cui tenete tanto: la butto via e voi piagnucolate. Quanti arrivano qui, mi ascoltano la domenica e poi in settimana continuano come prima: hanno solo aggiunto un po' di teorie al loro libro interno.

S.: Ho notato che mentre prima ero molto coinvolto e avevo problemi di autorità nel lavoro, all'improvviso parlai al mio superiore con un altro tono tranquillo, dando anche esempi di relazioni amichevoli tra le persone e d'un tratto osservai, come per incanto, che il suo atteggiamento cambiò totalmente: io ero cambiato e lui quindi altrettanto. Era un'energia nuova, liberatrice che non conoscevo.

R.: Sei maturo come la mela pronta a cadere dall'albero! C'è l'esempio di molti *jnani* che nonostante i grandi dolori causati dalla malattia dicevano che c'era dolore, ma nulla cambiava, tutto era osservato come impersonale e non c'era più alcun attaccamento.

S.: Anche S.Francesco visse questo, quando guarì dalla malattia mortale dopo la quale si risvegliò.

143 - TUTTO È NIENTE

R.: Basterebbe che realizzaste, profondamente **nel vostro cuore, non intellettualmente, che tutto è niente e non ci sarebbero più pensieri inutili. Nulla è... la sorgente di tutto!** Immediatamente i vostri *samskaras, vasanas* si scioglierebbero. Non sarebbero più necessari né metodi, né pratiche, né maestri: tutto si vanificherebbe da sé. Poi anche il concetto di NULLA sparirebbe. **NON analizzate**, non serve proclamarlo, pensarlo o cercare di sperimentarlo, ma realizzatelo all'istante! Sarete anche il TUTTO. TUTTO è IRREALE. Alcuni *ajnani*(ignoranti della verità) vedono inconsapevolmente se stessi in

qualunque persona, ma credono che sia all'esterno. Allora considerano il *sat-guru* o *jnani* dal loro punto di vista, vedono la propria personalità e la giudicano, ma lo *jnani* non ha personalità. Aprite solo il vostro cuore e non pensate. **Cominciate stabilizzandovi nell'osservatore, finché questo scomparirà, perché realizzerete che è ancora un'idea.**

144 - COSCIENZA

R.: Finché vi credete una persona sarete compassionevoli e gentili in un primo tempo, ma poi quando realizzate che **SIETE la Coscienza, diventate gli altri! Essa è il substrato di tutta l'esistenza.** Provate a prendere un microscopio ultrapotente, osservate un qualunque oggetto e vedrete atomi, - sette milioni in una punta di spillo!- poi particelle subatomiche, e poi tutto **diventa vuoto!! Il buddismo arriva a questo durante le meditazioni dei maestri. Che tu abbia un corpo o no, non ha più importanza, è LO STESSO.** Per qualunque pensiero quindi, che sia "vado a lavorare, a colazione o a passeggiare", chiedetevi sempre **.-A chi succede?-**

S.: La psicoterapia serve a qualcosa?

R.: **Si, finché credi di essere una persona, ma è a livello mentale. Se credi di essere una persona sei matto, allora va bene! In realtà la miglior psicoterapia è l'Inchiesta sul sé, atma -vichara, perché va davvero in fondo al tuo essere e tutto è tramutato e trasceso.** Anche se stai per anni in meditazione e sperimenti vari stadi profondi come il *Nirvikalpa samadhi* o altri stati del genere, alla fine torni allo stato di prima e al coinvolgimento col mondo esterno. E` ancora uno stato condizionato. Segui l'IO fino al cuore dove sparisce e continua a farlo.

145 - NON FAR NULLA E DIVENTA LIBERO

R.: Se vi chiedo chi siete, la vostra risposta dovrebbe essere SILENZIO TOTALE, oltre le parole, oltre la mente e i desideri, oltre la pace, oltre l'essere, oltre il vuoto. SIETE QUELLO. Da sempre. Nulla da dire, nessuna eloquente conferenza da ascoltare, nessun insegnamento profondo da accettare. Diventate come un bambino piccolo. Nulla vi manca. Che scopo nella vita avreste ancora se scopriste che siete TUTTO ORA? Non c'è più nulla di importante nella vostra vita relativa.

S.: Robert, lei dice sempre che il corpo si prenderà cura di sé, cosa significa?

R.: Voi non avete nulla in comune col corpo che da sé seguirà il filo conduttore del suo programma di vita, senza il vostro appoggio o consenso. Non preoccupatevi troppo quindi e non lasciate che i pensieri vi aggancino a ciò che non siete. Rimanete nel Sé e chiedetevi :-A chi vengono i pensieri sul corpo e sull'IO?- È la mente che ci crede come al fatto di non essere liberi. -Voglio la libertà!- è ancora la mente che v'imbrogia. Nel silenzio senza pensieri la Realtà ha la possibilità di prevalere, ma la meditazione, anche quella più profonda, le varie *kundalini* e occultismi, sono ancora uno stato in cui potrà intervenire, tristezza e dolore, ancora mente. La vostra vera natura è gioia spontanea, ignara di sé, chi c'è ancora che può provare qualcosa? Solo l'ignorante che crede a un corpo può aspirare al risveglio della *kundalini*. **Se l'illusione cade, dove vanno a finire corpo, mente e kundalini? Sono solo idee, un altro sogno. Quando si parla di razza umana, di evoluzione, sono ancora miraggi rimasti.** Puoi essere un politico o uno spazzino, non ha importanza, ma non sei né il tuo corpo né il tuo lavoro.

146 - IL SILENZIO È L'ULTIMA REALTÀ

R.: Quante parole avete ascoltato nella vostra vita? Siete realizzati per questo? È nel silenzio che c'è l'energia, il potere ed è questo l'insegnamento più efficace. Ecco perché spesso lascio uno spazio tra una frase e l'altra, lo faccio apposta, non per cercare le parole giuste. **Il rumore è morte, nel silenzio c'è vita.** Là dove andate talmente nel profondo, dove nulla succede, dove trascendete lo spazio-tempo e **vi trovate in una dimensione inqualificabile che si può chiamare nulla, ma non lo è: è là che si rivela tutto il potenziale, la vostra vera casa.** Pensate a tutte le grandi opere e a tutti gli uomini eccelsi del passato: dove sono finiti e ***cosa ci hanno dato davvero le invenzioni moderne? In fondo avete solo perso tempo.*** **Diventare nulla non è facile, poiché tutto, proprio tutto dev'essere abbandonato mentalmente, psicologicamente. Cercate il senso della vita, cercate risposte? Non ce ne sono. *Abbandonate subito, non credete alle mie parole quando vi dico che siete spazio infinito, ma verificate dentro di voi, approfondite, svuotatevi e praticate per scoprire chi siete davvero.***

Cos'ero prima di nascere e cosa sarò dopo la morte? Rimanete in silenzio senza alcun pensiero non si tratta di diventare diversi da quello che apparite ora, ma in un istante diventate nulla, come quando cadete nel sonno profondo, solo quanto apparite di essere continuerà il suo corso.

147 - LE TRE SAGGEZZE

R.: Non c'è nessuna ragione perché veniate qui, succede soltanto. Qualcosa dentro di voi, a vostra insaputa (anche se credete di aver deciso voi) vi ha portato qui. La mente vi farà credere a tante cose, che volete realizzarvi, che siete buono, cattivo, che avete fatto qualcosa per l'umanità o qualunque altra cosa. Tutto falso, non c'è nessun agente. Non si tratta di sedervi a non far nulla, solo di non credere a quanto la mente vi suggerisce da sempre. Che cosa succede in voi? Non analizzatelo mai.

La prima saggezza è prender rifugio nel Sé, la seconda saggezza è prender rifugio nell'insegnamento, la terza saggezza è prender rifugio nel *satsang*: la prima sensazione, qualunque cosa vi succeda, dev'essere di abbandonarvi a QUELLO.

Pensate alle tragedie che appaiono in sogno e poi vi svegliate: dove sono finite? È possibile anche che il vostro atteggiamento cambierà e sentirete compassione per chi ha commesso un assassinio: penserete che è stato maltrattato o ha avuto un'educazione cattiva ed è disperato. **Comunque non contate mai sulla memoria per darvi risposte serie.**

S.: Un saggio illuminato come voi potrà intuire chi è pronto per risvegliarsi?

R.: **Non ho mai preteso di essere un saggio illuminato! Se lo avessi fatto ci sarebbe qualcuno che lo proclama. Non ho idea di chi o cosa sono. Quando vi guardo vedo solo il Sé.** È una contraddizione certo: ma quando parlo di *satsang* - riunione di alcuni con un saggio realizzato-, è qualcosa che avete già dentro di voi e in cui vi sentite trascendere il vostro ego abituale. Siete comunque sempre al posto giusto per quel momento.

148 - SENZA CORPO, COSA FARESTE?

R.: Non riempitevi di libri, di insegnamenti, di teorie, non correte di qui e di là in cerca di maestri: non è questo che vi risveglierà dal sogno. Quando ne avete avuto abbastanza, consideratevi senza alcun corpo e osservatemi come il vostro specchio. Nessuno deve risvegliarsi, lo siete già, ma vi considerate ancora qualcuno con un corpo e cercate ancora all'esterno. La verità è che siete IPNOTIZZATI. Siete nell'illusione che volete la liberazione. Tutto quello che percepite, quello che provate o come agite è ipnosi. La realtà è che siete già svegli, ma credete

di sognare e quindi cercate, cercate senza sosta, ma sempre nel sogno.

S.: Cos'è l'amore?

R.: ***Quando tutto è te stesso, qualunque cosa tu percepisca o provi. Non hai nulla da combattere: anche le vasanas(memorie) sono irreali, accoglile, ma non voler distruggere nulla: non c'è nulla da cambiare, né qualcosa in te che ti trattiene. Non attaccarti a metodi o pratiche, la mente riesce a ingannarti anche lì. L'ipnosi ti mantiene nella fede che sei IN un corpo, con i cinque sensi e passate impressioni bloccanti: considerale come un film che hai appena visto. Nessuna prigionia e nessuna Illuminazione! Se ci stai dentro è perché ti piace sognare.***

149 - ANNULLARE LA MENTE

R.: Come rendere quieta, come annullare la mente? La risposta è nulla: finché fai qualcosa, usi la mente. Il più alto insegnamento è non sapere di fare nulla, è il silenzio. Non c'è assolutamente nulla da acquistare, ma il contrario. Altrimenti la mente non si sazierà mai di accumulare e troverà tutte le strategie per farlo. Anche le meditazioni, la pratica dell'lo-sono o del testimone, del *vipassana*, dell' *Atma-vichara*, ti hanno portato fino a un certo punto, poi vanno abbandonate anche quelle o piuttosto sono loro che ti abbandoneranno. Osserverete che il vostro corpo funzionerà bene anche senza pensieri. Verificherete che non siete mai stati né un corpo né una mente, come vi hanno insegnato e avete creduto per anni. La compassione reale sarà il solo movente, dal momento che non ci siete più, gli altri sono voi stessi.

S.: Ho avuto un'esperienza durante la meditazione ed ero convinto di non esserci più. Poi sono tornato in me. È un segno?

R.: È ancora un'esperienza, anche il *nirvikalpa samadhi* lo è, si avvicina, ma non va oltre tutto quanto, c'è ancora mente. Se trascendi davvero tutto, non c'è più ritorno possibile: questo si chiama *sahaia samadhi*. Tutto è bruciato per sempre. NON è un'esperienza, lo sei e basta. Un esempio: ***la tua casa sta bruciando o hai un incidente e perdi un braccio, il fatto lo osservi, ma NON ti riguarda più e senza sforzo alcuno. Tutto avviene spontaneamente. Sei totalmente rinnovato, sei qualunque cosa e senza aggettivi. Il saggio realizzato è sveglio durante il giorno e nel sogno quando dorme la notte.***

CHI vuole essere liberato? L'EGO...ma non esiste nessun ego! Anche se vi dico di abbandonare tutto, chiedetevi :-CHI deve lasciare tutto?- Anche il mondo di sogno notturno o diurno sono parte dell'ipnosi.

150- COS'ERI PRIMA DELLA COSCIENZA? SONO VENUTO A UCCIDERE IL VOSTRO EGO! RIENTRATE IN VOI STESSI SEMPRE - IL VERO INSEGNANTE è DENTRO DI VOI.

R.: *Cos'eri prima della coscienza?* Cerca profondamente e vedrai che non appare nessuna forma, eppure vi appaiono immagini come su uno schermo immaginario di pura Presenza. Da dove vengono? Da una mente che non esiste, ma hai creduto di essere un'immagine, dimenticando lo schermo, che durerà un giorno un anno cento anni, finché il respiro sembrerà apparire su un piano cosiddetto terreno che è solo un'estensione di te stesso. Finché reagirai, sarai identificato a qualcosa che non esiste e proverai paure e frustrazioni, ancora creazioni mentali. Vivete come se fosse giunto il vostro ultimo momento. Lasciando andare l'attaccamento a mente e corpo, la Vera Natura si rivelerà e sarete senza limiti e senza tempo. Ogni vicenda temporanea è irrealistica. La vostra vita quotidiana sarà sempre più in secondo piano. Ego, corpo e mente sono una cosa sola e non sono mai esistiti realmente. Consideratemi come una radio: quando accendete la radio e cercate una stazione, rimanete in quella posizione per ascoltare, non vi lasciate tentare da altro, se invece continuate a cambiare posto, non otterrete nulla. Rimanete quindi nell'IO-sono e la mente si calmerà fino a esaurirsi. I sensi percepiscono, ma è la mente che stabilisce, inquadra e determina quello che percepite e vi rinchiuso dentro. CHI soffre? Un'illusione, creata dalla mente: se cercate sollievo all'esterno rimarrete delusi. *Continue a chiedervi:- Questo IO è davvero quello che sono?- Non lo troverete mai nei libri! Non cercate di raggiungere quello che già siete, abbandonate soltanto quello che lo ricopre, le false opinioni e i giudizi, cambiando semplicemente la vostra visione delle cose. Tutto quello che succede e che credevate capitasse a voi, non avete nulla a che fare con quello. Non cercate mai di bloccare i pensieri, poiché la mente ne sarà rinforzata! Osservate quando sorgono e lasciateli passare, non date loro potere: la mente è furba e non vuole sparire. Anch'essi si riveleranno come vibrazioni e poi un'illusione ottica.*

La mente in realtà è COSCIENZA, ma appare essere mente come in un sogno: se abbandonate la mente apparirà solo la Pura Coscienza e sarete solo guidati da lei.

S.: Che cosa succede quando muori?

R.: Che cosa vuoi che succeda? CHI muore? L'ego, il corpo muore, non succede nulla in realtà. Hai sentito tante storie, nei vari testi, sia dei corpi sottili, delle manifestazioni, tutte create in vita e che continueranno se ci credi. Tutto è creato da te. In realtà nessuno muore e non c'è alcun posto in cui andare. **Sei già qui da sempre e qui rimani: sei qualunque cosa attorno a te: nessuno muore (nessuno è mai nato). Quel che succede al corpo non ti riguarda. Nel sonno profondo non c'è mente: ti preoccupi forse? Se non c'è mente non c'è nulla, nessun'esperienza. Siete sempre immersi nel sogno che sia breve o apparentemente lungo come nella veglia, ma è sempre immaginazione che proviene dalla mente. Immergetevi nella totale devozione al Sé e non pensateci più. Il saggio è totale nullità, anche il testimone è scomparso.**

Anche se vedete cose orrende, chiedetevi sempre chi le vede. Che osserviate un senzatetto o un terrorista, proviene sempre dalla vostra mente. **Siete quelle persone in realtà.** Più vi sentite male, depressi o arrabbiati, è quello il momento di praticare intensamente.

La sola vita spirituale di cui avete bisogno è NON REAGIRE! Tutto quello che vi succede nella vita è stato progettato dalla mente, è il suo risultato, non ha altra realtà e matura e si compie al tempo giusto. Anche ***il suicidio è un errore mentale:*** si crede di poter essere finalmente liberi dalle disgrazie, invece la mente le continuerà in altro modo, dal momento che non è scomparsa, ma fortificata.

S.: Lei dice sempre di seguire il pensiero IO fino alla Sorgente. C'è una Sorgente?

R.: **Finché ti credi umano c'è una Sorgente, ma quando ti risvegli la Sorgente si rivela inesistente. Dobbiamo parlarne finché usi le facoltà umane, poi non serve più: è irreale come il resto, un'illusione ottica. Tutto, anche il cervello che fa parte del corpo è un pensiero. Anche l'Ultimo Testimone è oltre la dualità, ma NON è LA REALIZZAZIONE.** Ricordatevi che la vita non ha mai avuto inizio non accade ora e non avrà fine. **Quando mi guardate, cosa vedete? Vedete solo quello che *siete programmati a vedere. Non vedete la Realtà, ma solo il vostro programma.*** Lo stesso per voi stessi e per chi vi sta intorno. Vedete solo voi o meglio i concetti che avete. Cercate invece di vedervi come uno specchio che mai potrà vedersi, ma vede la sua proiezione nel mondo. **Vedete sempre costantemente voi stessi, che sia il Dalai Lama o un accattone. Che altro potete vedere?**

L'IO-IO-IO è solo un ammasso di pensieri appiccicati. Tutto è uno scherzo cosmico!

Anche se vi addormentate durante la pratica, questa continuerà nel sonno: meditate focalizzandovi sul centro del petto. Quando non ci sono più pensieri, **l'IO ritorna nel centro del cuore**. Tutto dev'essere abbandonato lì, in modo che i pensieri non intervengano. Questo vale finché v'identificate a un corpo o qualcosa. Non siate in conflitto con un problema, non cercate soluzioni disperatamente, rimanete nella sensazione e non reagite. Non cercate esperienze strane, fuori dal corpo o altro: c'è sempre un ego nascosto dietro. Siate come gli uccellini. Volano, mangiano, nidificano, poi muoiono: si preoccupano forse?

Se è un vero maestro o un *sat-guru*, non vi farà mai dipendere da lui, farà in modo che rimaniate sui vostri propri piedi. Siamo in fondo tutti matti, in un gran manicomio e vediamo solo quello che ognuno di noi crede! Anche l'anima è una parola e fa parte di un falso sistema di credenze! Muore solo la "persona" che non è mai esistita. Tutto, ogni essere, ogni sasso è il Sé. Tutto l'universo, i pianeti e le stelle sono immagini sulla Coscienza, ma tu SEI la COSCIENZA.

Sentirai compassione, aiuterai la gente se puoi, ma non ti prenderai mai per l'agente: succederà spontaneamente e senza intenzione. Non farai mai nulla, tuttavia **non cercare di diventare nulla o qualcosa o vociferare che tutto è *maya*, o essere silenzio, perché sono tutti errori dell'intelletto o credenze. Non c'è *Brahma*, Dio o *maya* sono solo parole che ci fanno sentire sicuri. Dovete solo investigare con pazienza fino a scoprire che non siete mai stati un corpo e quindi anche nessuna mente. Poi vedrete sempre come un film davanti a voi, che non vi riguarda più di tanto. In ogni essere vedrete il Sé, che sia un criminale, un malato di AIDS o un santo.**

Ricordatevi anche che lo spazio-tempo non esiste, allora dov'è il passato e dov'è il futuro? Alla fine capirete che non dovete liberarvi di nulla, poiché nulla esiste, di cosa dovete disfarvi? Credete che vi siano milioni di persone: appare così, ma ci siete solo voi stessi. vediamo tante cose: sono solo atomi galleggianti nel vuoto, anzi nemmeno quelli.

Perché pensate che qualcosa v'impedisca di realizzarvi? Appunto, è solo perché lo "pensate"! lo stesso per il pensiero "sono illuminato o lo sarò"- lasciate perdere tutto questo. Siete solo spazio infinito. La realizzazione non è MAI personale: siete ogni cosa e non esistono altri.

Aiuterai di più senza volerlo, se ti curi di qualcuno psicologicamente: si sentiranno meglio senza che tu proponga loro metodi o insegnamenti. Sarete attirati verso un vero maestro quando siete pronti. Ricordatevi anche se assistete a cataclismi, confusioni, battaglie, vedete solo voi stessi. Quando vedrete con assoluta certezza che è l'IO che prova depressione, ansia o paura, NON siete voi quell'IO che ha questi conflitti. L'IO NON è QUELLO CHE SIETE, ALLORA SIETE PRONTI AL RISVEGLIO. Alla fine capirete che anche il Sé è un nome, un concetto da eliminare, le parole guastano, ingannano sempre. Se c'è ancora una nozione di tempo e di attesa per qualcosa in voi, anche della Realizzazione, siete ancora nell'ipnosi.

Un altro ostacolo è di sentirsi "diversi" superiori e quindi non voler associarsi con altri per questo: se siete liberi dall'ego sarete tutto e tutti in ugual misura. Il vero ostacolo è il muro dell'IO: vedetelo come inesistente.

Siate onesti: non dite che non c'è causalità, karma o mondo e poi reagite per un nonnulla al mondo circostante. Non immaginate che avete capito e integrato tutto avendo letto un po' di Advaita Vedanta. Siete ancora identificati a una bolla o un'onda e credete di essere non solo l'oceano, ma oltre quello: impossibile. Come può la Coscienza essere quello che vi dicono i pensieri che fanno parte del relativo? Non ci sono neppure, paure, ansie o problemi da abbandonare, perché verificherete che non sono mai esistiti. Evitate qualunque credo, qualunque stato di coscienza, anche il più elevato. Anche il sogno è irreal e non c'è nessun sognatore.

Liberazione, maya, prigione... tutte parole illusorie. Se vedrete che la mente davvero non è mai esistita, essa sparirà. Più andrete in fondo: COSCIENZA, IPNOSI SPARIRANNO.

151- TUTTI CERCANO LA FELICITÀ - SARAI L'INTERO UNIVERSO

R.: Perché qualcuno svaligia un banca? Perché un assassino uccide o un altro ti deruba? Soltanto per provare un momento di felicità. Tutto quello che fate, è per procurarvi questo stato in qualunque maniera. Purtroppo dura un tempo e poi finisce. Per trovare la vera felicità senza limiti è solo dentro voi stessi che la troverete. Dapprima lo leggete nei libri, poi dovete capirlo intellettualmente: venite qui un po' per questo. Poi dovete cercarlo in voi stessi restando quieti e in silenzio, senza pensieri conflittuali. Realizzerete che né un luogo, né una persona, né una situazione potranno

mai darvi una felicità duratura. Scoprirete una fontana di gioia e sarà l'inizio della saggezza. Immaginate di essere felici sempre senza nessuna ragione? Si tratta di praticare la divina ignoranza riguardo a qualunque cosa esista nel mondo. Siamo abituati a basarci sui nomi dati alle cose, ma sono davvero le cose? Perché la montagna è chiamata così? Perché un cane è un cane? Si conoscono i nomi, la superficie, ma cosa sono realmente? **Questo è l'inizio della divina ignoranza. CHI SONO IO? È tutto quello che dovete fare e scoprirete che quello che chiamate IO non è quello che siete. Continuate a praticare in questo modo e i pensieri non avranno presa su di voi. Le parole sono utili per comunicare, ma limitate e vi chiudono la porta alla Realtà.**

Inoltre come ripeto sempre:-Siete sempre al posto giusto nel momento giusto.- Se c'è un pensatore c'è anche un pensiero e un oggetto, allora c'è un problema. Tutto dev'essere liquidato.

Tutto sembra predestinato, gioie e sofferenze, ma in realtà è per il piccolo ego, un'immagine che non è reale. Inutile identificarvi con Dio o Brahman, credendo che il vostro corpo è Brahman e inoltre vedendolo all'esterno: è un grande errore. Inoltre Brahman, la Coscienza non è l'Assoluto. È solo l'ego che cerca di identificarsi con Brahman, sperando di averne vantaggi, protezione, ma rimanendo nell'allucinazione. Brahman non sa nulla di voi. Allora tutte le pratiche che fate sono per cercare di valorizzarvi e raggiungere livelli più alti, ma si rivelano un pacco di stupidaggini.

Tutte le *vasanas*, memorie, esistono solo per la persona che si crede un'entità, un corpo, non per la persona libera e tranquilla: il passato - che non esiste - come può farvi del male? Solo se credete di essere una persona.

Al Maharshi venne chiesto se sapeva cosa c'era dopo la morte ed egli rispose :-Perché volete sapere cos'è la vita dopo la morte, se non sapete nemmeno cos'è vivere?-

Vorrei rimuovere tutti i vostri schemi di pensiero che appartengono tutti al passato: nascita, incontri, matrimoni, morti, traumi, errori che non potrete mai riportare qui. Sono memorie nella mente e il futuro un'anticipazione altrettanto mentale, un'immaginazione e una previsione falsa, basata anch'essa su memorie passate. Quando smettete di cercare, di temere, di attendere, di volere, di pianificare, qualcosa di nuovo avviene che non appartiene allo spazio-tempo. È un'esplosione che non lascia spazio alle parole. Non date peso a questo, che si occuperà da solo di avvenire, ma badate a quanto reagite, alle cose che vi disturbano e continuate a

chiedervi senza attendere risposta:-A chi succede?- Solo il pensiero, le abitudini, gli schemi mentali che vi portate addosso da anni, può rendervi infelice. **Se adesso vedi qui seduti tanti corpi, è solo un miraggio che tu stesso inventi e che continua. Vi vedo come una bolla nell'oceano, ma vedo anche attraverso e vedo infine solo me stesso. L'amore è la sola forza e io vi amo poiché siete me stesso. Chi crede di pregare un Dio, in realtà prega se stesso e anche il Sé. Maya è la vostra creazione mentale. Non sperate più in nulla. Quando non vedrete più nulla, siete QUELLO.**

Il mondo esiste perché v'identificate a un corpo. Se sprofondate in voi stessi costantemente, le *vasanas*, *samskaras* saranno totalmente rimosse e sarete liberi. Se poi osservate con diligenza la mente, non cercate poi di cambiarla, qualunque cosa appaia, ma rimanete con ciò che vi accade. Questo vi fa rimanere tranquilli. Non dovete "credere" che il mondo non esiste e poi "dire" "posso fare quello che voglio", perché questo vi farà rimanere nell'irrealtà. Ogni azione che avviene nel mondo, bella o brutta è già prestabilita: ma se ti risvegli vedrai che è tutto irreale.

Non siate nemmeno pappagalli. A un pappagallo potete insegnare :-Non ho paura dei gatti, Non ho paura dei gatti, Non ho paura dei gatti....- ma appena gli si avvicinerà un gatto, si agiterà e cercherà una via d'uscita.

Il mondo risponderà sempre a voi e ai cambiamenti del vostro modo di pensare. Ricordate che è l'ego che si mette a meditare per calmare i pensieri. Il Sé non ne ha bisogno. Mi chiedono conferma della loro illuminazione e io rispondo che chi è quel qualcuno che ha bisogno di conferme... il Sé non ne ha bisogno.

Il saggio non ha bisogno di fama: se ha trascorso davvero tutto, ha bisogno di essere riconosciuto? *TV, libri, giornali? Li evitano come la peste.*

Ha compassione per tutto e tutti senza eccezione, spontaneamente. Non interferisce nella tua vita e non risolve i tuoi problemi che sono solo mentali.

Non si eccita per nulla o se lo fa è per qualche ragione, come una messa in scena, è riguardo a qualche studente che ne ha bisogno.

Un discepolo chiese al Maestro: -Viviamo nello stesso mondo?- il Maestro ripose:-Sì, ma la differenza è che tu ti vedi nel mondo, mentre io vedo il mondo in me stesso. Sono sempre cosciente del

sogno tutto il tempo, ma tu dimentichi che è un sogno ogni tanto e reagisci. Ecco la differenza.-

S.: Quando mi sveglierò?

R.: Quanto tempo devo durare come miraggio? Quando diventerò vera acqua? Naturalmente mai! Il miraggio rimarrà sempre un miraggio: il corpo rimarrà sempre un corpo e non si sveglierà mai. **L'Ultima Realtà non potrà MAI essere compresa da una mente umana, limitata. Rimanete come siete, non cercate di cambiare o volere,** vedete solo con chiarezza che siete ipnotizzati.

Tutto l'universo è fatto di atomi d'idrogeno, quindi non sei altro: come ti senti da atomo d' idrogeno?

Ciò che sei, non è mai nato, non ne sa nulla: sei oltre i cambiamenti. Quando l'IO si rivela inesistente e scompare, tutte le *vasanas* se ne vanno con lui. Rimanete il più possibile nel *satsang*, ossia **nella realtà spirituale, nel profondo di voi stessi, nel Sé, ovunque vi troviate.**

Nulla vi può succedere, tranne all'IO, all'ego che NON siete.

Molti credono che l'*Advaita* sia un insegnamento egoistico, ma non è così: il saggio sa che il mondo non esiste e non ha nulla a che vedere con la realtà relativa, le persone, le cose e non le prende sul serio. Ci sono state catastrofi, pestilenze e guerre, ora moltiplicate dalla visione della Tv, ma da sempre fanno parte del mondo della *maya*. Quando è cominciato il vostro sogno notturno, quando è cominciato il mondo diurno, il vostro più lontano antenato, la creazione del mondo: quando?

Siate totalmente convinti, non intellettualmente, che il mondo è *maya*, un film, un'ipnosi, un miraggio.

S.: Uno *jnani* non perde la coscienza di sé durante il sonno profondo? Noi invece la perdiamo.

R.: No. Non c'è differenza per lo *jnani*. Tu credi di perderla, chi la perde? È solo colui che crede di perderla, la mente crede di perderla nel sonno profondo. Non puoi perderla perché non è un'entità, anche qui poni la domanda :- Chi sperimenta?- Sei oltre la coscienza, sei il Sé che non dorme mai.

Qualunque cosa è il Sé, se guardi la TV, se assisti a un dramma, se vai al mercato, se hai un incidente grave o malattia, tutto è il Sé, quindi preparati prima, per poterlo accogliere al momento opportuno e ammaestrare la mente a non immischiarsi. Prova a rimanere di giorno o di notte, in silenzio, osservando tranquillamente il fluire dei pensieri.

Ho capito profondamente che tutti erano già realizzati, bastava solo che **mettessero totalmente da parte l'ego, la persona che credevano di essere, anche la spiritualità che avevano imparato.**

-Prendo tutto, desideri, mancanze, paure, famiglia, possessi, problemi,...abbandono tutto al Sé. I giudizi sugli altri sono giudizi su di me, sulla mia persona, fanno male a me, ma non mi riguardano.-

Guardo dal buco della serratura e vedo battaglie, sangue, urla. Poi apro la porta e vedo una scena di teatro con tanti spettatori. Non era reale! Dobbiamo rompere il nostro pensiero lineare: più collezioniamo informazioni e più il nostro ego si allarga.

Provate a ispirare dicendo IO_SONO la Realtà, poi espirate, sentendo anni di memorie che vengono soffiate via.

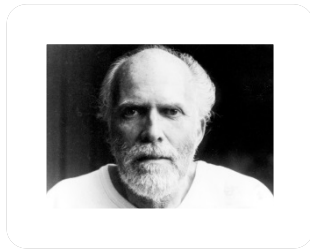
Prima di dormire fate un resoconto delle eventuali reazioni, tensioni, emozioni che avete avuto, senza giudicare.

***Satsang* significa stare ai piedi del Maestro, *sat* = saggezza : qui non venite per acquistare saggezza, ma per sedervi nella saggezza che già esiste: non venite per sentirvi al sicuro, ma al contrario per dimenticarlo. Il saggio e il Sé sono la stessa cosa e voi siete Quello. Gli insegnamenti spirituali son solo importanti all'inizio, poi vanno dimenticati. Se no, potrai avere molte esperienze spirituali, ma non sono il risveglio definitivo e rimarrai incastrato. Intellettualmente dirai che è un sogno, ma continuerai a farti dominare da ansietà e problemi. I programmi di nascita e di educazione ti legano ancora. Nessuno però è responsabile di tutto questo.**

L'Assoluto non può conoscersi perché è Tutto, non è cosciente, è beatitudine, inseparabile e inconoscibile e non può nemmeno conoscere poiché È qualunque cosa e non ha opposti.

La realizzazione verrà quando meno te l'aspetti, quando non ci penserai più.

Robert Adams



COMMENTO: Molti falsi sé inganneranno molti, tranne i più zelanti. Questi soggetti senzienti-pensanti saranno sempre associati a qualche forma d'identificazione corporea. Osservate da dove viene la sorgente che testimonia quel sé. Quella VERA sorgente non ha esistenza o attributi fenomenali: non è MAI un OGGETTO. Rimanere nel sé significa restare nella vacuità senza pensieri e il mondo immaginale sparisce, lasciando solo "quello che è". Significa anche non cercare più il sé, poiché **il sé che osserva(e non osservabile) È IL VERO SÉ**. Anche se saprete chi è il vero soggetto, potreste sfuggirgli, poiché corpo-mente sono tanto abituati all'attività e cerca di preservarsi. Rimanervi pone fine a questo andirivieni. Questo si chiama ***"un ego che evita l'autodistruzione con la... distrazione."*** ***L'ego tuttavia non è mai esistito, quindi non è qualcosa che può impedire la realizzazione di sé. È solo l'abitudine estroversa di pensare ai fenomeni, piuttosto che alla sorgente dei fenomeni, che blocca il processo.***

Il vero soggetto osserva i fenomeni mentali e vede che il vero soggetto non ha nulla a che vedere con l'ESTERNO. Nessuna possibilità di relazione tra esterno e vera sorgente.

Tutti gli esercizi, meditazioni, indicazioni ecc. sono quello che un maestro zen definiva "pulire lo specchio", massaggiare la coscienza. Non è la vera via e non può condurre da sé alla realizzazione. Per alcuni può essere perfino un modo di distrarsi e farsi ingannare dalla mente. Può solo regalare momenti di tranquillità e acquietare il chiacchierio incessante. Mentre meno lo si aspetta, in questa quiete assoluta, il vero soggetto può affacciarsi all'istante. **A quel punto non sei più né uomo, né Dio, né vacuità: solo un nulla assoluto. Quello che arriva in seguito non dipende da...te.**

