PAROLE
che possono trasformare la nostra vita

di

Sri Nisargadatta Maharaj

Nel mio mondo
vi è solidarietà, comprensione,
AMORE, qualità vera.

oooooooooooooooooo

L'individuo è la totalità,
la totalità è nell'individuo,

tutto è UNO e l'uno è TUTTO.

oooooooooooooooooo

Ricordare quello che deve essere ricordato
è il segreto del successo,

ci si arriva con la SERIETÀ.

**Svuotati di tutto quello
che la mente contiene.**

**Lascia ogni immaginazione,
ogni sforzo,**

**e proprio l'assenza di ostacoli
farà irrompere la realtà.**

°°°°°°°°°°°°°°°°°°

**Può darsi che non sia in tuo potere
cambiare quello che accade al corpo e alla mente,**

**ma tu puoi sempre porre fine all'immaginazione,
di essere un corpo e una mente.**

**Ricordati che tutto quello che accade,
qualunque cosa sia,**

**riguarda solo il tuo corpo e la tua mente,
non te stesso.**

La maturità spirituale
sta nell'essere pronti
a lasciare andare ogni cosa.

Questa rinuncia è il primo passo.

Ma la vera rinuncia
consiste nel rendersi conto

che non c'è niente a cui rinunciare
perché nulla ti appartiene.

oooooooooooooooo

La mente si interessa
a quello che succede

mentre la pura consapevolezza
si interessa alla mente stessa.

Riconosci che,
completamente assorbito
dalle tue faccende personali,

hai dimenticato chi sei.

Cerca di riportare alla memoria
il ricordo perduto,

eliminando il conosciuto.

oooooooooooooooo

La memoria è un buon servitore
ma un cattivo maestro,

perché effettivamente impedisce di scoprire.

Sapendo che il mondo è parte di me,
non gli presto più attenzione
di quella che tu dai al cibo,
dopo che lo hai mangiato.

Non esiste una mente separata
dai pensieri che vanno e vengono,
obbedendo a delle leggi
che non sono le tue.

Ti dominano solo perché tu
ti interessi a loro.

oooooooooooooooo

Quando conosci la tua mente
e i suoi poteri miracolosi

e rimuovi quello che l'ha avvelenata,
ossia l'idea che sei una persona
separata e isolata…

lasci che si dedichi in tutta tranquillità
alle cose che le sono più congeniali.

Tenere la mente al suo posto,
lasciandole fare il lavoro che le compete,

significa darle la LIBERTÀ.

Quando non chiedi niente
né al mondo, né a Dio,

quando non vuoi nulla,
non cerchi nulla,
non ti attendi nulla…

Allora lo STATO SUPREMO
verrà da te inaspettatamente,
senza che tu l'abbia invitato.

oooooooooooooooo

Dimentica il conosciuto,
ma ricordati che sei il conoscitore.

Non stare sempre immerso
nelle tue esperienze.

Tu sei al di là di colui che fa esperienza.
Tu non nasci e non muori.
Ricordatelo.

Ricordati,
tu non puoi lasciare quello che non conosci.

Per andare al di là di te stesso,
devi conoscerti.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°

SERIETÀ
non significa incontenibile desiderio
per i frutti dei propri sforzi.

SERIETÀ
è l'espressione
di un cambiamento interiore

che non ti fa provare più alcun interesse
per quello che è falso,
non essenziale, personale.

Il desiderio di VERITÀ è il migliore fra tutti,
ma è pur sempre un desiderio.

Tutti i desideri devono essere abbandonati
perché la realtà affiori.

Ricordati che TU SEI.

Ecco il tuo capitale,
con cui puoi lavorare.

Fallo circolare,
e ne trarrai un notevole profitto.

oooooooooooooooo

Un uomo che pretende di sapere
ciò che è bene per gli altri,
è pericoloso.

Che cosa c'entri tu
con la salvezza del mondo,

quando tutto quello di cui il mondo ha bisogno
è di salvarsi da te?

Esci dal quadro,
e guarda se rimane ancora qualcosa da salvare.

oooooooooooooooo

Quando incontri il dolore e la sofferenza,
stai lì, non andartene,

non precipitarti ad agire.

Non sono né il sapere, né l'azione
che possono veramente aiutare.

Stai insieme al dolore
e metti a nudo le sue radici.

Non ci può essere COSCIENZA
senza CONSAPEVOLEZZA pura,

ma ci può essere pura CONSAPEVOLEZZA,
senza COSCIENZA,
come nel sonno profondo.

oooooooooooooooo

La MENTE deve imparare
che ogni suo movimento

avviene sullo sfondo
della CONSAPEVOLEZZA pura,
che non cambia.

La MENTE
deve riuscire a conoscere il vero SÉ
deve rispettarlo,

smettendo di coprirlo
come fa la luna che oscura il sole
durante l'eclissi solare.

La MENTE è accentrata nel corpo,
e la COSCIENZA è accentrata nella mente…

ma la CONSAPEVOLEZZA pura… è libera.

Il corpo ha i suoi bisogni
e la mente ha le sue pene e i suoi piaceri…

ma la CONSAPEVOLEZZA pura
è libera da attaccamenti,
nulla può scuoterla.

È limpida, silenziosa, tranquilla, vigile…
Senza desideri o paure.

Medita su di essa,
perché costituisce il tuo vero essere.

Cerca di essere così
nella tua vita quotidiana,

e scoprirai la pura CONSAPEVOLEZZA
in tutta la sua pienezza.

La CONSAPEVOLEZZA pura
diventa COSCIENZA quando contiene un oggetto,

l'oggetto cambia continuamente.

Nella COSCIENZA c'è movimento,

la pura CONSAPEVOLEZZA
è immobile e senza tempo,
QUI E ORA.

oooooooooooooooo

I nomi e le forme
cambiano incessantemente.

Sappi che tu sei
il TESTIMONE immutabile
della MENTE che cambia in continuazione.

Questo è sufficiente.

Quando capirai
che i nomi e le forme
sono gusci vuoti senza alcun contenuto,

mentre ciò che è reale,
non ha né nome né forma,

ma è pura energia di vita
e luce della coscienza,

sarai in pace,
immerso nel profondo silenzio
della realtà.

oooooooooooooooo

Nulla ti può bloccare davvero
quanto il compromesso
che indica mancanza di SERIETÀ

e senza SERIETÀ non si può fare niente.

La COSCIENZA
non brilla di luce propria,

brilla di una luce,
che è al di là della COSCIENZA.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Ricordare che cosa sei è virtù,
dimenticarlo è peccato.

Continuare a pensare
“sono un peccatore… non sono un peccatore”
è peccato.

Identificarsi col particolare
è l'unico peccato che esiste.

L'impersonale è reale,
il personale appare e scompare.

Lo scopo di una VITA
PURA e ORDINATA

consiste nel liberare l'uomo
dal peso del dolore e dalla schiavitù
che il disordine porta con sé.

Se vedi con chiarezza
in che cosa consiste la CONFUSIONE,
ne sei libero.

oooooooooooooooo

Il mondo e la mente sono stati dell'essere.

Il SUPREMO non è uno stato.

Pervade tutti gli stati,
ma non è una condizione di qualcos'altro.

Solo quando sarai libero dal mondo
potrai fare qualcosa per aiutarlo.

oooooooooooooooooo

Correggi l'atteggiamento che hai
nei confronti del tuo corpo.

Lascialo stare,
non viziarlo e non torturarlo,
mantienilo semplicemente in funzione,

il più delle volte, non serve nemmeno
che tu sia consapevole delle sue attività.

oooooooooooooooooo

Desidera il bene di tutti
e l'universo lavorerà con te.

Nulla d'importante,
può succedere a una mente
che sa esattamente quello che vuole.

oooooooooooooooooo

Potrai imbatterti in esperienze di ogni genere.

Rimane impassibile,
sapendo che tutto ciò che è percepibile
è transitorio

e solo l'IO SONO permane.

oooooooooooooooooo

Prima di desiderare una cosa,
meritala.

Quelli che conoscono
solo le scritture
non sanno nulla.

Conoscere… è essere.

oooooooooooooooo

Il tuo SÉ è il maestro supremo.

L'insegnante che incontri fuori di te
è una pietra miliare,

ma solo il tuo maestro interiore
camminerà con te fino alla meta,

perché egli è la meta.

Un essere vivente
non è lo stato supremo,

c'è qualcosa che è oltre,

qualcosa di meraviglioso,

che non è essere o non essere,
che non è vivente o non vivente.

È uno stato di pura consapevolezza,
al di là dei limiti
dello spazio e del tempo.

Quando abbandoniamo l'illusione
di essere un corpo - mente,

la morte smette di fare paura
e diventa parte della vita.

Proprio il desiderio di vivere
è Il messaggero della morte,

così come l'aspirazione ad essere felici
segna i contorni del dolore.

oooooooooooooooo

Le risposte che arrivano in ritardo
sono risposte sbagliate.

Pensiero, sentimento e azione
devono essere una cosa sola,

all'unisono con la situazione
che li ha provocati.

La mia esperienza
è che tutto è beatitudine,

ma il desiderare questa immensa gioia
genera sofferenza,

così la beatitudine
diventa il seme del dolore.

L'intero universo del dolore
nasce dal desiderio.

Smetti di desiderare il piacere
e non saprai nemmeno che cos'è la sofferenza.

oooooooooooooooo

Quando ti rendi conto
che il mondo è una tua proiezione,

sei libero dal mondo.

Bisogna capire bene questo,
il mondo è appeso al filo della COSCIENZA.

Se non c'è la COSCIENZA,
non c'è nemmeno il mondo.

Per conoscere il mondo,
dimentichi te stesso,

per conoscere te stesso,
dimentichi il mondo.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Il tuo universo
non esiste per conto proprio,

è solo una visione limitata e deformata
della realtà.

Chi ha bisogno di migliorare
non è l'universo,
ma la tua maniera di vederlo.

A che serve la tua felicità
se devi guadagnarla faticando e lottando?

La vera felicità è spontanea,
non richiede il minimo sforzo.

Piacere e dolore si alternano,
la felicità è incrollabile.

Quello che puoi cercare e trovare
non è la realtà.

Trova quello che non hai mai perduto,
trova quello che non ti può essere tolto.

oooooooooooooooo

Tenersi l'illusione
come se fosse realtà
costituisce il vero ostacolo

vedere il falso come tale
e abbandonarlo

fa emergere la realtà .

Hai uno scopo soltanto
finché non sei completo

fino a quel momento,
la completezza, la perfezione sono lo scopo.

Ma quando sarai completo in te stesso,
pienamente integrato dentro di te e fuori di te,

allora sarà una gioia percepire l'universo
che non ti creerà alcun problema.

oooooooooooooooo

L'armonia tra ciò che è dentro di noi
e ciò che sta fuori di noi
è felicità

mentre l'identificarci
con quello che sta fuori di noi,
genera sofferenza.

Nessuno fallisce nello YOGA.

È un processo lento all'inizio
e rapido alla fine.

Quando si è completamente maturi,
la realizzazione è esplosiva.

oooooooooooooooooo

Quando sai con assoluta certezza
che nulla può turbarti
se non la tua stessa immaginazione,

non ti curi più dei tuoi desideri
e delle tue paure,
dei concetti e delle idee.

Vivi soltanto nella verità.

Nel grande specchio della coscienza,
le immagini appaiono e scompaiono,

solo la memoria dà loro continuità

e la memoria
è materiale, distruttibile, peritura, transitoria.

Su queste fondamenta così esili,
noi costruiamo
un senso di esistenza personale,
vaga, intermittente,
simile al SOGNO.

La vaga persuasione
che abbiamo di essere "questo o quello"

oscura lo stato immutabile
della CONSAPEVOLEZZA pura

e ci fa credere
di essere nati per soffrire e morire.

Ognuno vede il mondo
attraverso l'idea che ha di sé stesso.

Se ti immagini separato dal mondo,

il mondo ti apparirà separato da te
e sperimenterai desideri e paure.

Io non vedo il mondo
separato da me,

così non ho nulla da desiderare
e da temere.

oooooooooooooooo

Tutta la creazione
si affanna e si affatica
per trovare il proprio SÉ.

E non avrà riposo
finché non ritornerà al SÉ.

Mantieni il tuo essere
al di fuori di questo corpo
che nasce e muore,

e tutti i tuoi problemi saranno risolti.

Essi esistono
perché tu credi di essere nato per morire.

Smetti di ingannarti e sii libero,
tu non sei una persona.

oooooooooooooooo

È giusto dire IO SONO,

ma dire "io sono questo… io sono quello"

indica che non si sta cercando di capire
come stanno veramente le cose,

ed è sintomo di debolezza mentale,
e di profonda apatia.

La SAGGEZZA
consiste nel non dimenticare mai
che il SÈ è la sorgente sempre presente
sia dello sperimentatore,
che della sua esperienza.

La SAGGEZZA
nega eternamente quello che non è reale.

Vedere che cosa non è reale,
è SAGGEZZA,

al di là di questo, c'è l'inesprimibile.

oooooooooooooooo

Lavorare nel mondo è difficile,

essere capaci di evitare tutto il lavoro inutile
è ancora più difficile.

La LIBERTÀ…
è libertà dalle preoccupazioni.

Essendoti reso conto
che non puoi influenzare i risultati,

non dai più la minima attenzione
ai tuoi DESIDERI e alle tue PAURE.

Lasci che vengano e poi se ne vadano.
Smetti di offrire loro il nutrimento
dell'interesse e dell'attenzione.

oooooooooooooooo

Un uomo che sa
di non essere né il corpo, né la mente,
non può essere egoista
perché non ha nulla per cui possa esserlo.

Oppure puoi dire
che è lui il vero egoista,
in quanto gli sta a cuore il benessere
di chiunque incontri.

Il bene di tutti gli esseri
è anche il suo.

Non volere niente…
Non fare niente…

questa è vera creazione.

Osservare
l'universo che sorge
e che svanisce nel proprio cuore

è una meraviglia.

oooooooooooooooo

Tutti i tuoi problemi
sorgono dal fatto che hai definito te stesso
e quindi ti sei limitato.

Quando smetti di credere di essere "questo o quello"
il conflitto finisce completamente.

Qualsiasi tentativo di risolvere i tuoi problemi
è destinato a fallire,

perché quello che il desiderio ha creato
può dissolversi solo nella libertà dal desiderio.

Un uomo felice
cerca forse la felicità?

Come si agitano tutti quanti…
Come sono sempre in movimento…

Soffrono e allora cercano un sollievo nel piacere.

Tutta la felicità che possono immaginarsi
consiste nel credere
che proveranno ancora piacere.

oooooooooooooooo

L'ILLUSIONE di essere il corpo - mente
esiste solo perché non viene sottoposta
ad alcuna INDAGINE seria.

La SUPERFICIALITÀ
che non investiga su nulla
è il filo sul quale sono infilati
tutti gli strati della MENTE.

Tutti gli Stati della MENTE,
tutti i nomi e le forme che esistono
si basano sulla SUPERFICIALITÀ,
sull'immaginazione, sulla credulità,
sull'incapacità di indagare e di investigare.

Quando bisogna fare uno sforzo,
lo sforzo si presenta,

quando è essenziale
che non ci sia il minimo sforzo,
la completa assenza di sforzo
viene da sé.

Non c'è bisogno
che tu imponga qualcosa alla vita.

Scorri con la vita
e dedicati completamente al lavoro
che stai compiendo in questo istante.

oooooooooooooooo

Tu consideri reali i concetti,
mentre i concetti
sono una deformazione della realtà.

Smetti di costruire concetti
e rimani in SILENZIO,
attento.

Dedicati a questo con SERIETÀ
e tutto ti andrà bene.

Non appena conosci il tuo vero essere,
non hai più paura di niente.

La morte
dà libertà e potere.

Per essere libero nel mondo
devi morire al mondo.

Allora l'universo ti appartiene,
diventa il tuo corpo,
è un modo di esprimersi, uno strumento.

La felicità di essere assolutamente liberi
non si può descrivere.

oooooooooooooooo

Non identificarti col mondo
e non soffrirai.

Il dolore e il piacere
sono le creste e gli avvallamenti delle onde
sull'oceano della Beatitudine.

GIÙ, in profondità,
c'è assoluta PIENEZZA.

Impara a guardare senza immaginare,
ad ascoltare, senza distorcere.
Questo è tutto.

Smetti di attribuire nomi e forme
a ciò che essenzialmente
è senza nome e senza forma.

Allora… incontrerai la PACE
e la LIBERTÀ dalla paura.

oooooooooooooooo

Il Vangelo dell'Autorealizzazione,
una volta sentito,

non sarà mai più dimenticato.

Come un seme lasciato nel terreno
che aspetta la stagione giusta

per germogliare, crescere,
e diventare un albero possente.

**Quando smettiamo definitivamente
di identificarci col falso,**

quello che rimane è AMORE

**capace di abbracciare e comprendere
tutto ciò che esiste.**

oooooooooooooooo

**Il TEMPO e lo SPAZIO
esistono in te.**

**Non sei tu
che esisti in loro.**

**Tempo e spazio
sono modi di percepire
e non sono i soli.**

**La mente crea lo spazio e il tempo,
e poi prende queste sue creazioni
per la realtà.**

**TUTTO è QUI E ORA,
ma non ce ne rendiamo conto.**

La sola idea di “altro”
è un disastro, una disgrazia.

Il tempo è nella mente,
lo spazio è nella mente.

Anche la legge di “causa ed effetto”
è un modo di pensare.

In realtà tutto è QUI E ORA
tutto è UNO.

La molteplicità e la diversità
esistono solo nella mente.

oooooooooooooooo

Nessun profitto è maggiore al mondo
di quello che si può trarre
abbandonando la ricerca del profitto.

Un uomo che non pensa più
in termini di guadagno e di perdita
è davvero un uomo non violento

perché è al di là di ogni conflitto.

Il dividere, l'entrare nei dettagli
fanno parte della natura stessa della MENTE.

Non c'è nulla di male nel dividere,

ma la separazione contraddice il fatto
che le cose e le persone sono diverse tra loro,
ma non sono separate.

La natura è UNA, la realtà è UNA,
ci sono gli opposti, ma non c'è opposizione.

oooooooooooooooo

Tutto avviene da sé,
del tutto spontaneamente.

Ma l'uomo immagina
di lavorare con un incentivo,
per uno scopo.

Ha sempre in mente
una ricompensa e lotta per ottenerla.

Se quello che guardi
lo consideri separato da te,
non puoi amarlo perché ti fa paura.

Il sentirsi separati genera paura
e la paura aumenta il senso di separazione,
è un circolo vizioso.

Solo il rendersi conto
della propria vera natura
può spezzarlo.

Mira deliberatamente a questo.

oooooooooooooooo

È inutile combattere
il senso di essere una persona separata e limitata
se non si vogliono mettere a nudo
le radici di questa separazione.

L'egoismo si basa sulle idee sbagliate
che abbiamo di noi stessi.

YOGA
significa fare chiarezza
nella mente.

Quello che ti occorre verrà da te,
se tu non chiederai quello che non ti serve.

Sono pochi però
quelli che raggiungono questo stato
di completa imparzialità e distacco.

È uno stato molto elevato,
costituisce la soglia stessa della liberazione.

oooooooooooooooo

In realtà non succede nulla.

Sullo schermo della mente,
il destino proietta continuamente le sue immagini,
ricordi di precedenti proiezioni,
e così l'illusione si rinnova costantemente.

Le immagini vanno e vengono,
luce intercettata dall'ignoranza.

Guarda la luce e non far caso all'immagine.

L'eterno conosce il tempo,
il tempo non conosce l'eterno.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Il ricordo dei desideri insoddisfatti
imprigiona un'energia
che si manifesta come “persona”.

Quando questa carica di energia si esaurisce
la persona muore,

e i desideri insoddisfatti vengono trasferiti
in una nascita successiva.

Non dico che sia la stessa persona a rinascere
la persona muore e muore definitivamente

ma i suoi ricordi restano
e anche i suoi desideri e le sue paure

essi forniscono l'energia
che alimenterà una nuova persona.

Ci sono sempre momenti
in cui si ha l'impressione
di essere vuoti e lontani da tutto.

Questi momenti sono molto preziosi
perché significano che l'anima
ha lasciato gli ormeggi
veleggiando verso luoghi lontani.

Questo è il distacco,
quando il vecchio se n'è andato
e il nuovo non è ancora giunto.

Se hai paura,
questa situazione può essere angosciante,
ma in realtà,
non c'è assolutamente nulla da temere,

ricorda l'avvertimento,
qualunque cosa tu incontri,
vai oltre.

oooooooooooooooo

Ogni vero progresso è irreversibile.

Gli alti e i bassi mostrano solo
che l'insegnamento non è stato pienamente capito
e tradotto in azione.

Hai cominciato come un bambino
e finirai come un bambino.

Qualunque cosa
tu abbia acquisito nel frattempo

dovrai perderla,
per ricominciare da capo.

oooooooooooooooo

Quando ci si identifica col corpo
si creano desideri sempre nuovi.

Questo processo non ha mai fine
a meno che non si veda chiaramente
come funziona questo meccanismo
che rende schiavi.

La chiarezza è liberatrice
perché non si possono abbandonare i desideri
se non si vedono bene le loro cause
e i loro effetti.

La PACE e la FELICITÀ
non sono affatto stati personali.

Nessuno può dire
“la mia pace… la mia felicità”
perché “mio”
implica una condizione esclusiva
che è fragile e insicura.

oooooooooooooooo

Ti preoccupi della tua felicità personale
e io ti dico che non esiste nulla del genere.

La felicità non sarà mai “tua”
perché c'è
quando l'IO è scomparso.

oooooooooooooooo

Se non conosci bene te stesso,
come fai a conoscere un altro?

E quando conosci te stesso…
Tu sei l'altro.

Essere una persona
vuol dire essere addormentati.

La liberazione non è il risultato
di qualche tecnica ben applicata
né dipende dalle circostanze,
è al di là del processo di causa ed effetto.

Nulla può forzarla, nulla può impedirla.

oooooooooooooooo

Il SÉ è universale e i suoi scopi
sono universali,

non c'è nulla di personale
che riguardi il SÉ.

Pensa a te stesso, ad ogni costo
però non introdurre nel quadro
l'idea di un corpo.

C'è solo una corrente di sensazioni,
percezioni, ricordi e immaginazioni.

Un uomo al quale hanno dato
una pietra falsa
con la garanzia che si tratta
di un diamante di inestimabile valore,

sarà molto contento,
finché non si renderà conto dell'inganno.

Similmente,
i piaceri perdono il loro sapore
e i dolori la loro presa lacerante
quando si conosce il SÉ.

Piacere e dolore
sono visti per quello che sono,
risposte condizionate, semplici reazioni,
attrazioni e repulsioni
che si basano sui ricordi e sui pregiudizi.

Di solito proviamo il piacere o il dolore
quando ce li aspettiamo
è solo una questione
di abitudini e di convinzioni ormai acquisite.

**Finché c'è un corpo col quale ci si identifica
la frustrazione è inevitabile.**

**Solo quando conoscerai te stesso
come qualcosa
di completamente diverso dal corpo,
del tutto estraneo ad esso,**

**sarai lasciato in pace
da quel miscuglio ossessivo di paure e desideri**

**che sono inseparabili dall'idea che tu hai,
di essere un corpo.**

oooooooooooooooo

**È sempre ORA
e qualsiasi posto è QUI.**

**Vai oltre l'idea che sei il corpo
e scoprirai che lo spazio e il tempo sono in te,
non sei tu nello spazio e nel tempo.**

**Se lo capisci,
togli di mezzo l'ostacolo più grosso
alla realizzazione.**

Chi ha paura del tempo
ne diventa la preda

ma è il tempo ad essere preda
di colui che non lo teme.

Un JNANI consuma continuamente il tempo
mentre gli altri ne sono divorati.

Un JNANI è oltre il tempo,
oltre i 5 elementi, gli attributi e le emozioni.

oooooooooooooooo

Un vero SAGGIO
che ha scoperto la sua vera natura,
non ti chiederà di seguire
qualche disciplina spirituale…

ma userà il suo insegnamento
come se fosse uno specchio
posto di fronte a te,
per rivelarti la tua vera natura.

La sofferenza è un invito a indagare.

Ogni dolore
deve essere indagato e capito.

Quando devi indagare,
non farti prendere dalla pigrizia

oooooooooooooooo

L'ESSERE è una sovrapposizione,
un manto di illusioni che copre l'ASSOLUTO.

Finché il senso di ESSERE,
cioè la COSCIENZA che dimora nel corpo
non scopre la sua vera natura,

non può fare a meno di identificarsi
con il corpo e le sue azioni,
avendo la convinzione di esserne l'autore.

Ma proprio a causa di questa convinzione
soffre intensamente,
quando il corpo comincia a decadere
e va incontro alla morte.

Il mondo è solo la superficie della mente
e la mente è infinita.

quelli che noi chiamiamo pensieri
sono solo piccole onde
che increspano la mente.

Quando la mente è calma
riflette la realtà,
quando è completamente immobile
si dissolve
e solo la realtà rimane.

Questa realtà è così concreta, così vera,
talmente più tangibile
della mente e della materia,

che rende il mondo simile a un sogno,
vago, indistinto
e senza alcuna importanza.

oooooooooooooooo

Vivi una VITA ORDINATA

ma non considerarla
un punto di arrivo.

Fai quello che credi
e credi in quello che fai.

Tutto il resto
è perdita di tempo e di energia

oooooooooooooooo

Essere è soffrire.

Più stretto e il cerchio
in cui identifico me stesso,

più acuta sarà la sofferenza
causata dal desiderio e dalla paura.

oooooooooooooooo

Immaginare che piccole cose
come il cibo, il sesso, il potere, la fama
possono rendere felici,

significa ingannare sé stessi.

La felicità è la nostra vera natura

e non abbiamo pace finché non la troviamo
ma raramente sappiamo dove cercarla.

Il mondo smette di ossessionarci
solo quando capiamo
che non è ciò che appare

ma è un'idea sbagliata
che ci siamo fatti della realtà

oooooooooooooooo

Il piacere è una distrazione e una seccatura

perché rafforza l'errata convinzione
che abbiamo bisogno di avere
e di fare determinate cose
per essere felici…

quando in realtà è proprio il contrario.

Io insegno l'antica e semplice via
che conduce alla liberazione
attraverso la comprensione.

Devi capire la tua mente,
allora la sua presa su di te si spezzerà

La mente intende sempre una cosa per un'altra,
il malinteso costituisce la sua stessa natura,

la giusta COMPRENSIONE è il solo rimedio
in qualunque modo tu voglia chiamarla.

oooooooooooooooo

Agli altri io do l'impressione
di essere una persona,

ma io sono l'infinita espansione
della coscienza

nella quale innumerevoli persone
appaiono e scompaiono
in una successione ininterrotta.

Tieni a mente
solo la sensazione IO SONO.

Immergiti in essa
finché la tua mente sarà una cosa sola
con questa sensazione.

Ci vorranno vari tentativi,
ma poi troverai il giusto equilibrio
fatto di attenzione e di affetto

e la tua mente si stabilirà con fermezza
nella sensazione pensiero IO SONO.

Allora, qualunque cosa tu pensi, dica o faccia
questo senso di essere immutabile e affettuoso

rimarrà nella mente
come uno sfondo sempre presente.

oooooooooooooooo

Ciò che è mutevole… continua a cambiare,
mentre l'immutabile attende.

Non credere che ciò che è mutevole
possa condurti all'immutabile.
Non succederà mai.

L'uomo realizzato
sa quello che gli altri conoscono
solo per sentito dire

ma non hanno mai sperimentato direttamente.

Intellettualmente sembrano convinti
ma nei fatti non possono fare a meno
di mostrare la loro schiavitù.

oooooooooooooooo

Non esiste alcuno stato
in cui si veda la realtà,

il reale tu puoi solo esserlo
e lo sei comunque,

il problema è solo mentale.

Abbandona le idee false… ecco tutto.

Non c'è bisogno di idee vere,
non ce ne sono.

tu sei quello che sei
ma conosci solo ciò che non sei.

C'è nel corpo
una corrente di energia,
di affetto, di intelligenza…

che lo attiva, lo mantiene e lo guida.

Scopri questa corrente,
e rimani con essa.

oooooooooooooooo

Il corpo e la mente
sono solo sintomi di ignoranza,
di incomprensione.

Comportati come se tu fossi
pura CONSAPEVOLEZZA
senza corpo, né mente
senza spazio, né tempo
al di là del dove,
del quando e del come.

Rimani in questo stato, pensalo,
impara ad accettarne la realtà.

È con l'azione che giungi al successo
e non continuando a discutere.

Liberati dall'idea che “sei il corpo”
con l'aiuto dell'idea contraria
che “non sei il corpo”.

Anche questa è un'idea… non c'è dubbio,
trattala come qualcosa
che dovrai abbandonare
quando avrà fatto il suo lavoro.

L'idea “io non sono il corpo”
dà realtà al corpo,
mentre in effetti non esiste alcun corpo.
né un mondo che lo contiene.

Esiste solo una condizione mentale
uno stato simile al SOGNO

facile da abbandonare
quando si mette in discussione la sua realtà.

oooooooooooooooo

Che cos'è bello?
Tutto quello che percepisci
in uno stato di BEATITUDINE è bello.

La beatitudine è l'essenza della bellezza

Il Cristianesimo
è un modo di mettere assieme delle parole
l'Induismo è un altro modo.

Il REALE sta dietro e al di là delle parole,
è incomunicabile,
può essere solo sperimentato direttamente.

I suoi effetti sulla mente sono esplosivi,
lo si ottiene facilmente
quando non si vuole più nient'altro.

È l'immaginazione che crea l'illusione, che poi…
viene continuamente mantenuta
dal desiderio

oooooooooooooooo

La mente non può sapere
che cosa c'è al di là della mente,

ma quello che sta
al di là della mente
conosce la mente.

È nella natura dell'ESSERE
di cercare l'avventura
nel DIVENIRE,

come è nella natura del DIVENIRE,
di cercare la pace
nell'ESSERE.

L'alternarsi
dell'ESSERE e del DIVENIRE
è inevitabile,

ma la mia casa
è oltre tutto questo.

oooooooooooooooo

Con un vero maestro,
il discepolo impara a imparare,
non a ricordare e a obbedire.

SATSANG,
la compagnia di coloro che amano la verità,
non impone nulla,
ma libera.

Guardati da tutto ciò
che ti fa dipendere da qualcosa.

Amiamo la varietà,
il gioco del piacere e del dolore,
siamo affascinati dai contrasti,

ecco perché abbiamo bisogno
degli opposti
e della loro apparente separazione.

Ci divertono per un po',
ma poi ci stanchiamo…

e desideriamo ardentemente la pace
e il silenzio del puro ESSERE.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°

La fine del dolore
non è nel piacere.

Quando ti rendi conto
di essere al di là del piacere e del dolore,
in disparte, inattaccabile,
allora smetti di inseguire la felicità
e se ne va anche il dolore che ne consegue,

perché il dolore anela al piacere
e il piacere inesorabilmente
finisce nel dolore.

Se volete avere a che fare con le cose,
dovete conoscerle.

Se volete avere a che fare con le persone,
dovete capirle e trattarle con sensibilità,

ma se volete avere a che fare con voi stessi,
non avete bisogno di nulla.

Siate quello che siete…
degli esseri coscienti,

e non allontanatevi da voi stessi.

oooooooooooooooo

Avete bisogno di cibo, di vestiti,
di un riparo per voi
e per i vostri cari.

Ma queste esigenze
non creeranno alcun problema
se non sentirete il bisogno
di farvi prendere dall'avidità.

Vivete in armonia con le cose,
vedendole come sono
e non come vi immaginate che siano.

Perché parlare di felicità?

Voi pensate alla felicità
solo quando siete infelici.

L'uomo che dice “ora sono felice”,
ha solo un attimo di tregua tra due dolori,
il passato e il futuro.

Questa felicità
è solo un'esaltazione dovuta al fatto
che il dolore per un po’
non si fa sentire.

La vera felicità
non è affatto cosciente di sé.

oooooooooooooooo

Le parole lette o ascoltate
possono solo creare delle immagini
nella tua mente,
ma tu non sei un'immagine mentale.

Tu sei il potere della percezione e dell'azione
dietro e al di là dell'immagine.

Tu immagini
che non possa esserci felicità
senza una causa che la provochi…

ma il fatto che si debba dipendere da qualcosa
per essere felici
rappresenta l'infelicità più grande.

Il piacere e il dolore hanno le loro cause,
mentre il mio stato appartiene a me,
libero da qualsiasi causa,
indipendente, inattaccabile.

oooooooooooooooo

Non esiste la liberazione della persona,

la liberazione è sempre dalla persona.

oooooooooooooooo

Abbandona ogni impulso egoistico
appena lo avverti,
e non dovrai più cercare la verità.

Sarà la verità a trovare te.

L'inaspettato è destinato ad accadere,

mentre può darsi che quello che sia previsto
non accada mai.

oooooooooooooooo

Se non è ancora venuto il tuo momento,
non avrai né il desiderio, né la forza,

di andare alla ricerca di quello che sei,
mettendoci tutto il tuo cuore.

oooooooooooooooo

La sofferenza
è interamente dovuta al fatto
che ci attacchiamo a qualcosa

oppure facciamo resistenza a qualcos'altro.

È segno che non abbiamo ancora voglia
di muoverci e di fluire con la vita.

Abbandonarsi
significa lasciare andare
ogni interesse personale.

Non lo si può fare…
accade solo quando ti rendi conto
della tua vera natura.

Abbandonarsi a parole,
anche con le migliori intenzioni…
non significa granché,

è una condizione che crollerà
sotto la tensione che provoca.

oooooooooooooooo

Finché immagini
di essere qualcosa di solido, di tangibile,
una cosa, tra le altre cose che esistono

nello spazio e nel tempo,
vulnerabile e di breve durata,

è naturale che tu avverta l'ansia
di sopravvivere e di crescere.

Quando ti rendi conto
che non c'è nulla al mondo
che puoi considerare tuo,

osservi quello che accade
standone al di fuori,

come potresti guardare
uno spettacolo teatrale o un film sullo schermo.

Guardi divertito e ammirato,
ma in realtà non ti commuovi.

oooooooooooooooo

Ormai dovresti averne avuto abbastanza
di essere la persona che sei.

Ora senti il bisogno assillante di liberarti
da questa tua inutile identificazione
con un fascio di ricordi e di abitudini.

Opporre una ferma resistenza
a tutto ciò che è inutile
è il segreto del successo.

La MATURITÀ mentale
si raggiunge quando tutto ciò che è esteriore
non ha più alcun valore
e il cuore è pronto
a lasciare tutto.

Allora il reale
ha la possibilità di rivelarsi.

Se ci sono ritardi
sono dovuti alla mente
che non ha voglia di vedere
come stanno le cose
e di lasciare la presa.

oooooooooooooooo

Voi volete qualcosa
che assomiglia a un'estasi continua.

Le estasi inevitabilmente vanno e vengono,
perché il cervello umano
non può sopportare a lungo
quella tensione.

Un'estasi prolungata brucia il cervello,
a meno che essa non sia
estremamente pura e delicata.

Quando dico
“ricordati sempre l'IO SONO”
voglio dire,
ritorna costantemente ad esso.

Nessun pensiero in particolare
può costituire lo stato naturale della mente.

Solo il silenzio può esserlo.

Quando la mente è nel suo stato naturale,
ritorna al silenzio spontaneamente,
dopo ogni esperienza.

O meglio, ogni esperienza
si svolge sullo sfondo del silenzio.

oooooooooooooooo

Finché ti identifichi col corpo
la tua esperienza di tristezza e di dolore
crescerà di giorno in giorno.

Ecco perché dovresti abbandonare
questa identificazione.

Per vedere te stesso solo come COSCIENZA.

Se credi di essere un corpo,
questo vuol dire che hai dimenticato
il tuo vero SÉ,

che è l'ATMAN.

La conseguenza
del dimenticare sé stessi
è il dolore.

Quando il corpo crolla
e smette di funzionare,
il principio che rimane intatto
sei tu.

Se ti identifichi col corpo
avrai l'impressione di morire,

ma in realtà nessuno muore
perché tu non sei il corpo

che il corpo ci sia o non ci sia
la tua esistenza c'è sempre,
è l'eterno.

La gente impara qualsiasi cosa
le venga insegnata.

Ma nessuno bada
a che cos'era
prima di imparare qualcosa.

oooooooooooooooo

La meditazione
non riguarda questo corpo - mente
che medita su un individuo,

ma è questa coscienza IO SONO
questa coscienza
che medita su sé stessa.

Allora la coscienza potrà rivelare
la sua origine
e capire come ha potuto prodursi.

Non esiste altra pratica da seguire
che non sia quella di capire,
che l'unica vera CONOSCENZA

è che sai di ESSERE

e non la conoscenza che usi quotidianamente.

La CONOSCENZA che TU SEI
è l'unica che esiste veramente
e deve rimanere pura,
così com'è.

Tu stanne fuori…

Questa CONOSCENZA di ESSERE
si è erroneamente identificata col corpo
e così pensi di essere un corpo,

ma tu sei la CONOSCENZA.

Convinciti sempre di più
che tu sei la CONOSCENZA di ESSERE

tu sei questo ESSERE e non il corpo.

Ogni persona
che ha un corpo e la conoscenza di essere

svolge le proprie attività quotidiane
legandosi al mondo
semplicemente mediante il proprio nome.

Se non avesse un nome
non potrebbe svolgere le sue attività.

Nell'intimo del nostro essere,
nella nostra percezione di essere,
non ci sono legami,

se capiamo che l'IO SONO
è percezione pura, senza forma

e non è una forma corporea con i suoi legami,

allora non andremo più in cerca
della liberazione.

Stabilirsi saldamente in quell'essere
che non ha né nome né forma,

è questa la LIBERAZIONE.

Qualunque cosa si veda
o si percepisca,
è incessantemente in uno stato
di creazione o di distruzione,

ma tu, nella tua vera natura
non sei mai nato
e sei indistruttibile.

Se non ti renderai conto
della tua vera natura,
non avrai pace.

oooooooooooooooo

Qualunque sia lo sforzo che fai
per acquisire dei beni materiali,

essi sono destinati ad andarsene

e se ne andranno anche i tuoi concetti
con tutte le tue varie identità.

Lo scopo principale della vera spiritualità
è di liberarci completamente dai concetti
e dai condizionamenti.

Nei vari momenti della tua vita,

tu hai affermato
di essere prima un bambino,
poi un ragazzo,
poi un adulto,
un uomo di mezza età…
e così via…

Ma quale di queste identità concettuali
ti rappresenta fedelmente?

Tutte, col passare del tempo
si sono rivelate illusorie.

Siccome sono apparse
devono sparire,

perciò sono identità passeggere,
legate al tempo.

Ma colui che conosce l'ESSERE

è l'eterno assoluto.