LA VIA DEL SÈ

Percorso di risveglio

I messaggi dei maestri

PARTE 1

CHI SIETE VERAMENTE?

(Robert Adams)

Chi siete?
Voi siete la COSCIENZA UNIVERSALE…
il SÉ… siete 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.

Quando eravate un bimbo…
e 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
o la vostra mente?

Che cosa siete?
Chi siete?

Anche se ve lo spiego,
non significa assolutamente nulla,
dovete averne voi l'esperienza.

Non credete a nessuna parola che pronuncio,
vi sto solo confessando che vi è solo l'INFINITO…
l'ASSOLUTO… il SÉ.

Questa fu la mia esperienza… nient'altro…
tutto il resto è solo un'illusione… un'apparenza.

Il mondo sembra reale come lo è un sogno.

Che cos'è questo mondo?
È come quando vi svegliate da un sogno
e ve lo ricordate ancora.

Nel sogno siete andati in vari luoghi…
vi siete sposati… avete avuto figli…
siete invecchiati…

poi vi svegliate,
e vi ricordate un po' il sogno e un po' il mondo.

Allora… qual è reale?

La mia esperienza fu che sono simili,
non c'è una differenza sostanziale.

Voi vi attaccate a questo mondo
allo stesso modo in cui vi attaccate
alla realtà del vostro sogno.

Se tu stessi sognando
di cadere da una montagna
ed io cadessi accanto a te, dicendoti:
“Non ti preoccupare…
non ti può accadere nulla… stai solo sognando”
non mi crederesti.

Saresti in preda alla paura e mi diresti:
“Ma non vedi che stiamo cadendo?
Non vedi quello che accade?
Come puoi dirmi che sto sognando?”

Solo un attimo prima di toccare terra, ti sveglieresti
e ti metteresti a ridere
comprendendo che era solo un sogno.

Allo stesso modo ti sei attaccato alla malattia…
alla salute… alla felicità… all’infelicità…
al bene e al male…

Vi siete fissati su persone… luoghi… o cose…
e avete dimenticato che questo è un sogno…
credete che sia reale… e per questo soffrite.

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…
senza fissarvi o attaccarvi ad esso.

Comprendendo che voi
NON siete “COLUI CHE AGISCE”
e che tutto è già stabilito e sarà fatto.

Dovete man mano lasciare
andare ogni attaccamento o identificazione
e rendere la mente sempre più silenziosa.

Ad un certo punto… la felicità… la pace…
la libertà e l’amore…
giungeranno spontaneamente…
senza che voi le dobbiate cercare.

Ma prima di ogni cosa…
liberatevi dalla convinzione di essere un corpo…
una mente… un agente…
e allora tutto avverrà da sé.

Rimanete in silenzio e sappiate…
che siete DIO.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Non è quello che dici…
ma quello che hai nel profondo del cuore
che determina ciò che ti accade.

Siediti in silenzio…
cerca di acquietare la mente
ed entrare in profondità di te stesso.

Quando sopraggiungono i pensieri chiediti:
“A chi vengono questi pensieri?
E da dove?”

E segui il filo fino alla sorgente, chiedendoti:
“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 di 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 separato…
ma solo il SÉ.

Questo vi darà un grande senso di libertà…
ma non perderete il senso di presenza…

Molti, a queste parole,
credono di perdere tutto e di essere annientati,
ma non è così…
sarete pura presenza…
perchè questa è la vostra natura…
solo che capirete che non siete quello che appare.

Il corpo agirà, sembrerete una persona ordinaria
ma saprete la verità,
sarete elevati dal mondo grossolano
a quello della pura coscienza… e sarete in pace.

DOMANDA:
Possiamo affidarci alla scienza
per curare una malattia?

Quello di cui vi parlo
non ha niente a che fare con ciò in cui credete…
vivete SPONTANEAMENTE…
se siete malati, curatevi…
ma io vi dico…
andate oltre la malattia e la salute.

Tutto è già prestabilito…
anche quello di muovere un solo dito…
dovete uscire dalla ruota,
per essere totalmente liberi.

Non si tratta di capire solo mentalmente
ma di verificarlo, lavorandoci sopra
e diventare l'incarnazione
di ciò che avete appreso.

DOMANDA:
Quando è cominciato tutto questo?

In realtà non è mai cominciato…
è solo un'ipnosi… un sogno.

Se sei nel deserto e hai un miraggio,
vedi l'acqua ma l'acqua non esiste.

La sola libertà della mente
è quella di guardare all'interno
e scoprire la sorgente.

Dovete usare la mente per distruggere la mente
che è solo un pacco di pensieri
sul passato e sul futuro.

Se comprendi che tutto è PREORDINATO
non ti preoccupi più…

…ma AGISCI, come se non lo fosse.

Non si tratta di cominciare a fare stranezze
ma di accettare quello che accade.

Tutto il tuo universo è creato dalla mente,
il modo in cui percepisci con i sensi…
è un'estensione della mente.

Ma se la MENTE ritorna al CUORE…
è tutta un'altra cosa…

è solo PRESENZA,
COMPRENSIONE e AMORE.

DOMANDA:
Cos'è il vuoto?

Quello che il Buddhismo definisce vuoto
è pura PRESENZA…
lo chiamano vuoto perché trascende il mondo.

È al di là di quanto potete nominare e 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 e pratiche
servono solo a 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 cerci una risposta
è l’Ego che si manifesta.

Un giorno scoprirai che l’IO
non viene da nessuna parte…
che non è mai esistito
e che vi è solo COSCIENZA pura.

Sarà come se avessi dormito per anni
e poi d’un tratto ti svegli
e realizzi come stanno davvero le cose.

Come il Buddha
che rimase a lungo sotto l’albero della Bodhi
e un giorno aprì gli occhi sorridendo…

Gli chiesero: “sei realizzato?”
“No” rispose… “Mi sono svegliato”.

Tutti questi nomi…
realizzazione… illuminazione… presenza…
sono solo parole,
ti devi solo svegliare dal sogno.

Ora, ad esempio, puoi sentire un dolore…
sentirti ferito… vedi gli orrori nel telegiornale…
ma se ti svegli
tutti questi sentimenti ed emozioni spariscono
e si rivelano parte del sogno.

DOMANDA:
Ci si comporta diversamente una volta risvegliati?

Qualche volta… ma non sempre…
anche se fai le stesse cose di prima,
non provi più attaccamento al risultato.

Che tu sia banchiere o spazzino…
non fa più differenza… anzi fai meglio il tuo lavoro
perché non sei più l’AGENTE…
non sei più colui che agisce.

A te sembra di vivere un processo
finalizzato alla liberazione
invece è solo apparenza…
in realtà siamo già tutti liberi.

Se le nubi nascondono il sole
un ignorante può credere che il sole
non esista più.

Così avviene per tutti i nostri problemi
che crediamo reali,
ci identifichiamo
con il negativo e i condizionamenti
ma il VERO SÉ brilla sempre.

RAMANA diceva che la mente
deve tornare a fondersi nel cuore…
ossia l'assoluto da dove proviene.

Non è questione di avere fede…
che appartiene all'Ego
il quale vuole sempre qualcosa…
ma chiediti: "Chi vuole risvegliarsi?"

IO…
"IO voglio questo… IO voglio quello"

Per liberarti dell'IO, chiediti ancora:
"Da dove provengono questi pensieri?"

E osserva soltanto…
calmando la mente sempre attiva,
questo è il segreto.

Quello che ti deve accadere avverrà…
di cosa ti preoccupi allora?

Vedi solo di non identificarti più con il corpo…
perché tutto è già scritto 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.

La sola vera libertà…
è di non identificarsi con il processo in atto…
con il film della tua vita…
guardalo senza attaccarti alle situazioni che vivi.

Non è questione di destino o Karma…
c'è solo da osservare chi è che soffre veramente.

È la mente che soffre, non il corpo…
che è carne animata dalla mente,
se la mente non si identifica… non c'è più chi soffre.

Osservi… ma non reagisci,
allora non c'è più Karma… non ci sono errori
e quindi sei libero.

LAVORO E QUOTIDIANITÀ

(Ramana Maharshi)

Tu e te stesso siete la sorgente
di tutta la tua felicità.

Qualsiasi cosa possa essere…
ma non cose esterne.

Se immagini che qualche oggetto intorno a te
ti ha dato la felicità… sei in errore.

Ciò che è successo realmente
è che inconsapevolmente
l'oggetto ti ha riportato al tuo SÉ
per un istante…
prendendo in prestito la felicità
e presentandotela in questo modo.

La felicità è venuta a te come un'ombra…
perché non guardi alla sorgente
e la realizzi?

DOMANDA:
Qual è il primo passo nella pratica spirituale?

Per prima cosa
bisogna dire alla gente
che loro non sono il corpo,

perché pensano di essere solo il corpo…
mentre esse sono molto di più…
sono il Sé… l'assoluto…
la Coscienza universale.

Bisogna che l'aspirante
sappia questo fermamente

DOMANDA:
Perché il mondo è nell'ignoranza?

Lascia che il mondo
si prenda cura di Sé stesso.

Se tu sei il corpo…
allora il mondo grossolano appare…

Ma se tu sei lo spirito…
ogni cosa è solo spirito

Cerca l'Ego… ed esso sparirà.

È la mente che percepisce miseria e oscurità…
guarda al SÉ.

La difficoltà
è che la gente pensa di essere
COLUI CHE AGISCE…

è un errore…
è il potere superiore che fa tutto…
e le persone sono solo strumenti.

Se le persone accettano questa posizione,
saranno libere dai problemi…
altrimenti li inseguiranno.

Fate il vostro lavoro
senza anticiparne i frutti…
questo è tutto quello che c'è da fare.

DOMANDA:
È utile portare l'oriente più vicino all'occidente?

Questi eventi succederanno automaticamente…
c'è un potere che guida i destini delle nazioni.

Queste domande sorgono solo
quando perdi il contatto con la verità.

DOMANDA:
in questa pura atmosfera è facile praticare,
ma nelle città è più difficile.
Come possiamo fare?

Quando vedi il vero SÉ…
ovunque è pura atmosfera.

È buono se riesci a tenerti quieto
senza impegnarti in ogni tipo di attività.

Ma se questo non può essere fatto
e sei obbligato ad essere attivo…
non abbandonare i tuoi tentativi
di realizzare il SÉ.

DOMANDA:
È necessaria la solitudine per il cammino interiore?

La solitudine è ovunque…
l'individuo è sempre solitario,
il nostro lavoro
è di trovare all'interno
e non di cercare all'esterno di noi.

La solitudine è nella mente…
una persona può essere in mezzo al mondo
e mantenere anche la serenità…
così uno è in solitudine.

Un altro magari
è in una foresta remota…
ma può essere incapace di controllare la mente,
per lui non è possibile dire che è in solitudine.

Coloro che sono attaccati al desiderio
sono incapaci di ottenere la solitudine
in qualsiasi posto essi siano.

Coloro che ne sono distaccati…
sono sempre in solitudine,
anche se sono impegnati nel lavoro.

Quando il lavoro è fatto con attaccamento
è una catena.

La solitudine non è da trovare nelle foreste…
si può anche avere nelle occupazioni quotidiane.

DOMANDA:
Come possiamo aiutare gli altri?

Rimetti… tutte le mire… aspirazioni…
desideri di servire l'umanità
e riformare il mondo…
al potere universale… che sostiene l'universo.

Lui non è un pazzo…
lui farà ciò che è richiesto.

Lascia andare l'idea di: "Io sto facendo questo",
liberati dall'egoismo.

Non pensare che sei TU…
che stai portando qualche riforma o cambiamento,
lascia andare queste mire…
e lascia che intervenga DIO.

Poi… liberato dall'egoismo…
DIO può usarti come uno strumento per realizzarli…
ma la differenza
è che tu non sarai cosciente di agirli.

L'INFINITO lavorerà attraverso di te
e non ci sarà auto compiacimento
a viziare il lavoro…

Altrimenti si starà servendo il Sé personale...
anziché l'umanità.

DOMANDA:
Il mio amico lavora nei servizi sociali.
È una cosa buona?

Il suo lavoro disinteressato è di aiuto…
la sua utilità non può essere negata.

Guarda come lui ha continuato a lavorare lì…
e come tu gli spedisci gli estratti
di queste conversazioni.

C'è una connessione tra questi due fatti…
il lavoro purifica la sua mente…
così che possa avere una più veloce intuizione
della sapienza dei saggi.

Il lavoro sociale ha un posto nello schema
dell'elevazione spirituale…
il lavoro sociale… e non per sé stessi.

Questo tipo di lavoro
è un modo per rendere la mente più pura.
Dio tiene d'occhio tutto intorno.

DOMANDA:
Qual è la tua opinione sulle riforme sociali?

La conoscenza del Sé
automaticamente porta le riforme sociali…
confina te stesso sull'auto riforma…
l'elevazione spirituale.

Le riforme sociali
si prenderanno cura di sé stesse.

DOMANDA:
Sono un dottore,
come posso curare le persone al meglio?

La cura permanente è la conoscenza del SÉ.

I pazienti devono realizzarlo in prima persona
e questo dipende dalla loro maturità,
altrimenti quando un disturbo se ne va
ne verrà un altro.

DOMANDA:
Cosa sono le forze oscure?

Quello che la gente chiama Satana,
il diavolo o forze oscure…

sono semplicemente ignoranza
del vero SÉ.

Quasi tutti gli esseri umani sono più o meno infelici
perché non conoscono il vero SÉ.

La vera felicità risiede solo
nella conoscenza del SÉ…
tutto il resto è passeggero.

Conoscere il proprio Sé Superiore…
significa essere sempre nella beatitudine:
SAT CHIT ANANDA.

DOMANDA:
Come possiamo rimuovere
l'indolenza spirituale degli altri?

Hai rimosso la tua?
Concentra le tue domande verso la ricerca del Sé…
la forza che si stabilirà dentro di te…
opererà anche sugli altri.

DOMANDA:
Come mai in occidente la gente non comprende l'importanza dei saggi che vivono in solitudine?

Lascia perdere oriente, occidente…
Europa, America…
Dove sono esse se non nella tua mente?

Quando ti risvegli da un sogno…
ti accerti forse che la gente creata nel tuo sogno,
sia anch'essa sveglia?

Abbia amore compassionevole per gli altri…
ma tienilo segreto,
non farne mostra o parola al riguardo.

Se i tuoi desideri vengono soddisfatti
non ti animare o entusiasmare…
e se ciò non avviene, non esserne deluso.
L'entusiasmo è ingannevole.

DOMANDA:
Come posso aiutare un altro con i suoi problemi?

Cos'è ancora questo parlare di un altro?

C'è solo l'UNO… il SÉ.
Cerca di realizzare che non c'è IO…
né TU… né LUI.

Solo un SÉ… che è TUTTO.

Se credi nel problema di un altro…
stai credendo in qualcosa di esterno al SÉ.

Lo aiuterai meglio
attraverso il realizzare l'unità del tutto…
piuttosto che con attività esteriori.

DOMANDA:
Come si può unire la vita spirituale
con quella mondana?

In realtà c'è solo un'esperienza…
ma la vita mondana
può essere molto distraente.

Non permettere a te stesso di essere distratto.

Chiediti… per chi ci sono distrazioni?

Fallo e troverai che non è così difficile…
si tratta di guardare sempre all'interno.

DOMANDA:
È necessario abbandonare i desideri mondani?

Perché desideriamo?
Chieditelo…

Se capisci che
NON C'È REALE FELICITÀ
nei tuoi desideri…
allora la tua mente non sarà più attratta da essi.

Ciò nonostante,
le tendenze subconscie
potrebbero tentarti in quella direzione…
ma tu farai ritorno, al nuovo punto di vista.

Perché vuoi una vita di libertà?
Il fatto che lo chiedi insistentemente…
implica che sei legato…
ma in realtà tu sei sempre libero.

Conosci il SÉ…
e i desideri seguiranno il loro naturale corso.

Conduci tutti i desideri e i pensieri
in un punto all'interno…
questa è la REALIZZAZIONE.

La mente… bisogna che sia immobile.

L'ape ronza rumorosamente intorno ai fiori,
cercando il miele.

Quando lo trova…
essa è silenziosa e ferma…
così è l'anima di una persona
che è mossa dal desiderare l'unico vero miele.

DOMANDA:
Il lusso è causa di ansietà?

(RAMANA notò un signore
sulla sua sedia a dondolo e disse…)

Se qualcun altro prende quella sedia,
il proprietario non sarà felice.

È realmente così gradevole questo dondolo?
Esso è semplicemente un pensiero di piacere.

SHIVA donò tutti i suoi possedimenti
e vagò nella foresta,
digiunando e vivendo di elemosina.

La felicità più elevata…
è essere liberi dall'ansia.

DOMANDA:
Come posso essere nello stato senza pensieri
e occuparmi dei doveri?

Lascia lo stato senza pensieri
essere ciò che è…
non pensare ad esso
come a qualcosa che ti appartiene.

Quando cammini
fai un passo alla volta… involontariamente.

Lascia che le altre azioni
avvengano nello stesso modo.

Gradualmente la concentrazione
diverrà piacevole e facile…
e sarai in questo stato,
sia che tu stia lavorando,
sia che ti sieda espressamente per la meditazione.

Quando la tua mente
è stabilizzata e rafforzata
dalla concentrazione,
qualsiasi occupazione sarà allora facile per te.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Mentre il MAHARSHI scendeva dalla collina, alcuni spazzini stavano lavorando, uno di loro si fermò e si prostrò di fronte a lui e il Maharshi parlò loro.

Stare concentrati nel lavoro…
è il vero NAMASKAR..
il vero saluto devozionale.

Fare il proprio lavoro con attenzione…
è il più grande servizio a DIO.

DOMANDA:
Come si può conciliare il lavoro con la meditazione?

Chiediti… chi è colui che lavora?
Lascia che sia colui che lavora
a porre questa domanda.

Tu sei sempre il Sé… DIO…
non la mente.

È la mente che fa sorgere questa domanda.

Il lavoro non è un ostacolo alla realizzazione.

Il problema è l'errata identità di colui che lavora,
liberati dalla falsa identità.

Le attività vanno avanti
automaticamente ogni giorno.

Perché pensi che tu sei colui che agisce?

Le attività NON SONO TUE private…
SONO DI DIO.

DOMANDA:
Come può la mia mente essere ferma
se ho bisogno di usarla più degli altri,
nelle mie attività?
Voglio andare nella solitudine
e rinunciare al mio lavoro di preside.

NO… puoi stare dove sei
e continuare con il tuo lavoro.

Cos'è la corrente sotterranea
che dà vita alla mente
e la rende capace di fare tutto il tuo lavoro?

È sempre lo stesso… il SÉ… è DIO.

Questa corrente
è la reale sorgente della tua attività.

Semplicemente divieni cosciente di questo,
senza dimenticartene.

Anche mentre stai lavorando,
contempla la corrente sotterranea
nel sottofondo della tua mente.

Nel fare questo… non correre,
prenditi il tuo tempo,
mentre lavori… mantieni vivo il ricordo
della tua vera natura.

Evita l'alacrità e il correre…
che te la fanno dimenticare.

Pratica la meditazione
per fermare la mente,
ed essa ti renderà consapevole
della vera relazione tra la mente e il SÉ.

Non immaginare che sei tu
a fare il tuo lavoro…
pensa che è la corrente sotterranea
che lo sta facendo.

Svolgi le tue attività
ricordando tutto questo
e identificati con quella corrente… con il SÉ.

DOMANDA:
Qual è la causa di tutte le sofferenze del mondo?

La tua domanda è essa stessa
una manifestazione di sofferenza.

L'afflizione… fa che uno pensi a DIO.

Se non fosse per la sofferenza…
avresti fatto la domanda?

Eccetto che per coloro
che hanno realizzato il SÉ,
TUTTI, dal re al contadino,
hanno una certa quantità di sofferenza.

Anche nei casi dove essa sembra assente,
è solo una questione di tempo…
prima o poi… arriva.

Abbiamo preso questo veicolo… il corpo,
per la ragione di conoscere il nostro stato reale.

DOMANDA:
Perché ci sono disastri come fame e pestilenze,
in ogni parte del mondo?

A chi appare tutto ciò?

Tu non sei consapevole del mondo
e della sua sofferenza quando dormi.

Ne sei consapevole
solo quando sei nel tuo stato di veglia…
che è un'altra forma di sogno.

Svegliati… torna al SÉ,
e il mondo con le sue sofferenze
non ti toccheranno.

DOMANDA:
Ma questo non è egoismo?

Tu vedi il mondo con il suo dolore,
ma esso non è reale,
cerca la verità… esci dal sogno.

Il piano di DIO è completamente buono,
l'errore sta dalla nostra parte…
quando correggiamo l'errore,
l'intero schema diventa perfetto.

DOMANDA:
Come possiamo cambiare le sofferenze
di questo mondo così materiale?

Realizza il Sé…
questo è tutto ciò che è necessario.

Materiale o spirituale…
il mondo è in accordo con il tuo punto di vista.
Correggi la tua prospettiva.

Il Creatore sa come prendersi cura
della sua Creazione.

DOMANDA:
Ma il mondo sta progredendo?

C'è una forza che governa il mondo…
colui che ha dato la vita al mondo,
sa anche come prendersene cura.

Se noi progrediamo… il mondo progredisce.
Così come sei… così è il mondo.

Ma senza comprensione del SÉ,
a cosa serve comprendere il mondo?

Senza la conoscenza del SÉ…
conoscere il mondo è inutile.

Guarda il mondo…
attraverso gli occhi del SÉ Supremo.

TU NON SEI IL CORPO

da IO SONO QUELLO, Conversazioni 1 – 5.
(Nisargadatta Maharaj)

MAHARAJ:
Appena ti svegli inizia l'esperienza:
"IO sono... un corpo… nel mondo"

Non ti importa di sapere se sei solo un corpo
o qualcos'altro? O forse niente del tutto?

Non vedi che tutti i tuoi problemi,
sono i problemi del tuo corpo… il cibo,
il vestiario, la casa, la famiglia, gli amici,
la reputazione, la notorietà, la sicurezza,
la sopravvivenza…

Tutto ciò non ha più significato,
nel momento in cui
ti rendi conto che potresti non essere
soltanto un corpo.

Penetra nelle profondità dell'IO SONO
e lo scoprirai.

Come fai a ritrovare una cosa smarrita
o dimenticata?

La tieni in mente
finché non te la ricordi.

Quando la mente rimane immobile
nell'IO SONO,
entra in uno stato
che non può essere espresso a parole
ma di cui puoi fare esperienza.

Ti basta provare e riprovare.
Dopotutto l'IO SONO è sempre con te.

Non lo cogli perché
gli hai sovrapposto ogni genere di cose:
corpo, sentimenti, pensieri, idee, possessi, ecc.

Ma sono tutte identificazioni fuorvianti…
ed è a causa loro
che credi di essere ciò che non sei.

VISITATORE:
Ma allora, cosa sono?

MAHARAJ:
Non ti serve sapere cosa sei
Ti basta sapere cosa non sei.

Infatti, se per conoscenza
si intende una descrizione

in termini di ciò che è già
conosciuto o concettualizzato…
non può esserci conoscenza di Sé…

Perché ciò che sei…
non può essere descritto
se non per negazione assoluta.
Puoi soltanto dire…
"Non sono questo… Non sono quello"

Come ogni fiore ha il suo colore,
anche se tutti i colori
sono riflessi dalla stessa luce,

così nella consapevolezza unica e indivisibile,
appaiono molteplici quelli che fanno esperienze,
ciascuno separato nella memoria,
ma identico nell'essenza.

Questa essenza è la radice,
il fondamento di tutte le esperienze.

VISITATORE:
Ed io come ci arrivo?

MAHARAJ:
Non hai bisogno di arrivarci
perché sei già quell'essenza.

Sarà lei a venire da te,
se le darai la possibilità.

Abbandona l'attaccamento all'irreale
e il reale si metterà da solo al suo posto,
con rapidità e armonia.

Smetti di immaginare
di essere o di fare questo e quello,
e in te sorgerà la comprensione
di essere la sorgente e il centro di tutto.

Ciò porterà con sé un grande amore,
che non è scelta o predilezione
e neppure attaccamento…

ma un potere che rende ogni cosa
amabile e degna di essere amata.

VISITATORE:
Voi siete seduto di fronte a me, ed io sono qui,
ai vostri piedi. Qual è la vera differenza tra noi?

MAHARAJ:
Non c'è nessuna vera differenza.
Proprio perché immagini differenze,
vieni qui in cerca di individui "superiori".

La mia vita
è una successione di avvenimenti
proprio come la tua.

Solo che io sono distaccato,
e vedo svolgersi il film per quello che è,
un fenomeno di passaggio…
mentre tu, ti attacchi alle cose
e ti muovi insieme a loro.

Il fatto è che tu non osservi
con sufficiente attenzione.
Guarda bene e vedrai ciò che vedo io.

Tu non presti attenzione a te stesso.
La tua mente s'identifica sempre
con gli oggetti, le persone, le idee…
ma mai con te stesso.

Mettiti al centro dell'attenzione,
diventa consapevole della tua esistenza.

Guarda come funzioni, osserva le motivazioni
e i risultati delle tue azioni.
Esamina la prigione
che hai costruito intorno a te,
per inavvertenza.

Conoscendo ciò che non sei,
arrivi a conoscere te stesso
e scoprirai chi sei veramente.

Hai soltanto bisogno
di sbarazzarti della tendenza
a definire te stesso.

Ogni definizione si riferisce
unicamente al tuo corpo e alle sue espressioni.

Quando sparirà l'ossessione del corpo,
ritornerai spontaneamente
al tuo stato naturale.

L'unica differenza tra noi,
è che io sono consapevole
del mio stato naturale, mentre tu sei confuso.

Come l'oro lavorato
non è più pregiato della polvere d'oro
così noi siamo una sola cosa nell'essenza,
e diversi soltanto in apparenza.

Lo scopriamo se SIAMO SERI,
lo scopriamo cercando, indagando, interrogandoci
ogni giorno, a ogni ora del giorno,
dedicando l'intera vita a questa scoperta.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

VISITATORE:
Qualcosa nella mia mente non funziona.
È inquieta, avida di piaceri
e impaurita dai dispiaceri.

MAHARAJ:
Il fiume della vita
scorre tra le sponde del piacere e del dolore.

Il problema sorge solo
quando la mente rifiuta di fluire con la vita
e si arena sulle sponde.

Per fluire con la vita intendo
accogliere ciò che viene
e lasciare andare ciò che va.
L'accettazione.

VISITATORE:
Tra il corpo e il SÉ si frappone
una nuvola di pensieri e sentimenti.
Il loro flusso è incessante, insignificante e doloroso.
può esistere una mente felice?

MAHARAJ:
Il desiderio è il ricordo del piacere
e la paura è il ricordo del dolore.
Tutti e due rendono irrequieta la mente.

Il passato è nella memoria,
il futuro nell'immaginazione.

I momenti di piacere
non sono altro che intervalli nel flusso del dolore.
Come potrebbe essere felice la mente?

Per sua stessa natura,
la mente è fatta per dividere e contrapporre.

Ma può esistere una mente diversa.
Una mente capace di unificare e armonizzare.

La puoi trovare andando oltre la mente
che limita, divide e oppone,
ponendo fine al processo mentale
per come lo conosciamo.

Quando questo finisce, nasce l'altra mente.

In quella mente,
il problema delle gioie e delle sofferenze
non c'è più per come le conosciamo,
desiderabili o detestabili.

Diventa piuttosto una questione di Amore,
che cerca di esprimersi.

La mente che tutto comprende
è Amore in azione.

Un ponte tra spirito e corpo.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

MAHARAJ:
A causa dell'ignoranza.
Le attività che mirano a un risultato
sono le più numerose.

Se la gente sapesse
che niente può accadere
se l'universo non lo fa accadere,
otterrebbe molto di più,
con un impiego di energie molto minore.

Il mondo reale
è al di là della comprensione mentale,
noi lo vediamo attraverso
la RETE dei DESIDERI,
diviso tra piacere e dolore,
giusto e sbagliato, interiore ed esterno.

Per vedere l'universo quale è,
devi andare oltre la RETE.

Non è difficile perché la rete
è piena di BUCHI.

I buchi sono le molteplici contraddizioni.
che tu crei ad ogni passo.

Ad esempio,
vuoi pace, amore e felicità
ma fai di tutto per creare dolore, odio e guerra.

Vuoi la longevità e mangi troppo,

vuoi l'amicizia e non esiti a sfruttare il prossimo.

Questa è la RETE di contraddizioni
in cui sei impigliato, GUARDALE
e RIMUOVILE.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

VISITATORE:
Che cos'è la morte?

MAHARAJ:
È il cambiamento del processo vitale
in un determinato corpo.

Colui che conosce il corpo (il conoscitore),
appare alla nascita
e scompare al momento della morte.

Ciò che rimane è la vita.

La coscienza ha bisogno di un veicolo
e di uno strumento per manifestarsi.

Quando la vita produce un altro corpo
nasce un altro conoscitore.

Tra un corpo-conoscitore (o corpo-mente) e l'altro
c'è qualcosa che si può definire "corpo di memoria"
una registrazione di tutto ciò
che è stato pensato, voluto e fatto.

È come una nuvola
costituita da immagini messe insieme.

Nella morte muore soltanto il corpo.

La vita, la coscienza e la realtà non muoiono,
anzi la vita non è mai così viva
come lo è dopo la morte.

Ciò che nasce però, deve morire.
Solamente il non-nato è immortale.

Vai alla ricerca di quella cosa
che non dorme e non si sveglia mai,
il cui pallido riflesso
è il nostro senso dell'IO.

Per trovarla
devi avere interesse per quella cosa
e tenerla fermamente presente,
dedicandoci il cuore e la mente.

Ci arrivi con la SERIETÀ.

La cosa più importante in assoluto,
è essere liberi dalle CONTRADDIZIONI.

La meta e la via
non devono stare su livelli differenti.
La vita e la luce
non devono entrare in contrasto.
Il comportamento
non deve discordare dalla fede.

Chiamala onestà, integrità, rettitudine.

Cerca l'IO SONO tutto il tempo che puoi,
finché ti diventerà naturale.

Non c'è una via più semplice
e migliore di questa.

LA MEDITAZIONE

da IO SONO QUELLO, Conversazioni 6 – 10.
(Nisargadatta Maharaj)

VISITATORE:
Tutti i maestri consigliano di meditare.
Qual è lo scopo della meditazione?

MAHARAJ:
Il primo scopo della meditazione
è diventare coscienti della nostra vita interiore
e di entrare in intimità con essa.

Il fine ultimo
è raggiungere la sorgente della vita
e della coscienza.

La pratica della meditazione
influisce profondamente sul carattere.

Siamo schiavi di ciò che non conosciamo,
ma padroni di ciò che conosciamo.

Ogni volta che scopriamo in noi, vizi o debolezze
e ne comprendiamo le cause e i meccanismi,
li superiamo per il fatto di averli riconosciuti.

L’inconscio si dissolve
quando è portato a livello della coscienza.
La dissoluzione dell’inconscio sprigiona energia,
la mente si sente adeguata e si calma.

VISITATORE:
A cosa serve una mente calma?

MAHARAJ:
Quando la mente è calma,
riusciamo a riconoscerci come puri testimoni.

Ci distacchiamo dall'esperienza
e da chi la fa,
e ce ne stiamo in disparte
nella pura consapevolezza.

La personalità che ci fa immaginare
di essere "questo" o "quello",
continua a funzionare, ma solo come parte
del mondo oggettivo.

Ciò che si interrompe
è l'identificazione col testimone.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

È una questione di qualità (GUNA).

La meditazione è un'attività SATTVICA

Essa mira alla completa eliminazione
del TAMAS (passività)
e del RAJAS (passionalità).

Il SATTVA (armonia) è perfetta libertà
dall'indolenza e dall’irrequietezza.

Il SATTVA è come il sole, sempre puro e forte.
Può sembrare oscurato da nuvole e nebbia,
ma solo dal punto di vista di chi l’osserva.

Non devi occuparti del sole,
ma solo delle cause dell'oscuramento,
ossia del TAMAS e del RAJAS.

Osserva la loro influenza su di te e dentro di te,
sii consapevole dei loro meccanismi,
osserva come influenzano i tuoi pensieri,
parole e azioni.

Gradualmente, la presa che avranno su di te
si allenterà ed emergerà la luce del SATTVA.

Non è un'impresa difficile o di lunga durata,
l'unica condizione per riuscirci è la SERIETÀ.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

Ciò che ha un inizio o una fine
è soltanto apparenza.

Del mondo si può dire che appare,
ma non che è.

L'apparizione può durare molto a lungo
secondo una scala temporale

o molto poco secondo un'altra,
ma alla fine il risultato è lo stesso.

Tutto ciò che è legato al tempo
è momentaneo e irreale.

Ciò che nel tuo caso
occupa l'intero campo della coscienza,
nel mio è soltanto un puntino.

Io non vivo di ricordi,
io vedo il mondo così com'è,

una momentanea apparizione
nella coscienza.

VISITATORE:
Potete descriverlo lo stato Supremo in cui siete?

MAHARAJ:
Solo per negazione,
come non causato, indipendente,
non collegato, indiviso, non composto,
irraggiungibile attraverso lo sforzo.

Ogni definizione al positivo
proviene dalla memoria e perciò è inapplicabile.

Eppure, il mio stato è assolutamente vero
e dunque possibile, realizzabile e raggiungibile.

Io sono perennemente nel presente.

Passato e futuro sono solo nella mente,
IO SONO ADESSO.

Il mio mondo è reale, vero, lo percepisco
così come è, mentre il tuo appare e scompare
a seconda del tuo stato mentale.

Il tuo mondo è qualcosa di estraneo e ne hai paura.

Il mio mondo è me stesso, io sono a casa.

Il tuo mondo è mentale, soggettivo,
racchiuso nella mente, frammentario,
temporaneo, personale,
attaccato al filo della memoria.

Io vivo in un mondo di realtà,
mentre le tue realtà sono immaginarie.

Il tuo mondo è personale, privato,
non condivisibile… intimamente tuo…
nessuno può entrarci,
vederlo come lo vedi tu, sentirlo come lo senti tu,
provare le tue emozioni e pensare i tuoi pensieri.

Nel tuo mondo, sei veramente solo…
intrappolato nel tuo sogno
che cambia in continuazione…
e che tu scambi per la vita.

Il mio è un mondo aperto,
comune e accessibile a tutti.

Nel mio mondo c'è comunione,
introspezione, amore, qualità vera.

Tutti sono UNO e l'UNO è tutti.

VISITATORE:
Voi vedete e ascoltate come noi?

MAHARAJ:
Si, in apparenza sento, vedo, parlo e agisco…
ma per me sono solo le cose che accadono…
come per te la digestione o la sudorazione.

Se ne prende cura la macchina del corpo-mente
e me ne lascia fuori.

Come tu non hai bisogno
di preoccuparti della crescita dei capelli,
così io non devo occuparmi delle parole
e delle azioni.

Semplicemente accadono
e mi lasciano indisturbato.

Perché nel mio mondo…
non c'è mai niente di sbagliato.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

VISITATORE:
Come posso renderle stabile la mente?

MAHARAJ:
La natura della mente
è quella di vagabondare da una parte all'altra.

L’unica cosa che puoi fare è spostare l’attenzione
della coscienza al di là della mente.

Rifiuta tutti i pensieri tranne uno,
il pensiero “IO SONO”.

All’inizio la mente si ribellerà,
ma poi se avrai pazienza e perseveranza,
cederà e si manterrà calma.

Quando sarai calmo,
tutto comincerà ad accadere spontaneamente
in modo naturale,
senza alcuna interferenza da parte tua.

VISTATORE:
Io voglio essere felice, cosa devo fare?

MAHARAJ:
Non è possibile trovare la vera felicità,
in cose che cambiano e passano.

Piacere e dolore
si alternano inesorabilmente.

La felicità viene dal SÉ e puoi trovarla solo nel SÉ.

Scopri il tuo vero SÉ, trovalo dentro di te
e tutto il resto verrà di conseguenza.

VISITATORE:
Perché il mio SÉ è così irrequieto?

MAHARAJ:
Non è il tuo SÈ a essere irrequieto
ma il suo riflesso nella mente che appare irrequieto,
perché la mente è irrequieta.

È come il riflesso della luna sull’acqua
increspata dal vento.

Il vento del desiderio agita la mente,
le idee di movimento e di irrequietezza,
di piacere e di dolore, sono tutte nella mente.

Il SÉ è al di là della mente,
consapevole ma non coinvolto.

VISITATORE:
Come lo raggiungo?

MAHARAJ:
Tu sei il SÉ, qui e ora, lascia perdere la mente.

Sii consapevole e non coinvolto
e realizzerai che rimanere attento ma distaccato
mentre osservi gli avvenimenti
è un aspetto della tua vera natura.

Cosa ti rende infelice?
Guidato dalla memoria, hai tentato
di inseguire il piacere e di evitare il dolore.

Ogni piacere fisico o mentale,
ha bisogno di un mezzo,
ma sia i mezzi fisici che quelli mentali
si logorano e si esauriscono.

Il piacere che arrecano è necessariamente limitato
quanto a intensità e durata.

Il dolore sta alla base di tutti i tuoi piaceri,
e tu li desideri perché soffri.

D'altra parte, la ricerca stessa del piacere
è fonte di dolore. È un circolo vizioso.

VISITATORE:
Riesco a vedere il meccanismo della mia
confusione, ma non so come uscirne.

MAHARAJ:
Il fatto stesso di esaminare il meccanismo
ti mostra la via d'uscita.

La CONFUSIONE è solo nella tua mente
che finora non si è mai ribellata alla confusione,
si è ribellata soltanto al dolore.

Sii attento, osserva, indaga.

Impara tutto ciò che puoi sulla CONFUSIONE

Studiane i meccanismi
e guarda che effetti ha su di te e sugli altri.

Quando hai ben chiaro cos'è la confusione,
te ne sei liberato.

VISITATORE:
Desidero fortemente la permanenza ma non la trovo

Ma non sei tu stesso permanente?

Puoi dire per certo che non c'eri
prima di essere nato?
E quando sarai morto, potrai dire:
"Adesso non ci sono più"?

La permanenza è un'idea prodotta dal tempo.

Tu vuoi rendere eterna la mente,
il che è impossibile.

Non puoi rendere eterna una cosa transitoria,

Solo ciò che non cambia nel tempo è eterno.
Soltanto l'immutabile è eterno.

VISITATORE:
Io voglio soltanto la pace.

MAHARAJ:
Puoi avere tutta la pace che vuoi,
ma devi chiederla con tutto il cuore,
e vivere una VITA INTEGRA.

Distaccati da tutto ciò che rende irrequieta la mente.
Rinuncia a tutto ciò che ostacola la pace mentale.

Se vuoi la pace, meritala.

Tu invece, essendo schiavo dei tuoi desideri
e delle tue paure, disturbi la pace.

VISITATORE:
Anche quando desideri e paure sono giustificati?

MAHARAJ:
Le reazioni emotive nate dall'ignoranza
o dalla disattenzione non sono mai giustificate.

Cerca di avere una mente chiara e un cuore puro.

Ti basta rimanere tranquillamente attento
mentre indaghi sulla tua vera natura.

Questa è l'unica via che porta alla pace.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

MAHARAJ:
Il mondo che riesci a percepire
è davvero molto piccolo e del tutto personale.

Prendilo come un sogno e passaci sopra.

VISITATORE:
Ma voi, in che mondo vivete?

MAHARAJ:
Io vedo, ascolto, penso, parlo e agisco
in un mondo che percepisco proprio come te,

ma per te è tutto, per me è quasi niente.

Sapendo che il mondo è una parte di me,
non gli presto più attenzione
di quanta tu ne dia al cibo che hai mangiato.

Io ho ingoiato il mondo,
e non ho più bisogno di pensarci.

VISITATORE:
E non diventate completamente irresponsabile?

MAHARAJ:
Come potrei? Come posso far del male
a ciò che è tutt'uno con me?

Al contrario, se non penso al mondo,
tutto ciò che faccio gli è di beneficio.

VISITATORE:
Siete consapevole
dell'immane sofferenza del mondo?

MAHARAJ:
Certo che lo sono, e molto più di te.

VISITATORE:
E allora cosa fate?

MAHARAJ:
Lo guardo con gli occhi di Dio
e trovo che tutto va bene.

VISITATORE:
Come potete dire che tutto va bene?
E le guerre, lo sfruttamento,
il conflitto perenne tra stato e cittadino?

MAHARAJ:
Tutte queste sofferenze sono create dall'uomo,
e sta all'uomo porvi fine.

Dio aiuta l'uomo mettendolo di fronte
ai risultati delle sue azioni
e chiedendogli che l'equilibrio venga ristabilito.

Quella del karma
è una legge che opera per la giustizia,
è la mano guaritrice di Dio.

°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°°

VISITATORE:
Ho tanti desideri,
come posso ottenere ciò che voglio?

MAHARAJ:
Sei sicuro di meritare ciò che desideri?

Devi impegnarti per soddisfare i tuoi desideri.
Mettici energia e attendi i risultati.

Quando il desiderio non è ben definito e intenso,
non riesce a prendere forma.

Inoltre, se i tuoi desideri sono personali,
per il tuo appagamento,
l'energia che ci metti è necessariamente limitata.

Quando invece desideri il bene comune,
tutto il mondo lo desidera con te.

Pensa con chiarezza e profondità,
penetra nell'intera struttura dei tuoi desideri.

Essi sono una delle parti più importanti
del tuo comportamento mentale ed emotivo,
e influenzano profondamente le tue azioni.

Ricorda, non puoi abbandonare
ciò che non conosci.
Per andare oltre te stesso, devi conoscerti.

VISITATORE:
Una volta che mi conosco,
cosa vengo a conoscere esattamente?

MAHARAJ:
Tutto ciò che non sei.

Quando conosci ciò che non sei,
te ne liberi e rimani nel tuo stato naturale.

Accade tutto spontaneamente e senza sforzo.

VISITATORE:
Ma alla fine, chi sono IO?

MAHARAJ:
È la tua idea fissa di dover essere
questo o quello, qualcuno o qualcosa,
che ti acceca.

Tu sei la pura CONSAPEVOLEZZA
che illumina la COSCIENZA.

Realizza questo e vivi di conseguenza.

indaga dentro di te e chiediti:
CHI SONO IO?

Oppure fissa la mente sull'IO SONO,
che è puro e semplice ESSERE.

PURIFICATI,
vivendo una vita equilibrata e utile.

Osserva attentamente i tuoi pensieri,
i sentimenti, le parole e le azioni,

Questo chiarirà la tua visione.

Scopri tutto ciò che non sei:
corpo, sentimenti, pensieri, idee,
tempo, spazio, "questo" o "quello".

Tu non sei niente di concreto o astratto
che puoi indicare.

Affermarlo soltanto a parole non serve.

Devi osservare te stesso in continuazione,
in particolare, la mente,
senza lasciarti sfuggire nulla.

Questa testimonianza è essenziale,
per separare ciò che sei, da ciò che non sei.

Vai dentro di te e scopri COSA NON SEI.

Nient'altro ha importanza.