



ECKHART
TOLLE

Il potere
di
Adesso

UNA GUIDA ALL'ILLUMINAZIONE SPIRITUALE

*La scoperta, «qui» e «ora», del proprio vero Essere.
Un viaggio spirituale alla ricerca
dell'essenza della vita e del benessere dentro di noi*

ARMENIA

Eckhart Tolle

IL POTERE DI ADESSO

Traduzione di Roberto Sorgo

Per intraprendere il viaggio nel potere di Adesso abbiamo bisogno di lasciare da parte la nostra mente ed il falso sé che questa ha creato: l'ego. Sebbene il viaggio sia pieno di sfide, Eckhart Tolle ci guida con un linguaggio semplice.

Per molti di noi, lungo la via, vi sono nuove scoperte da fare: noi non siamo la nostra mente. Possiamo trovare l'uscita dal dolore psicologico. L'autentico potere umano si trova arrendendosi all'Adesso. Scopriamo anche che il corpo è in effetti una delle chiavi per entrare in uno stato di pace interiore, così come lo sono il silenzio e lo spazio intorno a noi. Infatti l'accesso è disponibile ovunque. I punti di accesso, o portali, possono tutti essere usati per portarci nell'Adesso dove i problemi non esistono.

<i>Premessa dell'editore americano</i>	6
<i>Prefazione</i>	8
<i>Ringraziamenti</i>	13
<i>Introduzione</i>	14
<i>1 Voi non siete la vostra mente</i>	20
<i>2 Consapevolezza: la via d'uscita dal dolore</i>	37
<i>3 Entrare in profondità nell'Adesso</i>	49
<i>4 Strategie mentali per evitare l'Adesso</i>	68
<i>5 Lo stato di presenza</i>	85
<i>6 Il corpo interiore</i>	96
<i>7 Portali al Non Manifestato</i>	113
<i>8 Relazioni illuminate</i>	125
<i>9 Oltre la felicità e l'infelicità vi è la pace</i>	149
<i>10 Il significato dell'arrendersi</i>	170

*Voi siete qui per consentire al divino
scopo dell'universo di manifestarsi.
Ecco quanto siete importanti!*

Eckhart Tolle

Premessa dell'editore americano

di Marc Allen,

autore di *Visionary Business* e di *A Visionary Life*

Forse una volta ogni decennio, o addirittura una volta ogni generazione, arriva un libro come *Il potere di Adesso*. È qualcosa di più che un libro; racchiude un'energia vitale che si può percepire leggendolo. Ha il potere di far vivere ai lettori un'esperienza e di cambiare in meglio la loro vita.

Il potere di Adesso è stato pubblicato inizialmente in Canada, e l'editore canadese, Connie Kellough, mi ha detto di aver sentito ripetutamente storie di cambiamenti positivi e perfino di miracoli avvenuti a persone che avevano affrontato il libro. «I lettori telefonano», mi ha detto. «E tanti di loro mi raccontano le meravigliose guarigioni, trasformazioni e gioie nuove di cui hanno esperienza perché hanno letto questo libro.»

Quest'opera mi fa capire che ogni momento della mia vita è un miracolo. Ciò è verissimo, che io me ne renda conto oppure no. E *Il potere di Adesso* ripetutamente mi indica come rendermene conto.

Fin dalla prima pagina del libro appare chiaro che Eckhart Tolle è un maestro del nostro tempo. Non è schierato con nessuna particolare religione o dottrina o guru; il suo insegnamento abbraccia il cuore, l'essenza di tutte le altre tradizioni e non ne contraddice nessuna: cristiana, induista, buddhista, musulmana, aborigena o qualsiasi altra. È capace di fare ciò che hanno fatto tutti i grandi maestri: dimostrarci, con un linguaggio semplice e chiaro, che la via, la verità e la luce sono dentro di noi.

Eckhart Tolle comincia presentandoci brevemente la sua storia, una storia di precoce depressione e disperazione che culminò in una tremenda esperienza di risveglio durante una notte, non molto dopo il suo ventinovesimo compleanno. Negli ultimi vent'anni ha riflettuto su tale esperienza, ha meditato e ha approfondito la sua convinzione.

Nell'ultimo decennio è diventato un maestro di livello internazionale, una grande anima con un grande messaggio, un messaggio insegnato da Cristo, insegnato dal Buddha: uno stato di illuminazione è raggiungibile, qui e ora. È possibile vivere liberi dalla sofferenza, liberi da ansia e nevrosi. A questo scopo, dobbiamo arrivare a capire il nostro ruolo come creatori

del nostro dolore; è la nostra mente a causare i nostri problemi, non le altre persone, non «il mondo esterno». È la nostra mente, con il suo flusso di pensieri pressoché costante, che pensa al passato e si preoccupa del futuro. Noi commettiamo il grave errore di identificarci con la nostra mente, pensando che questa sia la nostra identità, mentre in realtà noi siamo esseri ben più grandi.

Ripetutamente Eckhart Tolle ci mostra come entrare in sintonia con ciò che chiama il nostro Essere:

L'Essere è l'Unica Vita eterna e onnipresente al di là delle innumerevoli forme di vita che sono soggette a nascita e morte. Tuttavia l'Essere non è soltanto al di là ma anche in profondità all'interno di ogni forma in quanto sua essenza intima invisibile e indistruttibile. Ciò significa che è accessibile a noi adesso in quanto nostro sé più profondo, nostra vera natura. Ma non dobbiamo cercare di afferrarlo con la mente. Non dobbiamo cercare di capirlo. Possiamo conoscerlo soltanto quando la mente è tranquilla, quando siamo presenti, pienamente e intensamente, nell'adesso. [...] Riacquistare la consapevolezza dell'Essere e dimorare in quello stato di «realizzazione intuitiva» è l'illuminazione.

Il potere di Adesso è quasi impossibile da leggersi tutto di un fiato: ci richiede di metterlo da parte periodicamente e di riflettere sulle parole, applicandole alla nostra esperienza di vita. È una guida completa, un corso completo, di meditazione e realizzazione. È un libro da rileggere più volte, e ogni volta che lo leggiamo ne apprezziamo maggiormente la profondità e il significato. È un libro che molti, me compreso, vorranno studiare per tutta la vita.

Il potere di Adesso ha un numero crescente di lettori devoti. È già stato definito un capolavoro; comunque venga definito, comunque venga descritto, è un libro che ha il potere di cambiare la nostra vita, il potere di risvegliarci e di farci capire pienamente chi siamo.

Marc Allen
Novato, California, USA
agosto 1999

Prefazione

di Russell E. DiCarlo,
autore di *Towards a New World View*

Sotto il manto azzurro del cielo, i raggi dorati del sole al tramonto possono donarci a volte un momento di tale bellezza da lasciarci storditi, con lo sguardo fisso. Lo splendore di quell'attimo ci abbaglia, la mente sempre affollata di pensieri si acquieta, per non distoglierci dal luogo e dal momento presenti. Inondata di luminosità, una porta sembra aprirsi su un'altra realtà, sempre presente ma raramente percepita.

Momenti simili sono stati definiti da Abraham Maslow «esperienze culminanti», poiché rappresentano gli istanti più elevati della vita, in cui ci troviamo gioiosamente catapultati al di là dei confini del mondo terreno e consueto. In queste occasioni di espansione riusciamo a dare un'occhiata furtiva al regno eterno dell'Essere. E anche se solo per un breve istante, ritroviamo il nostro Vero Sé.

«Ah, che meraviglia...» ci diciamo forse con un sospiro. «Se solo potessi rimanere qui. Ma come faccio a stabilirvi la mia dimora abituale?»

Negli ultimi dieci anni mi sono dedicato alla risoluzione di questo interrogativo. Nel corso della mia ricerca ho avuto l'onore di conversare con alcuni dei più audaci «pionieri dei paradigmi» del nostro tempo, fonti di ispirazione e di intuizioni in medicina, scienza, psicologia, affari, religione/spiritualità e potenzialità umane. Questo gruppo diversificato di persone è unito dalla convinzione comune che l'umanità stia compiendo un salto quantico in avanti nel suo sviluppo evolutivo. Tale cambiamento è accompagnato da un mutamento della visione del mondo, del quadro fondamentale di «come sono fatte le cose» che ci portiamo dietro. Una visione del mondo cerca di rispondere a due interrogativi fondamentali: «Chi siamo?» e «Qual è la natura dell'universo in cui viviamo?». Le nostre risposte a queste domande determinano la qualità e le caratteristiche dei nostri rapporti personali con familiari, amici, datori di lavoro o dipendenti. Se vengono applicate a una scala più ampia, definiscono le società.

Non dovrebbe sorprenderci il fatto che la visione del mondo ora emergente metta in dubbio molte delle convinzioni della società occidentale.

Mito 1 - L'umanità ha raggiunto l'apice del suo sviluppo.

Michael Murphy, cofondatore di Esalen, sulla base di studi comparati di religione, medicina, antropologia e sport, ha avanzato l'ipotesi provocatoria che vi siano stadi più avanzati di sviluppo umano. A mano a mano che una persona raggiunge tali livelli avanzati di maturità spirituale, cominciano a sbocciare capacità straordinarie: di amore, vitalità, personalità, consapevolezza fisica, intuito, percezione, comunicazione e volontà.

Primo passo: riconoscere la loro esistenza, cosa che la maggior parte delle persone non fa. Soltanto allora si possono adottare consapevolmente dei metodi appropriati.

Mito 2 - Siamo completamente separati gli uni dagli altri, dalla natura e dal cosmo.

Questo mito del «diverso da me» è responsabile delle guerre, della devastazione del pianeta e di tutte le forme ed espressioni dell'ingiustizia umana. Dopo tutto, quale persona sana di mente farebbe del male a un suo simile se percepisce quest'ultimo come parte di sé? Stan Grof, nella sua ricerca sugli stati di coscienza non ordinari, riassume il concetto dicendo: «La psiche e la coscienza di ciascuno di noi sono in ultima analisi corrispondenti a “tutto ciò che è” perché non esistono confini assoluti fra il corpo/ego e la totalità dell'esistenza».

La medicina Era-3 del dottor Larry Dossey, in cui i pensieri, gli atteggiamenti e gli intenti curativi di un individuo possono influenzare la fisiologia di un'altra persona (in contrasto con la medicina psicosomatica prevalente nell'Era-2), è ben sostenuta da studi scientifici sul potere curativo della preghiera. Ora questo non può accadere secondo i principi conosciuti della fisica e la visione del mondo della scienza tradizionale; eppure la maggior parte delle prove lascia intendere che è possibile.

Mito 3 - Il mondo fisico è tutto ciò che esiste.

Secondo la scienza tradizionale di stampo materialistico, tutto ciò che non può essere misurato, sperimentato in laboratorio o sondato dai cinque sensi o dalle loro estensioni tecnologiche semplicemente non esiste. Non è «reale». Conclusione: tutta la realtà è ridotta alla realtà fisica. Le dimensioni spirituali, o quelle che io chiamerei non fisiche, della realtà sono state espulse.

Tutto questo si scontra con la «filosofia perenne», quel consenso filosofico che abbraccia epoche, religioni, tradizioni e culture e che descrive dimensioni di realtà diverse ma continue. Queste vanno da quelle più dense e meno consapevoli (ciò che chiamiamo «materia») a quelle meno dense e più consapevoli, che chiamiamo spirituali.

È interessante notare che questo modello esteso e pluridimensionale della realtà è suggerito da teorici della meccanica quantistica come Jack Scarfetti, che studia il viaggio a velocità superiori a quella della luce (il limite di velocità assoluto), per spiegare il quale si ricorre ad altre dimensioni della realtà. Oppure si consideri l'opera del leggendario fisico David Bohm, con il suo modello pluridimensionale esplicito (fisico) e implicito (non fisico) della realtà.

Non è una semplice teoria: nel 1982 l'Aspect Experiment in Francia ha dimostrato che due particelle quantiche inizialmente unite e poi separate da grandi distanze rimanevano in qualche modo collegate. Se una particella veniva modificata, anche l'altra cambiava, istantaneamente. Gli scienziati non conoscono la meccanica di questo viaggio più veloce della luce, anche se alcuni teorici ipotizzano che tale collegamento abbia luogo attraverso un accesso a dimensioni più elevate.

Pertanto, in contrasto con quanto possano pensare coloro che giurano fedeltà al paradigma tradizionale, gli influenti pionieri con cui ho parlato ritengono che noi non abbiamo raggiunto l'apice dello sviluppo umano, che siamo connessi, anziché separati, alla vita nella sua totalità, e che l'intera gamma della coscienza racchiuda sia la dimensione fisica sia una moltitudine di dimensioni non fisiche.

Nella sua essenza, questa nuova visione del mondo implica il fatto di vedere noi stessi, gli altri e l'intero mondo vivente non con gli occhi del nostro piccolo sé terreno che vive nel tempo e nasce nel tempo, ma piuttosto con gli occhi dell'anima, del nostro Essere, del Vero Sé. L'uno dopo l'altro gli esseri umani saltano in questa orbita più elevata.

Con questo libro, *Il potere di Adesso*, Eckhart Tolle si inserisce a pieno titolo in questo gruppo speciale di maestri di rango internazionale. Il messaggio di Eckhart è: il problema dell'umanità è profondamente radicato nella mente, o, meglio, nella nostra errata identificazione con la mente.

La nostra consapevolezza che va alla deriva, la nostra tendenza a seguire il percorso di minima resistenza rimanendo non completamente coscienti del momento attuale, crea un vuoto. E la mente limitata dal tempo, che è stata progettata per essere un'utile servitrice, compensa la situazione proclamandosi padrona. Come una farfalla che volazza di fiore in fiore, la mente affronta esperienze passate oppure, proiettando il proprio telefilm, cerca di prevedere ciò che verrà. Raramente ci troviamo a riposare nella profondità oceanica del momento presente, ma è qui e ora, che troviamo il nostro Vero Sé, situato al di là del nostro corpo fisico, delle nostre emozioni mutevoli e del cicaleccio della mente.

La gloria eccelsa dello sviluppo umano non è riposta nella nostra capacità di ragionare e pensare, anche se è questo ciò che ci distingue dagli animali. L'intelletto, come l'istinto, è soltanto un punto lungo il cammino. Il nostro destino ultimo è ricollegarci con il nostro Essere fondamentale ed esprimerci secondo la nostra realtà straordinaria e divina nel mondo fisico ordinario, momento dopo momento. Facile a dirsi, eppure sono rari coloro che hanno raggiunto i più lontani traguardi dello sviluppo umano.

Fortunatamente vi sono guide e maestri pronti ad aiutarci lungo il cammino. Come maestro e guida, Eckhart ha una forza formidabile che non risiede nella sua provetta abilità di deliziarci con storie piacevoli, di rendere concreto l'astratto o di illustrarci tecniche utili; piuttosto, la sua magia è racchiusa nella sua esperienza personale, di uno che *sa*. Di conseguenza, nelle sue parole vi è una potenza che si trova soltanto nei più celebri maestri spirituali. Vivendo nella profondità di questa Realtà Superiore, Eckhart apre un percorso energetico agli altri perché si uniscano a lui.

E se altri lo seguissero? Sicuramente il mondo come lo conosciamo cambierebbe in meglio. I valori muterebbero, fra i relitti delle paure evanescenti incanalate lontano attraverso il vortice dell'Essere stesso. Nascerebbe una nuova civiltà.

«Dov'è la prova di questa Realtà Superiore?» ci si può domandare. Posso fornire soltanto un'analogia: un gruppo di scienziati può riunirsi e spiegarci tutte le prove scientifiche del fatto che le banane sono amare. Ma ci basta assaggiarne una, una sola volta, per capire che nelle banane vi è tutto un altro sapore. In definitiva, la prova non risiede nelle argomentazioni intellettuali ma nell'essere toccati in qualche modo dal sacro interiore ed esteriore.

Eckhart Tolle ci dischiude magistralmente questa possibilità.

Russell E. DiCarlo

Autore di *Towards a New World View:*

Conversations at the Leading Edge

Erie, Pennsylvania, USA, gennaio 1998

Ringraziamenti

Desidero ringraziare vivamente Connie Kellough per il suo sostegno affettuoso e il suo ruolo essenziale nel trasformare il manoscritto in questo libro e per averlo portato alla luce. È una gioia lavorare con lei.

Estendo la mia gratitudine a Corea Ladner e a quelle persone meravigliose che hanno contribuito a questo libro dandomi *spazio*, questo preziosissimo dono, spazio per scrivere e spazio per *essere*. Grazie ad Adrienne Bradley di Vancouver, a Margaret Miller di Londra e ad Angie Francesco di Glastonbury, in Inghilterra, a Richard di Menlo Park e a Rennie Frumkin di Sausalito, in California.

Sono inoltre grato a Shirley Spaxman e a Howard Kellough per la loro revisione iniziale del testo e per gli utili riscontri, nonché a tutte quelle persone che hanno avuto la gentilezza di correggere il testo in una fase successiva, fornendo ulteriori suggerimenti. Grazie a Rose Dendewich per avere digitato al computer il testo, con il suo modo di fare caratteristico, professionale e allegro.

Infine desidero esprimere il mio affetto e la mia gratitudine a mia madre e mio padre, senza i quali questo libro non sarebbe venuto alla luce, ai miei maestri spirituali e al guru più grande di tutti: la vita.

Introduzione

L'origine di questo libro

Non mi occupo del passato e raramente ci penso; tuttavia vorrei spiegare brevemente come sono diventato un maestro spirituale e come è nato questo libro.

Fino al mio trentesimo anno di età ho vissuto in uno stato di ansia quasi continua intervallato da periodi di depressione suicida. Adesso mi sembra di parlare di qualche vita passata o della vita di qualcun altro.

Una notte, non molto dopo il mio ventinovesimo compleanno, mi svegliai nelle ore piccole con una sensazione di terrore assoluto. Molte altre volte mi ero destato con una tale sensazione, ma in quella circostanza era più intensa che mai. Il silenzio della notte, i vaghi contorni dei mobili nella stanza buia, il rumore lontano di un treno in corsa: tutto sembrava così estraneo, così ostile e così totalmente privo di senso da provocarmi un profondo disgusto per il mondo. La cosa più disgustosa di tutte era però la mia esistenza. Che senso aveva continuare a vivere con questo fardello di infelicità? Perché proseguire questa continua lotta? Sentivo che una profonda brama di annullamento, di inesistenza, diveniva molto più intensa del desiderio istintivo di continuare a vivere.

«Non posso più vivere con me stesso.» Era questo il pensiero che continuava a ripetersi nella mia mente. Poi, all'improvviso, mi resi conto di quanto fosse strano. «Io sono uno o due? Se non posso vivere con me stesso devono esserci due me: “io” e il “sé” con cui “io” non posso più vivere.» «Forse», pensai, «soltanto uno dei due è reale».

Rimasi così stordito da questa strana cosa di cui mi ero reso conto che la mente mi si fermò. Ero del tutto cosciente, ma non vi erano più pensieri. Quindi mi sentii attirato dentro quello che sembrava un vortice di energia. Era un moto inizialmente lento e poi accelerato. Fui colto da una paura intensa e il mio corpo si mise a tremare. Udii le parole «non opporre resistenza» come se fossero state pronunciate dentro il mio petto. Mi sentivo risucchiato in un vuoto che sembrava essere dentro di me anziché al di fuo-

ri. Improvvisamente non ebbi più paura e mi lasciai cadere in quel vuoto. Non ricordo che cosa accadde dopo.

Fui svegliato dal cinguettio di un uccello fuori dalla finestra. Non avevo mai udito un suono simile. Avevo ancora gli occhi chiusi e vedevo l'immagine di un diamante meraviglioso. Sì, se un diamante potesse emettere un suono, sarebbe come quello che udivo io. Aprii gli occhi. Le prime luci dell'alba filtravano fra le tende. Senza pensarci, sentivo, sapevo che nella luce vi è infinitamente di più di quanto noi ci rendiamo conto. Quella luminosità morbida che filtrava attraverso le tende era l'amore stesso. Mi vennero le lacrime agli occhi. Mi alzai e mi aggirai per la stanza. Riconoscevo la camera, eppure capii di non averla mai vista veramente prima d'allora. Tutto era nuovo e incontaminato, come se fosse appena venuto alla luce. Presi in mano alcuni oggetti, una matita, una bottiglia vuota, meravigliandomi della bellezza e della vitalità di tutte le cose.

Quel giorno passeggiavo per la città pieno di stupore per il miracolo della vita sulla terra, come se fossi appena venuto al mondo.

Per i successivi cinque mesi vissi in uno stato ininterrotto di profonda pace e beatitudine. In seguito l'intensità di tale sensazione diminuì o forse non era che una mia impressione perché era diventata la mia condizione naturale. Sapevo ancora darmi da fare nel mondo, ma capivo che niente di ciò che potevo *fare* avrebbe aggiunto alcunché a ciò che già possedevo.

Sapevo naturalmente che mi era accaduto qualcosa di profondamente significativo, ma non lo capivo affatto. Soltanto diversi anni più tardi, dopo avere letto testi di argomento spirituale e aver trascorso del tempo con maestri spirituali, mi resi conto che ciò che tutti cercavano a me era già successo. Capii che l'intensa pressione della sofferenza di quella notte doveva avere costretto la mia coscienza ad abbandonare la sua identificazione con il sé infelice e profondamente timoroso, che in definitiva è un'invenzione della mente. Tale abbandono doveva essere stato così completo che questo sé falso e sofferente era crollato subito, come un giocattolo gonfiabile a cui fosse stato tolto il tappo. Allora, ciò che rimaneva era la mia vera natura di onnipresente *io sono*: consapevolezza allo stato puro prima dell'identificazione con la forma. In seguito imparai anche a entrare in quel regno interiore senza tempo e senza morte che in origine avevo percepito come un vuoto e a rimanere pienamente consapevole. Dimoravo in stati di beatitudine e di sacralità indescrivibili, al cui confronto perfino l'esperienza originaria che ho appena descritto impallidisce. Giunse un momento in cui

per un certo periodo non mi rimase nulla sul piano fisico. Non avevo rapporti umani, né lavoro, né casa, né identità socialmente definita. Trascorsi quasi due anni seduto sulle panchine dei parchi in uno stato di gioia intensissima.

Ma anche le esperienze più belle finiscono. Forse più importante di qualunque esperienza è però quel senso profondo di pace che da allora non mi ha più abbandonato. Talvolta è molto forte, quasi palpabile, e anche altri riescono a percepirlo. Altre volte sta da qualche parte in sottofondo, come una melodia lontana.

In seguito qualcuno cominciò a venire da me a dirmi: «Voglio quello che hai tu. Puoi darmelo o mostrarmi come si fa ad averlo?». E io rispondevo: «Ce l'hai già. Non lo percepisci perché la tua mente fa troppo rumore». Da quella risposta in seguito è nato questo libro.

Prima di rendermene conto avevo ritrovato un'identità esteriore: ero diventato un maestro spirituale.

La verità che è in voi

Questo libro rappresenta l'essenza della mia opera, nella misura in cui può essere espressa in parole, con singole persone e piccoli gruppi alla ricerca di spiritualità, negli ultimi dieci anni in Europa e Nordamerica. Con profondo affetto e stima, desidero ringraziare queste persone eccezionali per il loro coraggio, la loro volontà di abbracciare un cambiamento interiore, le loro domande stimolanti e la loro disponibilità ad ascoltare. Questo libro non sarebbe nato senza di loro. Appartengono a una minoranza per il momento piccola ma fortunatamente crescente di pionieri spirituali: persone che stanno raggiungendo un punto in cui divengono capaci di sfuggire agli schemi mentali, ereditati dalla collettività, che da millenni rendono gli esseri umani schiavi della sofferenza.

Sono convinto che questo libro possa raggiungere coloro che sono pronti per un'analoga trasformazione interiore radicale e possa agire da catalizzatore in questo senso. Spero inoltre che raggiunga molti altri ai quali il suo messaggio possa apparire degno di considerazione, anche se potranno non essere pronti per viverlo o praticarlo pienamente. È possibile che un domani il seme che è stato piantato leggendo questo libro si mescoli al seme dell'illuminazione che ogni essere umano porta in sé e improvvisamente questo seme germogli e viva in loro.

Il libro nella sua forma attuale ha avuto origine, spesso spontaneamente, in risposta alle domande formulate dai partecipanti a seminari, corsi di meditazione e sedute di consulenza private, per cui ho mantenuto la struttura a domande e risposte. In quelle lezioni e sedute io ho imparato tanto quanto i partecipanti. Alcune delle domande e delle risposte le ho trascritte quasi parola per parola. Altre sono generiche, vale a dire ho riunito in un'unica domanda svariati interrogativi che venivano sollevati di frequente, estraendo l'essenza da risposte diverse in modo da formare un'unica risposta. Talvolta, nell'atto di scrivere, mi veniva una risposta completamente nuova che era più profonda o feconda di quelle che avevo pronunciato. Alcuni interrogativi ulteriori sono stati posti da chi ha curato il testo per la pubblicazione, in modo da fornire maggiori chiarimenti su certi punti.

Si troverà che dalla prima all'ultima pagina i dialoghi si alternano in continuazione fra due livelli diversi.

A un primo livello cerco di attirare l'attenzione su ciò che è *falso* in noi. Parlo della natura dell'inconsapevolezza e della disfunzionalità umane, nonché delle loro più comuni manifestazioni comportamentali, dai conflitti nei rapporti affettivi alle guerre fra tribù o nazioni. Una tale conoscenza è vitale, perché se non si impara a riconoscere il falso come tale (come qualcosa di diverso da noi) non vi può essere alcuna trasformazione duratura, e si finirà sempre con l'essere riportati nell'illusione e in qualche forma di dolore. A questo livello indico anche come non creare, da ciò che è falso in voi, un sé e un problema personali, poiché è così che il falso si perpetua.

A un altro livello parlo di una profonda trasformazione della consapevolezza umana, non come remota possibilità futura, ma disponibile adesso, chiunque siamo e dovunque ci troviamo. Indico come liberarsi dalla schiavitù della mente, come entrare in questo stato illuminato di consapevolezza e mantenerlo nella vita quotidiana.

A questo livello del testo le parole non riguardano sempre informazioni, ma spesso sono studiate per attirare il lettore in questa nuova consapevolezza a mano a mano che procede nella lettura. Ripetutamente cerco di portare il lettore con me in quello stato senza tempo di intensa presenza consapevole nell'Adesso, in modo da fornire un assaggio di illuminazione. Finché non si sarà in grado di percepire ciò di cui parlo, questi brani potranno sembrare piuttosto ripetitivi. Però, non appena si riuscirà a farlo, secondo me si capirà che tali brani racchiudono una grande potenza spirituale, e queste potranno diventare le parti, più appaganti del libro. Inoltre, poi-

ché ogni persona reca in sé il seme dell'illuminazione, io spesso mi rivolgo a quella parte interiore che sa e che dimora al di là dell'entità pensante, al sé profondo che riconosce immediatamente la verità spirituale, entra in risonanza con questa e ne trae forza.

Il simbolo di pausa § dopo certi brani è un invito a smettere di leggere per un istante, acquietarsi e sentire e percepire la verità di ciò che è stato appena detto. Possono esservi nel testo altri punti in cui fare la stessa cosa con naturalezza e spontaneità.

Cominciando a leggere il libro, il significato di certe parole, come «Essere» o «Presenza», potrà non essere del tutto chiaro in un primo momento. Consiglio di proseguire nella lettura. Potranno venire in mente domande od obiezioni, che probabilmente troveranno risposta in parti successive del libro, oppure si riveleranno non pertinenti a mano a mano che si entrerà più in profondità nell'argomento, e in se stessi.

Non bisogna leggere soltanto con la mente, ma cercare di cogliere durante la lettura eventuali reazioni emotive e un senso di riconoscimento proveniente dal profondo. Non posso rivelare al lettore alcuna verità spirituale di cui questi non sia già a conoscenza nel suo intimo. Tutto quello che posso fare è rammentare ciò che è stato dimenticato. La conoscenza viva, antica eppure sempre nuova, viene allora attivata e secreta da ogni cellula del corpo.

La mente vuole sempre classificare e confrontare, ma si potrà sfruttare meglio questo libro se non si cercherà di confrontarne la terminologia con quella di altre dottrine; altrimenti si rischia di far confusione. Io utilizzo termini come «mente», «felicità» e «consapevolezza» in modi che non trovano necessariamente una correlazione in altre dottrine. Non bisogna aggrapparsi alle parole, sono soltanto gradini da superare e da lasciarsi alle spalle il più rapidamente possibile.

Se di quando in quando cito le parole di Gesù o del Buddha, brani del testo *Un corso in miracoli* (Armenia, 1999) o di altre dottrine, non lo faccio per proporre paragoni, ma per attirare l'attenzione sul fatto che in *essenza* vi è e vi è sempre stato un unico insegnamento spirituale, seppure in forme diverse. Alcune di tali forme, come le antiche religioni, si sono ricoperte di sostanze estranee al punto che la loro essenza spirituale ne risulta completamente oscurata. In grande misura, pertanto, il loro significato profondo non viene più riconosciuto e il loro potere di trasformazione è andato perduto. Quando io cito brani delle antiche religioni o di altre dottrine, lo

faccio per rivelare il loro significato profondo e in tal modo ristabilirne il potere di trasformazione, in particolare per quei lettori che sono seguaci di tali religioni o dottrine. Dico loro: non è necessario andare a cercare la verità altrove; lasciate che io vi insegni come andare più a fondo in ciò che già possedete.

Per lo più mi sono però sforzato di utilizzare una terminologia per quanto possibile neutra al fine di raggiungere una più ampia varietà di persone. Questo libro può essere considerato una riaffermazione per la nostra epoca di quell'unico insegnamento spirituale eterno, l'essenza di tutte le religioni. Non è tratto da fonti esteriori, ma dall'unica vera Fonte interiore, per cui non racchiude teorie o congetture. Io parlo per esperienza interiore, e se a volte parlo con vigore è per incidere vari strati di resistenza mentale e raggiungere quel luogo interiore che già *sa*, come so io, e dove la verità viene riconosciuta quando viene percepita. Vi è allora un senso di esaltazione e di vitalità, quando qualcosa interiormente dice: «Sì. So che è vero».

1

Voi non siete la vostra mente

Il più grande ostacolo all'illuminazione

Illuminazione: che cos'è?

Un mendicante se ne stava seduto sul ciglio di una strada da più di trent'anni. Un giorno passò uno sconosciuto. «Hai qualche spicciolo?» mormorò il mendicante, tendendo meccanicamente il vecchio berretto da baseball. «Non ho niente da darti», disse lo sconosciuto, che poi domandò: «Su che cosa sei seduto?». «È solo un vecchio scatolone. Ci sto seduto sopra da sempre», rispose il mendicante. «Ci hai mai guardato dentro?» chiese lo sconosciuto. «No», disse il mendicante, «a che scopo? Non c'è niente dentro». «Dacci un'occhiata», insistette lo sconosciuto.

Il mendicante riuscì ad aprire lo scatolone. Con meraviglia, incredulità ed euforia vide che lo scatolone era colmo d'oro.

Io sono quello sconosciuto che non ha niente da dare e che dice di guardare dentro. Non dentro un qualsiasi scatolone, come nella parabola, ma in qualcosa di ancora più vicino: dentro di voi.

«Ma io non sono un mendicante» è l'osservazione che molti faranno.

Coloro che non hanno trovato la loro vera ricchezza, che è la gioia radiosa dell'Essere e la pace profonda e incrollabile che l'accompagna, sono mendicanti, anche se possiedono una grande ricchezza materiale. Cercano all'esterno scampoli di piacere o appagamento, conferme, sicurezza o amore, mentre hanno dentro di sé un tesoro che non soltanto include tutte queste cose ma è infinitamente più grande di tutto ciò che il mondo possa offrire.

Il termine illuminazione evoca l'idea di qualche impresa sovrumana, e l'ego vuole che resti così, ma è semplicemente lo stato naturale di unione con l'Essere che sentite. È uno stato di sintonia con qualcosa di incommensurabile e di indistruttibile, qualcosa che in modo quasi paradossale è essenzialmente voi eppure è molto più grande di voi. Significa trovare la vostra vera natura al di là del nome e della forma. L'incapacità di percepire questa connessione dà origine all'illusione della separazione, da voi stessi e dal mondo che vi circonda. Allora ognuno di voi percepisce se stesso, consapevolmente o inconsapevolmente, come un frammento isolato. Nasce così la paura, e il conflitto interiore ed esteriore diventa la norma.

Mi piace molto la semplice definizione, offerta dal Buddha, dell'illuminazione intesa come «la fine della sofferenza». Non vi è nulla di sovrumano in questo, vero? Naturalmente, come definizione, è incompleta. Vi dice solamente ciò che l'illuminazione non è: non è sofferenza. Ma che cosa rimane quando non vi è più sofferenza? Il Buddha tace in proposito, e il suo silenzio implica che dovrete scoprirlo da soli. Utilizza una definizione negativa in modo che la mente non possa trasformarla in qualcosa in cui credere o in un'impresa sovrumana, un obiettivo impossibile da raggiungere. Nonostante questa precauzione, la maggioranza dei buddhisti ritiene ancora che l'illuminazione sia una cosa adatta al Buddha, non a loro, almeno non in questa vita.

Hai usato il termine Essere. Puoi spiegare che cosa intendi?

L'Essere è l'Unica Vita eterna e onnipresente al di là delle innumerevoli forme di vita che sono soggette a nascita e morte. Tuttavia, l'Essere non è soltanto al di là ma anche profondamente all'interno di ogni forma in quanto sua essenza intima invisibile e indistruttibile. Ciò significa che è accessibile a voi adesso in quanto vostro sé più profondo, la vostra vera natura. Ma non cercate di afferrarlo con la mente. Non cercate di capirlo. Potete conoscerlo soltanto quando la mente è tranquilla. Quando siete presenti, pienamente e intensamente, nell'Adesso, l'Essere può venire percepito, ma non può mai essere capito mentalmente. Riacquistare la consapevolezza dell'Essere e dimorare in quello stato di «realizzazione intuitiva» è l'illuminazione.

§

Quando parli dell'Essere, ti riferisci a Dio? E se è così, perché non lo dici?

Il termine *Dio* si è svuotato di ogni significato a causa di secoli di uso improprio. Lo utilizzo ogni tanto, ma con parsimonia. Per uso improprio intendo che persone le quali non hanno mai intravisto il regno del sacro, la vastità infinita dietro quella parola, la utilizzano con grande convinzione, come se sapessero di che cosa stanno parlando. Oppure ne parlano sfavorevolmente, come se sapessero che cos'è ciò che negano. Questo uso improprio dà origine a credenze e asserzioni assurde e a illusioni dell'ego co-

me «il *mio* o il *nostro* Dio è l'unico vero Dio, e il *vostro* Dio è falso» o la famosa affermazione di Nietzsche «Dio è morto».

Il termine *Dio* è diventato un concetto chiuso. Nel momento in cui la parola viene pronunciata, si crea un'immagine mentale, non più forse quella di un vecchio dalla barba bianca, ma pur sempre una rappresentazione mentale di qualcuno o qualcosa al di fuori di voi e, ebbene sì, quasi inevitabilmente un qualcuno o qualcosa di *maschile*.

Né *Dio* né *Essere* né ogni altra parola possono definire o spiegare la realtà ineffabile che sta dietro al termine, per cui l'unico interrogativo importante è se tale parola sia un aiuto o un ostacolo nel consentirvi di avere esperienza di Quello che indica. Va oltre se stessa e indica tale realtà trascendente oppure si presta troppo facilmente a diventare niente più che un'idea nella vostra testa, un'idea in cui voi credete, un idolo mentale?

La parola *Essere* non spiega niente, ma d'altronde nemmeno la parola *Dio*. *Essere*, però, ha il vantaggio di risultare un concetto aperto. Non riduce l'invisibile infinito a un'entità finita. È impossibile formarsene un'immagine mentale. Nessuno può rivendicare un possesso esclusivo dell'Essere. È la vostra essenza ultima e ci è immediatamente accessibile in quanto sensazione della vostra presenza, la comprensione di *io sono* che è precedente a *io sono questo* o *io sono quello*. Per questo vi è soltanto un piccolo passo dalla parola *Essere* all'esperienza dell'Essere.

§

Qual è il più grande ostacolo all'esperienza di tale realtà?

L'identificazione con la propria mente, che rende compulsivo il pensiero. Non essere capaci di smettere di pensare è un'afflizione terribile, ma non ce ne rendiamo conto perché quasi tutti, ne soffrono, per cui è considerato normale. Questo rumore mentale incessante vi impedisce di trovare quel regno di quiete interiore che è inseparabile dall'Essere. Crea inoltre un falso sé generato dalla mente che getta un'ombra di paura e di sofferenza. Approfondiremo l'argomento più avanti.

Il filosofo Cartesio ritenne di avere scoperto la verità fondamentale quando pronunciò la sua famosa affermazione: «Penso, dunque sono». In realtà aveva dato espressione all'errore fondamentale: identificare il pensiero con l'Essere e l'identità con il pensiero. Chi è obbligato a pensare, il che

significa quasi tutti, vive in uno stato di apparente separatezza, in un mondo follemente complesso di continui problemi e conflitti, un mondo che riflette la sempre crescente frammentazione della mente. L'illuminazione è uno stato di totalità, di essere «in unione» e pertanto in pace. In unione con la vita nel suo aspetto manifesto, il mondo, e con il proprio sé più profondo e la vita non manifesta: in unione con l'Essere. L'illuminazione è non soltanto la fine della sofferenza e del continuo conflitto interiore ed esteriore, ma anche la fine della terribile schiavitù del pensiero incessante. Quale incredibile liberazione!

L'identificazione con la vostra mente crea uno schermo opaco di concetti, etichette, immagini, parole, giudizi e definizioni che blocca ogni vero rapporto personale. Si intromette fra voi e il vostro essere, fra voi e il prossimo, fra voi e la natura, fra voi e Dio. È questo schermo di pensiero a creare l'illusione di separatezza, l'illusione che vi siano un tu e un «altro» totalmente separato. Allora dimenticate il fatto essenziale che, sotto il livello delle apparenze fisiche e delle forme separate, voi siete in unione con tutto ciò che esiste. Per «dimenticare» intendo che non percepite più questa unità come realtà evidente di per sé. Potete credere che sia vera, ma non sapete più che è vera. Credere può darvi conforto, ma soltanto attraverso la vostra esperienza diventa liberatorio.

Pensare è diventato una malattia. La malattia si sviluppa quando le cose presentano uno squilibrio. Per esempio, non vi è niente di male nel fatto che le cellule si dividano e si moltiplichino nel corpo, ma quando questo processo prosegue incurante dell'organismo nel suo insieme, le cellule proliferano e voi vi ammalate.

Si noti: la mente è uno strumento eccezionale se utilizzata nel modo giusto. Usata nel modo sbagliato diventa però oltremodo distruttiva. Per essere più precisi, il problema non è tanto che voi utilizzate la mente in modo sbagliato, quanto che non la usate affatto. È la mente a usare voi. Questa è la malattia. Voi ritenete di essere la vostra mente. Questa è l'illusione. Lo strumento si è impadronito di voi.

Non sono del tutto d'accordo. È vero che penso molto senza scopo, al pari di quasi tutti gli altri, ma posso ancora scegliere di usare la mia mente per ottenere e portare a termine delle cose, e lo faccio in continuazione.

Il semplice fatto di sapere risolvere un cruciverba o costruire una bomba atomica non significa che utilizzate la vostra mente. Così come i cani ama-

no masticare ossi, la mente ama affondare i denti nei problemi. Ecco perché risolve cruciverba e costruisce bombe atomiche. A voi non interessano né gli uni né le altre. Desidero porre una domanda: sapete liberarvi della mente quando volete? Avete scoperto il pulsante per «spegnerla»?

Vuoi dire smettere di pensare del tutto? No, non ci riusciremmo, se non per un attimo.

Allora è la mente a usare voi. Inconsapevolmente vi identificate con la vostra mente, per cui non sapete nemmeno di esserne schiavi. È quasi come essere posseduti senza saperlo, per cui scambiate per voi stessi l'entità che vi possiede. L'inizio della libertà è capire che voi non siete l'entità che vi possiede, quella che pensa. Saperlo vi consente di osservare tale entità. Nel momento in cui cominciamo a *osservare l'entità pensante*, si attiva un più elevato livello di consapevolezza. Allora cominciate a capire che vi è un vasto regno di intelligenza al di là del pensiero, che il pensiero è soltanto un aspetto minuscolo di tale intelligenza. Capite inoltre che tutte le cose davvero importanti (bellezza, amore, creatività, gioia, pace interiore) nascono al di là della mente. Così cominciate a risvegliarvi.

§

La liberazione dalla vostra mente

Che cosa intendi esattamente per «osservare colui che pensa»?

Se qualcuno va dal medico e dice «sento una voce nella testa», con ogni probabilità sarà mandato da uno psichiatra. Il fatto è che in maniera molto simile praticamente ognuno di voi sente continuamente una voce o diverse voci nella testa: i processi di pensiero involontari che non ci rendiamo conto di poter fermare. Monologhi o dialoghi continui.

Probabilmente tutti avete incontrato per la strada persone «matte» che parlano o brontolano incessantemente fra sé e sé. Be', non è molto diverso da ciò che fate voi persone «normali», con la differenza che voi non lo fate ad alta voce. Questa voce commenta, opera congetture, giudica, confronta, si lamenta, esprime preferenze e avversioni, eccetera. La voce non è necessariamente pertinente alla situazione in cui vi trovate in quel momento; può

rivivere il passato prossimo o remoto oppure preparare o immaginare possibili situazioni future. Qui spesso immagina cose che vanno storte o esiti negativi: è quella che chiamiamo «preoccupazione». Talvolta questa colonna sonora è accompagnata da immagini visive o «filmati mentali». Anche se la voce è pertinente alla situazione contingente, la interpreterà nei termini del passato. Questo perché la voce appartiene alla vostra mente condizionata, che è il risultato di tutta la vostra storia passata oltre che della mentalità culturale collettiva che abbiamo ereditato. Pertanto voi vedete e giudicate il presente con gli occhi del passato e ne ricavate una visione totalmente distorta. Non è insolito che la voce sia il nostro peggior nemico. Molte persone vivono con un torturatore nella testa che le attacca continuamente e le punisce sottraendo loro energia vitale. È la causa di innumerevoli sofferenze e infelicità, nonché di malattie.

La buona notizia è che potete davvero liberarvi dalla mente. È questa l'unica vera liberazione. Potete cominciare subito, ascoltando la voce nella vostra testa quanto più spesso possibile. Prestate particolare attenzione a eventuali schemi di pensiero ripetitivi, quei vecchi dischi di grammofono che ci suonano in testa forse da molti anni. È questo che intendo per «osservare colui che pensa», il che è un altro modo per dire: ascoltate la voce nella testa, *siate* lì come presenza testimone.

Quando ascoltate questa voce, ascoltatela in maniera imparziale. Vale a dire, non date giudizi. Non giudicate o condannate ciò che sentite, perché questo vorrebbe dire che la stessa voce è rientrata dalla porta di servizio. Ve ne renderete conto presto: la voce è lì e voi siete qui ad ascoltarla, a osservarla. Questa realizzazione dell'«io *sono*», questo senso della propria presenza non è un pensiero, nasce al di là della mente.

§

Così quando ascoltate un pensiero siete consapevoli non soltanto del pensiero ma anche di voi stessi come testimoni del pensiero. È subentrata una nuova dimensione di consapevolezza. Ascoltando il pensiero, si avverte una presenza consapevole (il vostro sé più profondo) dietro o sotto il pensiero, per così dire. Il pensiero allora perde il suo potere su di voi e rapidamente si placa, perché voi non fornite più energia alla mente attraverso la vostra identificazione con essa. Questo è l'inizio della fine del pensiero involontario e compulsivo.

Quando un pensiero si placa, si ha esperienza di una discontinuità nel flusso mentale, un intervallo «senza mente». Dapprima gli intervalli saranno brevi, forse alcuni secondi, ma a poco a poco si faranno più lunghi. Quando si verificano questi intervalli, si avverte una certa quiete e pace interiori. Questo è l'inizio del vostro stato naturale di unione con l'Essere, che di solito è oscurato dalla mente. Con la pratica, il senso di tranquillità e pace si approfondisce. In effetti non vi è limite alla sua profondità. Si sentirà anche nascere dal profondo una sottile emanazione di gioia: la gioia dell'Essere.

Non è una situazione di trance, tutt'altro. Qui non vi è perdita di coscienza, anzi. Se il prezzo della pace fosse una riduzione della consapevolezza, e il prezzo della tranquillità una mancanza di vitalità e di prontezza, non varrebbe la pena possederle. In questo stato di sintonia interiore si è molto più vigili, più svegli rispetto allo stato di identificazione con la mente. Si è totalmente presenti. Inoltre, questo stato innalza la frequenza di vibrazioni del campo energetico che dà vita al corpo fisico.

Addentrandosi più in profondità in questo «regno senza mente», come viene talvolta chiamato in Oriente, si giunge allo stato di consapevolezza pura, in cui si avverte la propria presenza con una tale intensità e una tale gioia che tutti i pensieri, tutte le emozioni, il corpo fisico e l'intero mondo esterno diventano al suo confronto relativamente insignificanti. Eppure questo stato non è egoistico bensì altruistico. Vi porta al di là di quello che in precedenza avevate considerato il «vostro sé». Questa presenza è essenzialmente voi e allo stesso tempo inconcepibilmente maggiore di voi. Ciò che sto cercando di comunicare qui può apparire paradossale o perfino contraddittorio, ma non vi è altro modo per esprimerlo.

§

Invece di «osservare colui che pensa» si può anche creare un intervallo nel flusso mentale semplicemente rivolgendo il centro dell'attenzione all'Adesso. Basta divenire intensamente consapevoli del momento presente. È una cosa che dà profonda soddisfazione. In questo modo si allontana la consapevolezza dall'attività mentale e si crea un intervallo senza mente in cui si è altamente vigili e consapevoli ma non si sta pensando. Questa è l'essenza della meditazione.

Nella vita quotidiana potete fare pratica di questo metodo prendendo ogni attività di routine che normalmente è solo un mezzo per raggiungere

un fine e dedicarvi la massima attenzione, in modo che diventi un fine in sé. Per esempio, ogni volta che salite o scendete le scale a casa o sul lavoro, prestate grande attenzione a ogni passo, a ogni movimento, perfino alla respirazione. Siate totalmente presenti. Oppure quando vi lavate le mani cercate di prestare attenzione a tutte le percezioni sensoriali legate a tale attività: il suono e le sensazioni tattili dell'acqua, il movimento delle mani, il profumo del sapone e così via. O, ancora, quando salite in automobile, dopo avere chiuso la portiera, soffermatevi per qualche secondo a osservare il flusso del vostro respiro, diventate consapevoli di un potente e silenzioso senso di presenza. Vi è un certo criterio con cui misurare il proprio successo in questa pratica: il livello di pace che si avverte interiormente.

§

Pertanto, il passo più importante nel viaggio verso l'illuminazione è questo: imparare a non identificarsi con la propria mente. Ogni volta che create un intervallo nel flusso mentale, la luce della vostra consapevolezza si intensifica.

Un giorno potrete scoprirvi a sorridere della voce nella vostra testa, come sorridereste delle capriole di un bambino. Ciò significa che non prenderete più tanto sul serio il contenuto della mente, poiché il vostro senso del sé non dipenderà più da quest'ultima.

Illuminazione: elevarsi oltre il pensiero

Per sopravvivere in questo mondo non è forse essenziale il pensiero?

La mente è uno strumento, un attrezzo. Esiste per essere utilizzata per un compito specifico, e quando il lavoro è terminato deve essere deposta. Per come stanno le cose, direi che dall'80 al 90 per cento del pensiero della maggior parte di voi sia non soltanto ripetitivo e inutile, ma per via della sua natura disfunzionale e spesso negativa sia anche in gran parte dannoso. Se osservate la vostra mente scoprirete che è così. Ciò causa una grave perdita di energia vitale.

Questo genere di pensiero compulsivo è in realtà una dipendenza, come nel caso di una droga. Che cosa caratterizza una dipendenza? Semplicemente questo: non vi rendete più conto di avere la possibilità di farne a meno. Sembra più forte di voi. Inoltre vi dà un falso senso di piacere, un piacere che invariabilmente si trasforma in dolore.

Perché dovremmo essere pensiero-dipendenti?

Perché vi identificate con il pensiero, vale a dire traete il vostro senso del sé dal contenuto e dall'attività della vostra mente.

Perché ritenete che se smettete di pensare cessereste di esistere. Diventando adulti vi formate un'immagine mentale di voi stessi basata sul vostro condizionamento personale e culturale. Possiamo chiamare *ego* questo sé fantasma. È costituito dall'attività mentale e può essere mantenuto in vita soltanto con un pensiero continuo. Il termine *ego* assume significati diversi per persone diverse, ma quando lo uso qui indica un sé falso, creato dall'identificazione inconsapevole con la mente.

Per l'*ego*, il momento presente quasi non esiste. Soltanto il passato e il futuro sono considerati importanti. Questo capovolgimento totale della verità spiega perché sotto l'influsso dell'*ego* la mente sia così disfunzionale. Si preoccupa sempre di mantenere vivo il passato, perché senza di esso chi siamo noi? Si proietta costantemente nel futuro per garantirsi la propria sopravvivenza e per cercarvi qualche genere di liberazione o di appagamento. Dice: «Un giorno, quando avverrà questo, quello o quell'altro, starò bene, sarò felice e in pace». Anche quando l'*ego* sembra preoccuparsi del presente, non è il presente ciò che vede: lo percepisce in modo completamente sbagliato perché lo osserva con gli occhi del passato. Oppure riduce il presente a un mezzo rivolto a un fine, un fine che sta sempre nel futuro proiettato dalla mente. Se osservate la vostra mente, vedete che opera proprio in questo modo.

Il momento presente custodisce la chiave per accedere alla liberazione. Ma non potete trovare il momento presente fintanto che siete la vostra mente.

Non voglio perdere la mia capacità di analizzare e discernere. Non mi dispiacerebbe imparare a pensare con maggiore chiarezza, in maniera più concentrata, ma non voglio perdere la «testa». Il dono del pensiero è la cosa più preziosa che abbiamo. Senza di esso saremmo soltanto una delle tante specie animali.

La supremazia della mente non è che una fase nell'evoluzione della consapevolezza. Adesso abbiamo bisogno di passare con urgenza alla fase successiva; altrimenti saremo distrutti dalla mente, che è diventata un mostro. Ne parlerò più dettagliatamente in seguito. Pensiero e consapevolezza non

sono sinonimi. Il pensiero è soltanto un piccolo aspetto della consapevolezza. Il pensiero non può esistere senza la consapevolezza, ma la consapevolezza non ha bisogno del pensiero.

Illuminazione significa elevarsi oltre il pensiero, non ricadere a un livello inferiore al pensiero, il livello di un animale o di una pianta. Nello stato illuminato si continua a usare la mente pensante quando è necessario, ma in una maniera molto più concentrata ed efficace rispetto a prima. La si usa per lo più a scopi pratici, ma si è liberi dal dialogo interno involontario, e vi è quiete interiore. Quando si utilizza la mente, e in particolare quando è necessaria una soluzione creativa, si oscilla a intervalli di qualche minuto fra il pensiero e la quiete, fra la mente e l'assenza di mente. L'assenza di mente è consapevolezza senza pensiero. Soltanto in questo modo è possibile pensare creativamente, perché soltanto in questo modo il pensiero ha un potere reale. Il pensiero da solo, quando non è più connesso con il regno molto più vasto della consapevolezza, rapidamente diventa arido, folle, distruttivo.

La mente è essenzialmente una macchina per la sopravvivenza. Attacco e difesa contro altre menti, raccolta, conservazione e analisi delle informazioni: ecco in che cosa eccelle, ma non è affatto creativa. Tutti i veri artisti, che lo sappiano o no, creano a partire da un luogo senza mente, dalla quiete interiore. La mente allora dà forma all'intuizione o all'impulso creativo. Perfino i grandi scienziati riferiscono che le loro conquiste creative giungono in momenti di quiete mentale. Il risultato sorprendente di un'indagine nazionale fra i più eminenti matematici americani, fra cui Einstein, per scoprirne i metodi di lavoro, fu che il pensiero «svolge soltanto un ruolo secondario nella fase breve ma decisiva dell'atto creativo in sé»¹. Pertanto direi che il semplice motivo per cui per la maggior parte gli scienziati non sono creativi non è che non sappiano pensare ma che non sanno smettere di pensare!

Non è stato attraverso la mente, attraverso il pensiero, che è nato e si perpetua il miracolo della vita sulla terra o del nostro organismo. Vi è all'opera un'intelligenza molto più grande della mente. Come può una singola cellula umana che misura qualche centesimo di millimetro contenere nel suo DNA istruzioni che riempirebbero mille volumi di seicento pagine ciascuno? Più cose imparate riguardo al funzionamento dell'organismo, più vi rendete conto di quanto vasta è l'intelligenza all'opera al suo interno e di

¹ A. Koestler, *The Ghost in the Machine* (Arkana, London 1989), pag. 180.

quanto poco ne sapete. Quando la mente ritorna in sintonia con tutto questo, diventa uno strumento meraviglioso. Allora si mette al servizio di qualcosa di più grande della mente stessa.

Emozione: la reazione del corpo alla vostra mente

E le emozioni? Io vengo coinvolto dalle emozioni molto più che dalla mente.

La mente, per come uso io il termine, non è solo pensiero. Include le emozioni nonché tutti gli schemi reattivi mente-emozioni. L'emozione nasce nel punto di incontro fra corpo e mente. È la reazione del corpo alla mente o, si potrebbe dire, un riflesso della mente nel corpo. Per esempio, un pensiero di attacco o un pensiero ostile creano nel corpo un accumulo di energia che chiamiamo «collera». Il corpo si prepara a combattere. Il pensiero di essere minacciati, fisicamente o psicologicamente, induce il corpo a contrarsi, e questo è il lato fisico di ciò che chiamiamo «paura». Le ricerche hanno dimostrato che emozioni forti provocano perfino cambiamenti nella biochimica dell'organismo. Tali mutamenti biochimici rappresentano l'aspetto fisico o materiale dell'emozione. Naturalmente, di solito non siete consapevoli di tutti i vostri schemi di pensiero, e spesso soltanto osservando le vostre emozioni riuscite a portarle al livello di consapevolezza.

Più vi identificate con il vostro pensiero, con quello che vi piace e quello che non vi piace, con i vostri giudizi e interpretazioni, vale a dire meno siete presenti come consapevolezza osservante, più forte sarà la carica emozionale, che ve ne rendiate conto oppure no. Se non riuscite a provare emozioni, se ne siete tagliati fuori, prima o poi ne avrete esperienza a un livello puramente fisico, sotto forma di un disturbo o di un sintomo. Negli ultimi anni è stato scritto parecchio a questo riguardo, per cui non è il caso di approfondire il discorso. Un forte schema emozionale inconscio può perfino manifestarsi come evento esterno che sembra limitarsi ad accadere a voi. Per esempio, ho osservato che chi si porta dentro molta collera senza esserne consapevole e senza esprimerla ha maggiori probabilità di essere attaccato, verbalmente ma anche fisicamente, da altre persone incollerite, e spesso senza un motivo apparente. Chi si trova in tale situazione presenta una forte emanazione di collera che certe persone avvertono in maniera subliminale e che innesca la loro collera latente.

Chi ha difficoltà a provare emozioni dovrebbe cominciare concentrando l'attenzione sul campo energetico interiore del proprio corpo, cercando di

sentire il corpo stesso dall'interno. In questo modo entrerà in contatto con le proprie emozioni. Ne parleremo più in dettaglio in seguito.

§

Tu dici che un'emozione è il riflesso della mente nel corpo. Ma a volte vi è un conflitto tra i due: la mente dice di no mentre l'emozione dice di sì o viceversa.

Se veramente volete conoscere la mente, il corpo ve ne darà sempre un riflesso veritiero, per cui bisogna osservare l'emozione o piuttosto *sentirla* nel corpo. Se vi è un apparente conflitto, il pensiero sarà la menzogna, l'emozione sarà la verità. Non la verità ultima di ciò che siete, ma la verità relativa del vostro stato d'animo in quel momento.

Il conflitto tra pensieri superficiali e processi mentali inconsapevoli è certamente comune. Potete non essere in grado di portare l'attività mentale inconsapevole allo stato di consapevolezza sotto forma di pensieri, ma essa sarà sempre riflessa nel corpo sotto forma di emozioni, e di questo, sì che potete rendervi conto. Osservare un'emozione in questo modo è sostanzialmente la stessa cosa che ascoltare od osservare un pensiero, come descritto in precedenza. L'unica differenza è che, mentre il pensiero è nella vostra testa, l'emozione ha una forte componente fisica e pertanto viene avvertita principalmente nel corpo. Allora potete consentire all'emozione di esistere senza per questo sottostare al suo controllo. Voi non siete più l'emozione; voi siete l'entità che la guarda, la presenza che osserva. Se vi esercitate in questo, tutto ciò che è inconsapevole in voi verrà portato alla luce della consapevolezza.

Allora osservare le emozioni è importante quanto osservare i pensieri?

Sì. Bisogna prendere l'abitudine di domandarsi; che cosa sta avvenendo dentro di me in questo istante? Tale interrogativo vi indirizzerà verso la strada giusta. Ma non analizzate, soltanto osservate, focalizzate la vostra attenzione verso l'interno, percepite l'energia dell'emozione. Se non è presente alcuna emozione, potete portare la vostra attenzione più in profondità nel campo energetico del corpo. È la porta d'accesso all'Essere.

§

Un'emozione di solito rappresenta uno schema di pensiero amplificato e carico di energia, e a causa della sua carica energetica spesso insostenibile non è facile inizialmente restare presenti abbastanza da poterla osservare. Vuole avere il sopravvento su di voi, e di solito ci riesce, a meno che non vi sia in noi una presenza sufficiente. Se vi lasciate trascinare in un'identificazione inconsapevole con l'emozione per mancanza di presenza, il che è normale, l'emozione temporaneamente diventa «voi».

Spesso si crea un circolo vizioso fra il pensiero e l'emozione: si alimentano reciprocamente. Lo schema di pensiero crea un riflesso amplificato di sé sotto forma di un'emozione, e la frequenza di vibrazione dell'emozione continua ad alimentare lo schema di pensiero originario. Soffermandosi mentalmente sulla situazione, sull'evento o sulla persona percepiti come cause dell'emozione, il pensiero fornisce energia all'emozione, che a sua volta dà energia allo schema di pensiero, e così via.

Sostanzialmente, tutte le emozioni sono variazioni di un'unica emozione primordiale indifferenziata che ha origine nella perdita di consapevolezza di ciò che siete al di là del nome e della forma. Per via della sua natura indifferenziata, è difficile trovare un termine che descriva con esattezza questa emozione. «Paura» ci va vicino, ma a parte una sensazione continua di minaccia include anche un profondo senso di abbandono e incompletezza. Forse è meglio utilizzare un termine che è altrettanto indifferenziato quanto tale emozione primaria e chiamarla semplicemente «dolore». Uno dei compiti principali della mente è combattere o eliminare quel dolore emozionale, il che è una delle ragioni della sua attività incessante, ma tutto ciò che può ottenere è il tenerlo nascosto temporaneamente. In effetti, più la mente si sforza di sbarazzarsi del dolore, più grande è il dolore stesso. La mente non può mai trovare la soluzione, né può permettere a noi di trovarla, perché è essa stessa una parte intrinseca del «problema». Immaginiamo un capo della polizia che cerchi di scoprire un piromane quando questi è lo stesso capo della polizia. Voi non sarete liberi da tale dolore finché non smetterete di trarre il vostro senso del sé dall'identificazione con la mente, vale a dire dall'ego. La mente verrà allora detronizzata e l'Essere si rivelerà come vostra vera natura.

Sì, so quale potrà essere la prossima domanda.

La prossima domanda è questa: e le emozioni positive come amore e gioia?

Sono inseparabili dal vostro stato naturale di sintonia interiore con l'Essere. Barlumi di amore e gioia o brevi momenti di pace profonda sono possibili quando si creano intervalli nel flusso dei pensieri. Per la maggior parte di voi, simili intervalli si presentano di rado e solo per caso, in attimi in cui la mente rimane «senza parole», a volte innescati da uno spettacolo di grande bellezza, da uno sforzo fisico estremo o perfino da un grande pericolo. All'improvviso vi è quiete interiore. E in tale quiete vi è una gioia sottile ma intensa, vi è amore, vi è pace.

Di solito questi momenti sono di breve durata, poiché la mente riprende presto quella sua attività rumorosa che chiamiamo «pensiero». Amore, gioia e pace non possono prosperare finché non vi liberate dal dominio della mente. Ma non le chiamerei emozioni. Si trovano al di là delle emozioni, a un livello molto più profondo. Allora voi dovete divenire pienamente consapevoli delle vostre emozioni ed essere in grado di percepirle prima di poter avvertire ciò che sta al di là di esse. Emozione letteralmente significa «sconvolgimento»; il termine deriva dal latino *emovere* che significa «sconvolgere».

Amore, gioia e pace sono stati profondi dell'Essere o meglio tre aspetti dello stato di sintonia interiore con l'Essere. In quanto tali non hanno contrari. Questo perché nascono al di là della mente. Le emozioni, d'altro canto, facendo parte della mente dualistica, sono soggette alla legge dei contrari. Questo significa semplicemente che non potete avere il bene senza il male. Allora nella condizione non illuminata di identificazione con la mente ciò che talvolta viene erroneamente chiamato «gioia» è l'aspetto piacevole, solitamente di breve durata, del ciclo continuo e alternato di dolore e piacere. Il piacere deriva sempre da qualcosa che è al di fuori di voi, mentre la gioia nasce dall'interno. La stessa cosa che vi dà piacere oggi vi darà dolore domani, oppure ci abbandonerà, e la sua assenza ci procurerà dolore. E ciò che spesso viene chiamato «amore» può essere piacevole ed entusiasmante per un po', ma è un attaccamento che causa dipendenza, una situazione di estremo bisogno che può trasformarsi nel suo contrario in un batter d'occhio. Molti rapporti «amorosi», una volta passata l'euforia iniziale, in realtà oscillano fra «amore» e odio, attrazione e attacco.

Il vero amore non fa soffrire. Come potrebbe? Non si trasforma improvvisamente in odio, così come la vera gioia non si trasforma in dolore. Co-

me ho già detto, anche prima di raggiungere l'illuminazione (prima di esservi liberati dalla mente) potete intravedere la vera gioia, il vero amore o una profonda pace interiore, tranquilla ma palpitante di vita. Questi sono aspetti della vostra vera natura, che di solito è oscurata dalla mente. Anche in un «normale» rapporto di dipendenza vi possono essere momenti in cui si avverte la presenza di qualcosa di più autentico, qualcosa di incorruttibile. Ma saranno soltanto barlumi, presto nascosti nuovamente dall'interferenza della mente. Vi potrà sembrare allora di avere avuto qualcosa di assai prezioso e di averlo perduto, oppure la vostra mente potrà convincervi che si trattava comunque di un'illusione. La verità è che non era un'illusione, e non possiamo perderla. Fa parte del vostro stato naturale, che può essere oscurato ma mai distrutto dalla mente. Anche quando il cielo è coperto, il sole non è scomparso. È ancora lì dall'altra parte delle nuvole.

Dice il Buddha che il dolore o la sofferenza nascono dal desiderio o dalla bramosia e che per essere liberi dal dolore dobbiamo recidere i legami del desiderio.

Il desiderio è la mente che cerca salvezza o appagamento nelle cose esteriori e nel futuro come sostituti per la gioia dell'Essere. Fintanto che io sono la mia mente, io sono questi desideri, questi bisogni, necessità, attaccamenti e avversioni, e al di là di questi non vi è «io» se non come pura possibilità, potenziale inespresso, seme che non è ancora germogliato. In questa condizione perfino il mio desiderio di liberazione o illuminazione non è che un'ulteriore brama di appagamento o completamento nel futuro. Per cui non bisogna cercare di liberarsi dal desiderio o di «raggiungere» l'illuminazione. Bisogna essere presenti. Bisogna diventare osservatori della mente. Invece di citare il Buddha, bisogna *essere* il Buddha, *essere* «il risvegliato», che è il significato del termine *buddha*.

Gli esseri umani sono in balia del dolore da millenni, da quando hanno perduto lo stato di grazia, sono entrati nel regno del tempo e delle mente e hanno perduto consapevolezza dell'Essere. A quel punto hanno incominciato a percepire se stessi come frammenti insignificanti in un universo estraneo, disgiunti dalla Fonte e separati gli uni dagli altri.

Il dolore è inevitabile fintanto che ci si identifica con la mente, vale a dire fintanto che si è inconsapevoli, in senso spirituale. Mi riferisco qui principalmente al dolore emozionale, che è anche la causa principale del dolore fisico e della malattia fisica. Risentimento, odio, autocommisera-

zione, senso di colpa, collera, depressione, gelosia, eccetera, perfino la più lieve irritazione, sono tutte forme di dolore. E ogni piacere o esaltazione emotiva contiene in sé il seme del dolore, il suo contrario inseparabile, che si manifesterà col tempo.

Chiunque abbia mai assunto droghe per andare «su di giri» saprà che l'euforia prima o poi si trasforma in depressione, che il piacere si tramuta in qualche forma di dolore. Molte persone sanno inoltre per esperienza con quanta facilità e rapidità un rapporto sentimentale può trasformarsi da fonte di piacere in fonte di dolore. Viste da una prospettiva più elevata, entrambe le polarità, negativa e positiva, sono facce della stessa medaglia, entrambe fanno parte del dolore fondamentale che è inseparabile dallo stato di coscienza incentrato sull'ego e identificato con la mente.

Esistono due livelli di dolore: il dolore che voi create adesso e il dolore proveniente dal passato che ancora vive nella vostra mente e nel vostro corpo. Smettere di creare dolore nel presente e dissolvere il dolore del passato: di questo voglio parlare adesso.

2

Consapevolezza: la via d'uscita dal dolore

Non create altro dolore nel presente

Per nessuno la vita è completamente priva di dolore fisico e morale. Non si tratta forse di imparare a convivere con il dolore piuttosto che cercarlo di evitarlo?

La maggior parte del dolore umano è superflua. Si crea da sé fintanto che a gestire la vostra vita è la mente non osservata.

Il dolore che voi create adesso è sempre qualche forma di non accettazione, qualche forma di resistenza inconsapevole a ciò che esiste. A livello del pensiero, la resistenza è una qualche forma di giudizio. A livello emozionale, è una qualche forma di negatività. L'intensità del dolore dipende dal grado di resistenza al momento presente, e questo a sua volta dipende dalla forza con cui vi identificate con la vostra mente. La mente cerca sempre di negare l'adesso e di sfuggirlo. In altri termini, più voi vi identificate con la vostra mente, più soffrite. Oppure possiamo metterla così: più siete in grado di onorare e di accettare l'Adesso, più siete liberi dal dolore, dalla sofferenza, nonché liberi dalla mente egoica.

Perché la mente abitualmente nega l'Adesso o vi oppone resistenza? Perché non può funzionare e mantenere una posizione dominante senza il tempo, che significa passato e futuro, per cui percepisce l'Adesso senza tempo come qualcosa di minaccioso. Tempo e mente sono in effetti inseparabili.

Immaginate la Terra priva di vita umana, abitata soltanto da piante e animali. Avrebbe ancora un passato e un futuro? Potreste ancora parlare di tempo in modo significativo? Le domande «che ora è?» o «che giorno è oggi?» (se ci fosse qualcuno a formularle) sarebbero del tutto prive di senso. La quercia o l'aquila sarebbero stupefatte da simili domande. «Che ora?» direbbero. «Be', naturalmente, è adesso. L'ora è adesso. Che altro esiste?»

Sì, avete bisogno della mente e del tempo per agire in questo mondo, ma arriva un punto in cui essi si impadroniscono della nostra vita, ed è qui che hanno inizio la disfunzione, il dolore fisico e quello morale.

La mente, per assicurarsi di avere il controllo, cerca in continuazione di nascondere il momento presente sotto il passato e il futuro, e allora, a mano a mano che la vitalità e l'infinita potenzialità creativa dell'Essere, che è in-

separabile dall'Adesso, vengono nascoste dal tempo, la nostra vera natura viene oscurata dalla mente. Nella mente umana si è accumulato un fardello di tempo sempre più pesante. Tutte le persone soffrono nel portare questo carico, ma continuano a incrementarlo in ogni momento in cui ignorano o negano quel momento prezioso o lo riducono a un mezzo per raggiungere qualche momento futuro, che esiste soltanto nella mente, mai nella realtà. L'accumulo del tempo nella mente umana individuale e collettiva racchiude inoltre una grande quantità di dolore residuo proveniente dal passato.

Se non volete più creare dolore per voi stessi e per gli altri, se non volete più incrementare il residuo di dolore passato che ancora vive in voi, allora non dovete creare altro tempo, o almeno non più di quanto sia necessario per affrontare gli aspetti pratici della vita. Come si fa a smettere di creare il tempo? Bisogna capire in profondità che il momento presente è tutto ciò che avete, rendere l'Adesso il fulcro principale della vostra vita. Mentre prima vi soffermavate nel tempo e compivate brevi visite nell'Adesso, ora dovete dimorare nell'Adesso e compiere brevi visite nel passato e nel futuro quando sono necessarie per affrontare gli aspetti pratici della vostra attuale situazione di vita. Dovete sempre dire di sì al momento presente. Che cosa potrebbe essere più futile e più folle che creare resistenza interiore a qualcosa che già esiste? Che cosa potrebbe essere più folle che opporsi alla vita stessa, che è adesso e sempre adesso? Abbandonatevi a ciò che esiste. Dite di sì alla vita, e vedrete come la vita all'improvviso comincerà a lavorare per voi anziché contro di voi.

§

Il momento presente è talvolta inaccettabile, spiacevole o terribile.

È così com'è. Osservate come la mente lo etichetta e come questo procedimento di etichettatura, questo continuo sedere in giudizio, crei dolore e infelicità. Osservando la meccanica della mente, uscite dai suoi schemi di resistenza e potrete allora *consentire al momento presente di esistere*. Questo vi darà un assaggio dello stato di libertà interiore dalle condizioni esterne, dello stato di vera pace interiore. Allora potrete vedere che cosa succede e agire se necessario o possibile.

Bisogna accettare, e poi agire. Qualunque cosa comporti il momento presente, dovete accettarlo come se l'aveste scelto voi. Dovete sempre ope-

rare con il momento presente, non contro di esso. Fatene il vostro amico e alleato, non il vostro nemico. Così si trasformerà miracolosamente l'intera vostra vita.

§

Dolore passato: dissolvere il corpo di dolore

Fintanto che non siete in grado di accedere alla potenza dell'Adesso, ogni dolore emozionale di cui avete esperienza si lascia dietro un residuo di dolore che continua a vivere in voi. Si mescola al dolore proveniente dal passato, che era già lì, e si annida nella vostra mente e nel vostro corpo. Questo naturalmente include il dolore che avete sofferto da bambini, causato dall'inconsapevolezza del mondo in cui siete nati.

Questo dolore accumulato è un campo di energia negativa che occupa il corpo e la mente. Se lo considerate un'entità invisibile a sé stante, vi avvicinate molto alla verità. È il corpo di dolore emozionale, che ha due modi di essere: latente e attivo. Il corpo di dolore può essere latente per il 90 per cento del tempo; in una persona profondamente infelice, però, può essere attivo fino al 100 per cento del tempo. Alcune persone vivono quasi interamente attraverso il loro corpo di dolore, mentre altre potranno averne esperienza soltanto in certe situazioni, come in rapporti amorosi o in situazioni legate a eventi passati caratterizzati da lutto o abbandono, danni fisici o emotivi e così via. Qualunque cosa può innescarlo, in particolare se entra in risonanza con una costante di dolore proveniente dal passato. Quando è pronto per risvegliarsi dal suo stadio latente, può essere attivato perfino da un pensiero o da un commento innocente espresso da qualcun altro che ci sta vicino.

Alcuni corpi di dolore sono sgradevoli ma relativamente innocui, per esempio come un bambino che non smette di piangere. Altri sono mostri malevoli e distruttivi, veri demoni. Alcuni manifestano una violenza fisica; molti altri, una violenza emotiva. Alcuni attaccano persone che ci circondano o che ci sono care, mentre altri attaccano voi che li ospitate. Pensieri e sentimenti che avete nei confronti della vita allora si fanno profondamente negativi e autodistruttivi. Malattie e incidenti si creano spesso in questo modo. Alcuni corpi di dolore spingono i loro possessori al suicidio.

Quando pensate di conoscere una persona e all'improvviso vi trovate di fronte per la prima volta a questa creatura estranea e malvagia, siete destinati a subire uno choc. Tuttavia, è più importante osservarla in voi stessi che in qualcun altro. State in guardia per scoprire eventuali segni di infelicità in voi, sotto qualunque forma: può essere il corpo di dolore che si risveglia. Può assumere la forma di irritazione, impazienza, malinconia, desiderio di offendere, collera, furore, depressione, necessità di avere qualche dramma nei rapporti personali e così via. Cercate di coglierlo nel momento in cui si risveglia dallo stato latente.

Il corpo di dolore vuole sopravvivere, al pari di ogni altra entità esistente, e può sopravvivere soltanto se vi induce a identificarvi inconsapevolmente con esso. Allora può risollevarsi, impadronirsi di voi, «diventare voi» e vivere attraverso voi. Deve alimentarsi tramite voi. Si nutrirà di ogni esperienza che entri in risonanza con il suo stesso tipo di energia, ogni cosa che crei ulteriore dolore sotto qualunque forma: collera, capacità distruttiva, odio, afflizione, dramma emozionale, violenza, perfino malattia. Così il corpo di dolore, quando si è impadronito di voi, crea nella vostra vita una situazione che riflette la sua frequenza energetica, in modo da trarne nutrimento. Il dolore può alimentarsi soltanto di dolore. Il dolore non può alimentarsi di gioia, la trova indigesta.

Una volta che il corpo di dolore si è impadronito di voi, necessitate di altro dolore. Diventate vittime o persecutori. Avete bisogno di infliggere dolore o di soffrire dolore o tutte due. Non vi è in realtà grande differenza fra le due cose. Voi non ne siete consapevoli, naturalmente, e affermerete con veemenza che non volete dolore. Ma se osservate più da vicino scoprirete che il vostro modo di pensare e il vostro comportamento sono costruiti in modo da perpetuare il dolore, per voi stessi e per gli altri. Se ne foste veramente consapevoli, questo schema si dissolverebbe, poiché volere altro dolore è follia, e nessuno è folle consapevolmente.

Il corpo di dolore, che è l'ombra tenebrosa proiettata dall'ego, in realtà ha paura della luce della consapevolezza. Ha paura di essere scoperto. La sua sopravvivenza dipende dalla vostra identificazione inconsapevole con esso, nonché dalla vostra paura inconsapevole di affrontare il dolore che vive in voi. Ma se non lo affrontate, se non portate nel dolore la luce della vostra consapevolezza, sarete costretti a riviverlo ripetutamente. Il corpo di dolore può apparirvi come un mostro pericoloso che non potete sopportare

di guardare, ma vi posso assicurare che è un fantasma inconsistente, il quale non può prevalere sul potere della vostra presenza.

Alcune dottrine spirituali affermano che ogni dolore è in definitiva un'illusione, ed è vero. La domanda però rimane: è vero per voi? Il semplice fatto di crederci non lo rende vero? Volete continuare a provare dolore per il resto della vita e continuare a dire che è un'illusione? Questo vi libera forse dal dolore? Ciò che vi interessa qui è come potete *realizzare* questa verità, vale a dire renderla reale nella vostra esperienza.

Allora il corpo di dolore non vuole che lo osserviate direttamente e che lo vediate per ciò che è. Nel momento in cui lo osservate, ne avvertite in voi il campo energetico e vi rivolgete la vostra attenzione, l'identificazione è interrotta. Si è introdotta una dimensione di consapevolezza più elevata. Io la chiamo *presenza*. Adesso voi siete testimoni od osservatori del corpo di dolore. Ciò significa che tale corpo non può più utilizzarvi fingendo di essere voi e non può più rifornirsi attraverso di voi. Avete trovato la vostra forza più intima. Avete raggiunto il potere di Adesso.

Che cosa avviene al corpo di dolore quando noi diventiamo abbastanza consapevoli da interrompere la nostra identificazione con esso?

L'inconsapevolezza lo crea; la consapevolezza lo trasforma in se stessa. San Paolo espresse meravigliosamente questo principio universale: «Ogni cosa si rivela con l'esposizione alla luce, e tutto ciò che è esposto alla luce diventa a sua volta luce». Come non si può combattere l'oscurità, non si può combattere il corpo di dolore. Cercare di farlo creerebbe un conflitto interiore e pertanto ulteriore dolore. Osservarlo è sufficiente. Osservarlo implica accettarlo come parte di ciò che esiste in quel momento.

Il corpo di dolore si compone di energia vitale intrappolata che si è staccata dal nostro campo energetico totale ed è diventata temporaneamente autonoma attraverso il processo innaturale di identificazione con la mente. Ha tradito se stessa ed è diventata anti-vita, come un animale che cerchi di divorarsi la coda. Perché pensate che la nostra civiltà sia diventata così distruttiva nei confronti della vita? Ma perfino le forze distruttive nei confronti della vita sono comunque energia vitale.

Quando cominciate a ridurre l'identificazione e diventate osservatori, il corpo di dolore continua a operare per un certo tempo e cercherà di indurvi con l'inganno a identificarvi ancora con esso. Sebbene voi non gli fornite più energia mediante l'identificazione, il corpo di dolore ha una certa iner-

zia, come una trottola che continua a girare per un po' anche quando non viene più caricata. In questa fase può anche creare dolore e sofferenza fisici in varie parti del corpo, che però non dureranno a lungo. Dovete rimanere presenti, rimanere consapevoli, essere i guardiani sempre vigili del vostro spazio interiore. Dovete essere presenti in modo da poter osservare direttamente il corpo di dolore e percepirne l'energia. Allora non potrà controllare il vostro pensiero. Nel momento in cui il vostro pensiero è allineato al campo energetico del corpo di dolore, voi vi identificate con questo e di nuovo lo alimentate con i vostri pensieri.

Per esempio, se la collera è la vibrazione energetica dominante del corpo di dolore e voi formulate pensieri di collera, soffermandovi su ciò che qualcuno vi ha fatto o su ciò che farete voi a questa persona, allora siete diventati inconsapevoli e il corpo di dolore è diventato «voi». Dove vi è collera vi è sempre un dolore sottostante. Oppure quando vi pervade un umore nero e voi cominciate ad assumere uno schema mentale negativo e a pensare quanto sia orribile la vostra vita, il vostro pensiero si è allineato al corpo di dolore e voi siete diventati inconsapevoli e vulnerabili all'attacco del corpo di dolore. Essere «inconsapevoli», per come io uso qui il termine, significa identificarsi con qualche schema mentale o emozionale. Implica una totale assenza dell'osservatore.

Un'attenzione consapevole continuata spezza il legame fra il corpo di dolore e i vostri processi di pensiero e avvia il processo di trasformazione. È come se il dolore divenisse combustibile per la fiamma della consapevolezza, che di conseguenza brucia più vivida. Questo è il significato esoterico dell'antica arte dell'alchimia: la trasformazione del vil metallo in oro, della sofferenza nella consapevolezza. La spaccatura interiore viene guarita e voi recuperate la vostra completezza. La vostra responsabilità allora è non creare ulteriore dolore.

Riassumiamo il procedimento. Focalizzate l'attenzione sulla sensazione dentro di voi. Riconoscete che si tratta del corpo di dolore. Accettate la sua esistenza. Non pensateci, non lasciate che la sensazione diventi pensiero. Non giudicate o analizzate, non fatene un'identità per voi stessi. Siate presenti e continuate a essere l'osservatore di ciò che accade dentro di voi. Diventate consapevoli non soltanto del dolore emozionale ma anche di «colui che osserva», l'osservatore silenzioso. Questo è il potere di Adesso, la potenza della vostra presenza consapevole. Poi vedete che cosa succede.

Per molte donne il corpo di dolore si risveglia in particolare nel periodo che precede il flusso mestruale. Parlerò più dettagliatamente in seguito di questo fatto e delle sue cause. Adesso voglio dire soltanto questo: se si riesce a rimanere vigili e presenti in quel momento e a *osservare* tutto ciò che si percepisce interiormente, anziché esserne sopraffatti, vi sarà fornita l'occasione per la più potente pratica spirituale, e diventerà possibile una rapida trasformazione di tutto il dolore passato.

Identificazione dell'ego con il corpo di dolore

Il processo che ho appena descritto è assai potente eppure semplice. Potrebbe essere insegnato a un bambino, e si spera che un giorno possa essere una delle prime cose che i bambini impareranno a scuola. Una volta capito il principio fondamentale dell'essere presenti come osservatori di ciò che avviene dentro di voi (e lo si «capisce» avendone esperienza), avete a disposizione il più potente strumento per la trasformazione.

Ciò non significa negare che si possa incontrare un'intensa resistenza interiore alla disidentificazione dal dolore. Questo avviene in particolare se avete vissuto per gran parte della vita in stretta identificazione con il vostro corpo di dolore emozionale e in quest'ultimo è investita la totalità o la gran parte del vostro senso del sé. Ciò significa che voi avete costruito un sé infelice con il vostro corpo di dolore e ritenete che questa finzione creata dalla mente sia la vostra identità. In tal caso la paura inconsapevole di perdere la vostra identità creerà una forte resistenza a qualunque disidentificazione. In altri termini, preferite rimanere nel dolore (*essere* il corpo di dolore) piuttosto che compiere un balzo nell'ignoto e rischiare di perdere il sé infelice a cui siete abituati.

Se questo è il vostro caso, osservate la resistenza dentro di voi. Osservate l'attaccamento al vostro dolore. Rimanete estremamente vigili. Osservate lo strano piacere che traete dall'essere infelici. Osservate l'impulso irrefrenabile a parlarne o a pensarci. La resistenza verrà meno se la renderete consapevole. Allora potrete rivolgere la vostra attenzione al corpo di dolore, rimanere presenti come testimoni e così dare inizio alla sua trasformazione.

Soltanto voi potete farlo. Nessuno può farlo per voi. Ma se siete abbastanza fortunati da trovare qualcuno che è intensamente consapevole, se potete starci assieme e unirvi al suo stato di presenza, questo può esservi

utile e accelerare le cose. In questo modo la vostra luce si rafforzerà rapidamente. Quando un ceppo che ha appena cominciato a bruciare viene posto accanto a uno che arde intensamente, e dopo un po' i due vengono di nuovo separati, il primo ceppo arderà con intensità notevolmente maggiore. Dopo tutto, è lo stesso fuoco. Essere un tale fuoco è una delle funzioni di un maestro spirituale. Anche alcuni terapeuti possono essere in grado di rivestire questa funzione, purché siano andati al di là del livello della mente e possano creare e sostenere uno stato di intensa presenza consapevole mentre stanno lavorando con voi.

L'origine della paura

Hai menzionato la paura come parte del nostro dolore emozionale fondamentale, Come nasce la paura, e perché ve ne è tanta nella vita delle persone? E una certa dose di paura non è soltanto una sana protezione di se stessi? Se non avessimo paura del fuoco, potremmo metterci una mano dentro e ustionarci.

Il motivo per cui non mettete la mano nel fuoco non è la paura, è perché sapete che vi ustionerà. Non avete bisogno della paura per evitare il pericolo superfluo, vi basta un minimo di intelligenza e di buon senso. Per tali questioni pratiche è utile applicare le lezioni apprese in passato. Ora, se qualcuno vi *minacciasse* mediante il fuoco o la violenza fisica, potreste provare qualcosa di simile alla paura. È un ritrarsi istintivo davanti al pericolo, ma non è la condizione psicologica di paura di cui parliamo qui. La condizione psicologica di paura è separata da ogni pericolo immediato, vero e concreto. Si presenta sotto varie forme: disagio, preoccupazione, angoscia, nervosismo, tensione, terrore, fobia, eccetera. Questo genere di paura psicologica è sempre di qualcosa che potrebbe accadere, non di qualcosa che sta accadendo ora. Voi siete nel momento presente, mentre la vostra mente è nel futuro. Questo crea un divario di ansia. E se voi siete identificati con la vostra mente e avete perduto il contatto con la potenza e la semplicità dell'Adesso, questo divario di ansia vi accompagnerà costantemente. Potete sempre fare fronte al momento presente, ma non potete fare fronte a qualcosa che è soltanto una proiezione della mente: non potete fare fronte al futuro.

Inoltre, fintanto che vi identificate con la vostra mente, l'ego gestisce la vostra vita, come ho spiegato in precedenza. Per via della sua natura di fan-

tasma, e malgrado elaborati meccanismi di difesa, l'ego è molto vulnerabile e insicuro e si vede continuamente minacciato. Questo, a proposito, vale anche se l'ego è esteriormente molto sicuro di sé. Ora si rammenti che un'emozione è la reazione del corpo alla mente. Quale messaggio il corpo riceve continuamente dall'ego, dal sé falso, creato dalla mente? Pericolo, sono minacciato. E quale emozione viene generata da questo messaggio continuo? La paura, naturalmente.

La paura sembra avere molte cause. Paura della perdita, paura del fallimento, paura di essere offesi e così via, ma in definitiva ogni paura è la paura che l'ego ha della morte, dell'annullamento. Per l'ego, la morte è sempre dietro l'angolo. In questo stato identificato con la mente, la paura della morte influenza ogni aspetto della vita. Per esempio, anche una cosa apparentemente banale e «normale» come il bisogno compulsivo di avere ragione in un litigio e dimostrare che l'altra persona ha torto (difendendo la posizione mentale con cui ci si è identificati) è dovuta alla paura della morte. Se voi vi identificate con una posizione mentale, allora se avete torto il vostro senso del sé basato sulla mente viene seriamente minacciato di annullamento. Per questo il vostro ego non può permettersi di avere torto. Avere torto significa, morire. Su questo si sono combattute guerre e si sono rotti innumerevoli rapporti personali.

Una volta che avete eliminato l'identificazione con la mente, il fatto di avere ragione o torto non fa alcuna differenza per il vostro senso del sé, per cui il bisogno compulsivo e profondamente inconsapevole di avere ragione, che è una forma di violenza, non esisterà più. Potete affermare chiaramente e con fermezza ciò che pensate o ciò di cui siete convinti, ma non vi sarà in questo alcuna difesa o aggressività. Il vostro senso del sé proverrà allora da un luogo più profondo e più vero dentro di voi, non dalla mente. State attenti ad ogni senso di difesa dentro di voi. Che cosa state difendendo? Un'identità illusoria, un'immagine nella vostra mente, un'entità fittizia. Rendendo consapevole questo schema, essendone testimoni, eliminate la vostra identificazione con esso. Alla luce della vostra consapevolezza, lo schema inconsapevole allora si dissolverà rapidamente. Questa è la fine di tutti i litigi e giochi di potere, che sono tanto corrosivi per i rapporti personali. Il potere sugli altri è debolezza mascherata da forza. Il vero potere è interiore ed è disponibile a ciascuno di voi ora.

Così chiunque si identifichi con la propria mente e pertanto sia separato dal proprio vero potere, dal sé più profondo radicato nell'Essere, sarà co-

stantemente accompagnato dalla paura. Il numero di persone che sono andate al di là della mente è finora estremamente piccolo, per cui possiamo supporre che praticamente tutti coloro che incontriamo o conosciamo vivano in uno stato di paura. Varia soltanto la sua intensità. Fluttua fra l'angoscia e il terrore a un'estremità della scala e una vaga inquietudine e un lontano senso di minaccia all'altra estremità. La maggior parte di voi ne diventa consapevole soltanto quando la paura assume una delle forme più acute.

L'ego alla ricerca della completezza

Un altro aspetto del dolore emozionale che è parte integrante della mente egoica è un radicato senso di mancanza o di incompletezza, di non integrità. In alcune persone questo senso consapevole, in altre inconsapevole. Se è consapevole si manifesta come la sensazione continua e inquietante di non essere sufficientemente degni o buoni. Se è inconsapevole, sarà percepito soltanto in maniera indiretta come intensa brama, desiderio e bisogno. In entrambi i casi si entrerà in una ricerca compulsiva di gratificazione dell'ego e di cose con cui identificarsi per colmare questo vuoto che si avverte interiormente. Allora ci si sforza di ottenere beni, denaro, successo, potere, riconoscimento o un rapporto affettivo speciale, sostanzialmente per sentirsi meglio con se stessi, sentirsi più completi. Ma anche quando si raggiungono tutte queste cose, si scopre ben presto che il vuoto è ancora lì, che è senza fondo. Allora si è davvero nei guai, perché non ci si può più illudere. Be', si può e si fa, ma diventa più difficile.

Fintanto che la mente egoica gestisce la vostra vita, non potete veramente essere a vostro agio; non potete sentirvi in pace o appagati se non per brevi intervalli quando avete ottenuto ciò che volevate, quando un desiderio è stato appena esaudito. Poiché l'ego è un senso derivato del sé, deve identificarsi con cose esterne. Deve essere difeso e alimentato costantemente. Le più comuni identificazioni dell'ego riguardano i beni materiali, il lavoro che si svolge, la condizione sociale e il riconoscimento, la conoscenza e l'istruzione, l'aspetto fisico, le abilità speciali, i rapporti affettivi, le storie personali e familiari, i sistemi di credenze e spesso anche le identificazioni politiche, nazionalistiche, razziali, religiose e collettive di altro genere. Niente di tutto questo siete voi.

Tutto questo sembra spaventoso? Oppure è un sollievo saperlo? Tutte queste cose dovrete abbandonarle prima o poi. Forse per il momento lo si troverà difficile da credere, e io certamente non vi sto chiedendo di *credere*

che la vostra identità non possa essere trovata in nessuna di queste cose. Ognuno *conoscerà* la verità per conto suo. La conoscerà al più tardi quando sentirà avvicinarsi la morte. La morte toglie via tutto ciò che non è voi. Il segreto della vita è «morire prima di morire» e scoprire che non vi è morte.

3

Entrare in profondità nell'Adesso

Non ricercate il sé nella mente

Mi pare di avere ancora molto da imparare riguardo al funzionamento della mia mente prima di potermi avvicinare alla piena consapevolezza o all'illuminazione spirituale.

No, non è così. I problemi della mente non possono essere risolti a livello della mente. Una volta capita la disfunzione fondamentale, non vi è in realtà molto di più da imparare o capire. Studiare la complessità della mente può farvi diventare buoni psicologi, ma questo non vi porterà al di là della mente, così come lo studio della follia non basta per creare sanità mentale. Abbiamo già capito la meccanica di base dello stato inconsapevole: l'identificazione con la mente, che crea un falso sé, l'ego, come sostituto del vero sé radicato nell'Essere. Si diventa «un tralcio staccato dalla vite», come disse Gesù.

I bisogni dell'ego sono infiniti. L'ego si sente vulnerabile e minacciato e pertanto vive in uno stato di paura e necessità. Quando sapete come opera la disfunzione fondamentale, non vi è necessità di esplorarne tutte le innumerevoli manifestazioni, di farne un complesso problema personale. All'ego, naturalmente, piace tutto questo. Cerca sempre qualcosa a cui aggrapparsi per mantenere e rafforzare il suo senso illusorio del sé, e si aggrapperà prontamente ai vostri problemi. Ecco perché, per tante persone, gran parte del loro senso del sé è intimamente connessa con i loro problemi. Una volta che è andata così, l'ultima cosa che tali persone desiderano è liberarsi da tali problemi; significherebbe una perdita del sé. Vi può essere un bel po' di investimento inconsapevole dell'ego nel dolore e nella sofferenza.

Allora, quando riconoscete la radice dell'inconsapevolezza nella identificazione con la mente, che naturalmente include le emozioni, ne uscite fuori. Diventate *presenti*. Quando siete presenti, potete consentire alla mente di essere così com'è senza lasciarvene intrappolare. La mente di per sé non presenta disfunzione. È uno strumento meraviglioso. La disfunzione interviene quando voi cercate il vostro sé e la scambiate per la vostra identità. Allora diventa la mente egoica e si impadronisce dell'intera vostra vita.

Porre termine all'illusione del tempo

Sembra quasi impossibile superare l'identificazione con la mente. Vi siamo tutti immersi. Come si insegna a volare a un pesce?

Ecco la chiave: porre termine all'illusione del tempo. Tempo e mente sono inseparabili. Se alla mente togliamo il tempo, la mente si ferma, a meno che non decidiamo di utilizzarla.

Identificarsi con la mente significa essere intrappolati nel tempo: la compulsione di vivere quasi esclusivamente attraverso il ricordo e l'anticipazione. Ciò crea una preoccupazione continua nei riguardi del passato e del futuro e una indisponibilità a onorare e riconoscere il momento presente e a permetterlo. La compulsione nasce perché il passato vi fornisce un'identità e il futuro racchiude la promessa di salvezza, di appagamento sotto qualsiasi forma. Entrambi sono illusioni.

Ma senza un senso del tempo, come potremmo operare in questo mondo? Non vi sarebbero più obiettivi da raggiungere. Non saprei nemmeno più chi sono io, perché il mio passato mi rende ciò che sono oggi. Penso che il tempo sia qualcosa di assai prezioso, e noi dobbiamo imparare a usarlo saggiamente piuttosto che sprecarlo.

Il tempo non è affatto prezioso, perché è un'illusione. Ciò che noi percepiamo come prezioso non è il tempo ma l'unico punto che è al di fuori del tempo: l'Adesso. Questo è davvero prezioso. Più siete concentrati sul tempo (passato e futuro), più vi sfugge l'Adesso, la cosa più preziosa che esista.

Perché è la cosa più preziosa? In primo luogo perché è *l'unica* cosa. È tutto ciò che esiste. Il presente eterno è lo spazio entro cui si svolge l'intera vostra vita, l'unico fattore che rimane costante. La vita è adesso. Non vi è mai stato un tempo in cui la vostra vita *non* fosse adesso, né vi sarà mai. In secondo luogo l'Adesso è l'unico punto che possa condurvi al di là dei confini limitati della mente. È il vostro unico punto di accesso al regno senza tempo e senza forma dell'Essere.

Nulla esiste al di fuori dell'Adesso

Passato e futuro non sono forse altrettanto reali, talvolta perfino più reali, del presente? Dopo tutto, il passato determina chi siamo, come percepiamo e ci comportiamo nel presente. E i nostri obiettivi futuri determinano quali azioni intraprendiamo nel presente.

Chi afferma questo non ha ancora afferrato l'essenza di ciò che sto dicendo perché cerca di capirlo con la mente. La mente non può capirlo. Soltanto voi potete. Limitiamoci a considerare quanto segue.

Ci è mai capitato di percepire, fare, pensare o sentire qualcosa al di fuori dell'Adesso? Riteniamo che possa mai capitarci? È possibile che qualcosa avvenga o esista al di fuori dell'Adesso? La risposta è ovvia, non è vero?

Niente è mai avvenuto nel passato; è avvenuto nell'Adesso.

Ciò che considerate come il passato è una traccia di memoria, conservata nella mente, di un Adesso precedente. Quando ricordate il passato, riattivate una traccia di memoria, come state facendo ora. Il futuro è un Adesso immaginato, una proiezione della mente. Quando arriva il futuro, arriva sotto forma di Adesso. Quando voi pensate al futuro, lo pensate adesso. Passato e futuro ovviamente non hanno realtà autonoma. Così come la luna non ha luce propria ma può soltanto riflettere quella del sole, passato e futuro sono soltanto pallidi riflessi della luce, della potenza e della realtà del presente eterno. La loro realtà è «presa in prestito» dall'Adesso.

L'essenza di ciò che sto dicendo non può essere capita dalla mente. Nel momento in cui la si afferra vi è un trasferimento di coscienza dalla mente all'Essere, dal tempo alla presenza. All'improvviso tutto appare vivo, irradia energia, emana Essere.

§

La chiave alla dimensione spirituale

In situazioni di emergenza che pongono in pericolo di vita, il trasferimento di coscienza dal tempo alla presenza talvolta avviene spontaneamente. La personalità che ha un passato e un futuro momentaneamente arretra e viene sostituita da un'intensa presenza cosciente, assai quieta ma allo stesso

tempo molto vigile. Qualunque reazione sia necessaria allora nasce da questo stato di consapevolezza.

Il motivo per cui alcune persone amano affrontare attività pericolose, come l'alpinismo, le corse automobilistiche, eccetera, anche se possono non esserne consapevoli, è che queste le costringono nell'Adesso, in quello stato intensamente vivo che è libero dal tempo, libero da problemi, libero dal pensiero, libero dal fardello della personalità. Scivolare via dal momento presente anche solo per un secondo può significare la morte. Purtroppo tali persone giungono a dipendere da un'attività particolare per trovarsi in tale stato. Ma non è necessario scalare la parete nord del monte Eiger. Potete entrare in tale stato adesso.

§

Fin dai tempi antichi i maestri spirituali di tutte le tradizioni indicano nell'Adesso la chiave d'ingresso alla dimensione spirituale. Nonostante questo, sembra essere rimasto un segreto. Certamente non viene insegnato nelle chiese e nei templi. Chi va in chiesa può ascoltare letture dei Vangeli come «non pensate al domani, perché il domani penserà da sé alle sue cose», oppure «nessuno che metta mano all'aratro e guardi indietro è adatto al Regno di Dio». Oppure può ascoltare il brano che parla dei bellissimi fiori che non sono in ansia per il domani ma vivono bene nell'Adesso senza tempo e a cui Dio provvede in abbondanza. La profondità e la natura radicale di questi insegnamenti non vengono riconosciute. Nessuno sembra capire che sono fatti per essere vissuti apportando così una profonda trasformazione interiore.

§

L'intera essenza dello Zen consiste nel camminare sul filo del rasoio dell'Adesso: essere così totalmente, completamente *presenti* che nessun problema, nessuna sofferenza, nulla che non sia *ciò che siete* nella vostra essenza può sopravvivere in voi. Nell'Adesso, in assenza di tempo, tutti i vostri problemi si dissolvono. La sofferenza necessita del tempo; non può sopravvivere nell'Adesso.

Il grande maestro Zen Rinzai, per distogliere l'attenzione dei suoi allievi dal tempo, spesso alzava il dito e domandava lentamente: «Che cosa manca

in questo momento?». Un interrogativo potente che non richiede una risposta a livello della mente.

È fatta per portare l'attenzione in profondità nell'Adesso. Una domanda analoga nella tradizione Zen è questa: «Se non ora, quando?».

§

L'Adesso è centrale anche nella dottrina del Sufismo, il ramo mistico dell'Islam. I sufi hanno un detto: «Il sufi è figlio del tempo presente». E Rumi, grande poeta e maestro del Sufismo, dichiara: «Passato e futuro velano Dio alla nostra vista; bruciateli entrambi col fuoco».

Meister Eckhart, maestro spirituale del XIII secolo, riassunse tutto questo in modo mirabile: «Il tempo è ciò che impedisce alla luce di raggiungerci. Non vi è verso Dio ostacolo maggiore del tempo».

§

Accedere al potere di Adesso

Un momento fa, quando parlavi del presente eterno e dell'irrealtà di passato e futuro, mi sono trovato a guardare quell'albero fuori dalla finestra. L'avevo osservato altre volte, ma in questa occasione era diverso. La percezione non era cambiata molto, tranne il fatto che i colori apparivano più luminosi e vibranti. Ma adesso vi era una dimensione ulteriore. È difficile da spiegare. Non so come, ma ero consapevole di qualcosa di invisibile: ero convinto fosse l'essenza di quell'albero, il suo spirito interiore, se vogliamo. E in qualche modo io ne facevo parte. Capisco adesso che in precedenza non avevo mai visto veramente l'albero, ma soltanto una sua immagine piatta e morta. Quando guardo l'albero adesso, una parte di quella consapevolezza è ancora presente, ma sento che sta sfuggendo. Vedi, l'esperienza sta già arretrando nel passato. Una cosa del genere può mai essere più che un bagliore fuggevole?

Per un attimo sei stato libero dal tempo. Sei entrato nell'Adesso e pertanto hai percepito l'albero senza lo schermo della mente. La consapevolezza dell'Essere è divenuta parte della tua percezione. Con la dimensione senza tempo arriva un diverso tipo di sapere, il quale non «uccide» lo spirito che

vive in ogni creatura e in ogni cosa. Un sapere che non distrugge la sacralità e il mistero della vita ma racchiude un amore e una riverenza profondi per tutto ciò che esiste. Un sapere di cui la mente non sa nulla.

La mente non può conoscere l'albero. Può conoscere soltanto fatti o informazioni riguardo all'albero. La mia mente non può conoscere te, soltanto etichette, giudizi, fatti e opinioni riguardo a te. Soltanto l'Essere conosce direttamente.

Vi è un posto per la mente e la conoscenza mentale. È nel regno pratico della vita quotidiana. Tuttavia, quando si impadronisce di tutti gli aspetti della nostra vita, compresi i nostri rapporti con altri esseri umani e con la natura, diventa un parassita mostruoso che, incontrollato, può finire con l'uccidere tutta la vita sul pianeta e infine se stesso uccidendo la persona che lo ospita.

Tu hai avuto un bagliore di come l'assenza di tempo possa trasformare le percezioni. Ma un'esperienza non basta, per quanto bella o profonda. Ciò che serve e ciò che ci interessa qui è un mutamento permanente della consapevolezza.

Allora dovete spezzare il vecchio schema di negazione del momento presente e di resistenza al momento presente; abitarvi a distogliere l'attenzione da passato e futuro quando non sono necessari; uscire dalla dimensione temporale per quanto possibile nella vita quotidiana. Se trovate difficile entrare direttamente nell'Adesso, cominciate con l'osservare la tendenza abituale della vostra mente a voler fuggire dall'Adesso. Osserverete che il futuro viene di solito immaginato migliore o peggiore del presente. Se il futuro immaginato è migliore, ci dà speranze o aspettative piacevoli. Se è peggiore, crea ansia. Entrambi sono illusori. Attraverso l'osservazione di sé, automaticamente entra nella vostra vita una maggiore *presenza*. Nel momento in cui ci si rende conto di non essere presenti, si è presenti. Ogni volta che si può osservare la propria mente, non si è più intrappolati in essa. È comparso un altro fattore, qualcosa che non è della mente: la presenza testimone.

Siate presenti come osservatori della mente: dei pensieri e delle emozioni nonché delle vostre reazioni in varie circostanze. Siate almeno altrettanto interessati alle vostre reazioni quanto alla situazione o alla persona che vi induce a reagire. Notate anche quanto spesso la vostra attenzione è rivolta al passato o al futuro. Non giudicate né analizzate ciò che osservate. Guardate il pensiero, percepite l'emozione, osservate la reazione. Non fate-

ne un problema personale. Allora percepirete qualcosa di più potente di ognuna di quelle cose che osservate, la presenza stessa, tranquilla e osservatrice al di là della mente: l'osservatore silenzioso.

§

Una presenza intensa è necessaria quando certe situazioni innescano una reazione dalla forte carica emotiva, come quando la vostra immagine di voi stessi è minacciata, quando nella vostra vita si presenta una situazione che innesca la paura, quando le cose «vanno storte» oppure viene a galla un complesso emozionale proveniente dal passato. In questi casi la tendenza è diventare «inconsapevoli». La reazione o l'emozione si impadroniscono di voi, voi «diventate» una tale reazione o emozione. La recitate. Giustificate, date torto, attaccate, difendete... ma non siete voi, è lo schema reattivo, la mente nel suo abituale schema di sopravvivenza.

L'identificazione con la mente le dà maggiore energia; l'osservazione della mente le sottrae energia. L'identificazione con la mente crea altro tempo; l'osservazione della mente dischiude la dimensione dell'assenza di tempo. L'energia sottratta alla mente si trasforma in presenza. Quando si percepisce che cosa vuol dire essere presenti, diventa molto più facile scegliere semplicemente di uscire dalla dimensione temporale ogni volta che il tempo non è necessario per scopi pratici ed entrare più in profondità nell'Adesso. Ciò non danneggia la vostra capacità di usare il tempo (passato o futuro) quando dovete farvi riferimento per scopi pratici. Né danneggia la vostra capacità di usare la mente. In effetti la accresce. Quando poi userete la mente, sarà più acuta, più concentrata.

Lasciar cadere il tempo psicologico

Imparate a usare il tempo negli aspetti pratici della vita (possiamo chiamarlo «tempo orario») ma ritornate immediatamente alla consapevolezza del momento presente quando si sono risolte tali questioni pratiche. In questo modo non vi sarà accumulo di «tempo psicologico», che è l'identificazione con il passato e la proiezione continua e compulsiva verso il futuro.

Tempo orario non significa soltanto fissare un appuntamento o programmare un viaggio. Vuol dire anche imparare dal passato in modo da non ripetere più volte gli stessi errori; fissare obiettivi e lavorare per rag-

giungerli; prevedere il futuro per mezzo di schemi e leggi, fisiche, matematiche eccetera, appresi sulla base del passato e intraprendere azioni appropriate secondo le vostre previsioni.

Ma anche qui, nella sfera della vita pratica, dove non potete fare a meno del riferimento a passato e futuro, il momento presente rimane il fattore essenziale: ogni lezione del passato diventa pertinente e viene applicata *adesso*. Ogni pianificazione e ogni azione per raggiungere un particolare obiettivo vengono intraprese *adesso*.

Il fulcro dell'attenzione della persona illuminata è sempre l'Adesso, ma tale persona è ancora marginalmente consapevole del tempo. In altri termini, continua a usare il tempo orario ma è libera dal tempo psicologico.

State attenti nell'esercitarvi in tutto questo, per non trasformare involontariamente il tempo orario in tempo psicologico. Per esempio, se avete commesso un errore in passato e adesso imparate da tale errore, utilizzate il tempo orario. D'altronde, se vi soffermate su tutto questo mentalmente, e nascono autocritica, rimorso o senso di colpa, allora state trasformando l'errore in «me» e «mio»: lo rendete parte del vostro senso del sé, ed è diventato tempo psicologico, che è sempre legato a un falso senso di identità. L'assenza di perdono implica necessariamente un pesante fardello di tempo psicologico.

Se vi ponete un obiettivo e lavorate per raggiungerlo, utilizzate il tempo orario. Siete consapevoli di dove volete andare, ma onorate e dedicate la vostra massima attenzione al passo che state compiendo in questo istante. Se poi vi concentrate eccessivamente sull'obiettivo, magari perché in esso state cercando felicità, appagamento o un più completo senso del sé, l'Adesso non viene più onorato. Viene ridotto a un semplice gradino verso il futuro, privo di valore intrinseco. Allora il tempo orario si trasforma in tempo psicologico. Il viaggio della vostra vita non è più un'avventura, ma solo un bisogno ossessivo di arrivare, di raggiungere, di «farcela». Non vedete e non annusate più i fiori sul ciglio della strada, né siete consapevoli della bellezza e del miracolo della vita che si manifesta attorno a voi quando siete presenti nell'Adesso.

§

Capisco l'importanza suprema dell'Adesso, ma non riesco a seguirvi quando dici che il tempo è una completa illusione.

Quando dico che «il tempo è un'illusione» la mia intenzione non è di pronunciare un'affermazione filosofica. Mi limito a rammentare un semplice fatto, un fatto così ovvio che lo si può trovare difficile da afferrare e perfino privo di senso, ma una volta capito pienamente può penetrare come una spada in tutti gli strati di complessità e di «problemi» creati dalla mente. Lo ripeto: il momento presente è tutto ciò che abbiamo. Non vi è mai un tempo in cui la nostra vita non sia «questo momento». È vero o non è vero?

La follia del tempo psicologico

Non ci saranno dubbi sul fatto che il tempo psicologico è una malattia mentale se si osservano le sue manifestazioni collettive. Compaiono, per esempio, sotto forma di ideologie quali comunismo, nazionalsocialismo o qualunque nazionalismo, oppure di rigidi sistemi di credenze religiose, che operano sulla base dell'ipotesi implicita che il bene supremo risieda nel futuro e che pertanto il fine giustifichi i mezzi. Il fine è un'idea, un punto nel futuro proiettato dalla mente, quando si raggiungerà la salvezza sotto qualunque forma (felicità, appagamento, uguaglianza, liberazione eccetera). Non di rado i mezzi per arrivarci sono la riduzione in schiavitù, la tortura e l'omicidio di persone nel presente.

Per esempio, si stima che ben 50 milioni di persone siano state uccise per promuovere la causa del comunismo, per creare un «mondo migliore» in Russia, Cina e altri paesi.² È un esempio agghiacciante di come il credere in un paradiso futuro crei un inferno presente. Può esservi forse qualche dubbio che il tempo psicologico è una malattia mentale grave e pericolosa?

Come opera questo schema mentale nella vostra vita? Cercate sempre di andare da qualche parte diversa da dove siete? La maggior parte del vostro agire è soltanto un mezzo rivolto a un fine? L'appagamento è sempre dietro l'angolo o limitato a piaceri di breve durata, come sesso, cibo, bevande, droghe o emozione ed eccitazione? Siete sempre concentrati sul divenire, raggiungere e ottenere, o in alternativa andate a caccia di qualche nuova emozione o piacere? Ritenete che se acquisite più cose vi sentirete più ap-

² Z. Brzezinski, *The Grand Failure* (Charles Schreiber's Sons, New York 1989), pagg. 234-40.

pagati, più bravi o psicologicamente completi? State aspettando che un uomo o una donna diano significato alla vostra vita?

Nello stato di consapevolezza normale, identificato con la mente ovvero non illuminato, la potenza e le infinite potenzialità creative racchiuse nell'Adesso sono completamente oscurate dal tempo psicologico. La vostra vita allora perde la sua vibrazione, la sua freschezza, il suo senso di stupore. I vecchi schemi di pensiero, emozione, comportamento, reazione e desiderio vengono recitati in commedie ripetute infinite volte, come copioni nella vostra mente che vi forniscono un'identità di qualche tipo ma distorcono o nascondono la realtà dell'Adesso. La mente allora crea un'ossessione per il futuro come fuga dal presente insoddisfacente.

Negatività e sofferenza hanno le loro radici nel tempo

Ma credere che il futuro sarà migliore del presente non è sempre un'illusione. Il presente può davvero essere orribile, e le cose possono davvero migliorare in futuro, e spesso è così.

Di solito il futuro è una replica del passato. Sono possibili cambiamenti superficiali, ma la vera trasformazione è rara e dipende dalla possibilità di essere sufficientemente presenti per dissolvere il passato accedendo alla potenza dell'Adesso. Ciò che percepite come futuro è una parte intrinseca del vostro stato di consapevolezza adesso. Se la vostra mente porta un pesante fardello del passato, avrete di nuovo esperienza delle stesse cose. Il passato si perpetua attraverso la mancanza di Presenza. La qualità della vostra consapevolezza in questo momento è ciò che plasma il futuro, il quale naturalmente può essere vissuto solamente come Adesso.

Potete vincere 10 milioni di dollari, ma questo genere di cambiamento è superficiale. Semplicemente continuerete a recitare gli stessi schemi condizionati in un ambiente più lussuoso. Gli esseri umani hanno imparato a scindere l'atomo. Invece di uccidere dieci o venti persone con una mazza di legno, una sola persona può ora ucciderne un milione semplicemente premendo un pulsante. Questo è davvero un cambiamento?

Se è la qualità della vostra consapevolezza in questo momento a determinare il futuro, allora che cosa determina la qualità della vostra consapevolezza? Il vostro grado di Presenza. Pertanto l'unico luogo in cui possa

avvenire il vero cambiamento e in cui possa essere dissolto il passato è l'Adesso.

§

Ogni negatività è causata da un accumulo di tempo psicologico e dalla negazione del presente. Disagio, ansia, tensione, stress, preoccupazione (tutte forme di paura) sono causati da un eccesso di futuro e da un'insufficienza di presente. Senso di colpa, rimorso, risentimento, rancore, tristezza, amarezza e ogni forma di mancato perdono sono causati da un eccesso di passato e da un'insufficienza di presente.

La maggior parte di voi trova difficile credere che sia possibile uno stato di consapevolezza totalmente libero da ogni negatività. Eppure questo è lo stato liberato a cui punta ogni dottrina spirituale. È la promessa di salvezza, non in un futuro illusorio, ma proprio qui e ora.

Potrete trovare difficile riconoscere che il tempo è la causa della vostra sofferenza o dei vostri problemi. Credete che siano causati da situazioni specifiche della vostra vita, e da un punto di vista tradizionale è così. Ma finché non affrontate la disfunzione fondamentale della mente che crea i problemi (il suo attaccamento al passato e al futuro e la negazione dell'Adesso), i problemi sono in realtà intercambiabili. Se tutti i vostri problemi o le presunte cause di sofferenza o di infelicità vi venissero miracolosamente tolti oggi, ma voi non foste diventati più presenti, più consapevoli, ben presto vi ritrovereste con un'analogia serie di problemi o di cause di sofferenza, come un'ombra che vi segue dovunque andiate. In definitiva vi è un solo problema: la mente legata al tempo.

Non posso credere di non poter mai raggiungere un punto in cui sarò completamente libero dai miei problemi.

Hai ragione. Non puoi mai *raggiungere* quel punto perché *ti trovi* in quel punto *adesso*.

Non vi è salvezza nel tempo. Non potete essere liberi in futuro. La Presenza è la chiave per accedere alla libertà, per cui potete essere liberi soltanto adesso.

Trovate la vita dietro la vostra situazione di vita

Non vedo come poter essere libero adesso. Guarda caso, sono estremamente infelice nella mia vita in questo momento. Questo è innegabile, e mi illuderei se cercassi di convincermi che va tutto bene quando certamente non è così. Per me il momento presente è molto infelice; non è affatto liberatorio. Ciò che mi fa andare avanti è la speranza o la possibilità di qualche miglioramento in futuro.

Pensi che la tua attenzione sia nel momento presente quando in realtà è completamente assorbita dal tempo. Non puoi essere infelice e allo stesso tempo pienamente presente nell'Adesso.

Ciò che chiami la tua «vita» dovrebbe essere più precisamente chiamata la tua «situazione di vita». È il tempo psicologico: passato e futuro. Certe cose nel passato non sono andate come volevi che andassero. Stai ancora opponendo resistenza a quello che è avvenuto in passato, e ora opponi resistenza a quello che è. La speranza è ciò che vi fa andare avanti, ma la speranza vi mantiene concentrati sul futuro, e questa concentrazione continuata perpetua la vostra negazione dell'Adesso e pertanto la vostra infelicità.

È vero che la mia attuale situazione di vita è il risultato di cose che sono avvenute nel passato, ma è pur sempre la mia situazione attuale, ed esservi invischiato è ciò che mi rende infelice.

Dimentica per un po' la tua situazione di vita e presta attenzione alla tua vita.

Che differenza c'è?

La tua situazione di vita esiste nel tempo.

La tua vita è adesso.

La tua situazione di vita è creata dalla mente.

La tua vita è reale.

Trovate il «passaggio stretto che conduce alla vita». Si chiama Adesso. Restringete la vostra vita a questo momento. La vostra situazione di vita può essere piena di problemi (quasi tutte le situazioni di vita lo sono) ma cercate di scoprire se avete qualche problema in questo momento. Non domani o tra dieci minuti, ma adesso. Avete un problema adesso?

Quando siete pieni di problemi, non vi è spazio per lasciare entrare niente di nuovo, non vi è spazio per una soluzione. Allora, quando potete, cercate di creare un po' di spazio per trovare la vita dietro la vostra situazione di vita.

Utilizzate pienamente i vostri sensi, siate dove vi trovate. Guardatevi attorno, limitandovi a guardare, senza interpretare. Osservate la luce, le forme, i colori, la consistenza. Prendete consapevolezza della presenza silenziosa di ogni cosa, dello spazio che consente a ogni cosa di essere. Ascoltate i suoni, senza giudicarli; ascoltate il silenzio dietro i suoni. Toccate qualcosa, qualunque cosa, e percepitene e riconoscetene l'Essere. Osservate il ritmo della vostra respirazione; percepite l'aria che entra ed esce, percepite l'energia vitale dentro il vostro corpo. Consentire a ogni cosa di essere, dentro di voi e al di fuori. Permettete l'«essere così» di tutte le cose. Entrate in profondità nell'Adesso.

Vi state lasciando alle spalle il mondo privo di vita dell'astrazione mentale, del tempo. State uscendo dalla mente folle che vi svuota di energia vitale, così come lentamente avvelena e distrugge la Terra. Vi state risvegliando dal sogno del tempo, entrando nel presente.

§

Tutti i problemi sono illusioni della mente

Mi sento come se mi fosse stato tolto un pesante fardello. Provo un senso di leggerezza. Mi sento libero... ma i miei problemi sono ancora lì che mi aspettano, vero? Non sono stati risolti. Non è che mi limito a evaderli temporaneamente?

Se vi siete trovati in paradiso, non passerà molto tempo prima che la vostra mente vi dica «sì, ma...». In definitiva questo non riguarda la soluzione dei vostri problemi. Si tratta di rendervi conto che non esistono problemi, ma soltanto situazioni, da affrontare adesso o da lasciare stare e da accettare come parte dell'«essere così» del momento presente finché non cambieranno o possano essere affrontate. I problemi sono creati dalla mente e hanno bisogno del tempo per sopravvivere. Non possono sopravvivere nell'attualità dell'Adesso.

Focalizzate la vostra attenzione sull'Adesso e vedete quale problema avete in questo momento.

§

Non vi è risposta perché è impossibile avere un problema quando la vostra attenzione è pienamente nell'Adesso. Una situazione che deve essere affrontata o accettata, sì. Perché farne un problema? Perché creare un problema da qualunque cosa? La vita non è già abbastanza impegnativa così com'è? A che cosa vi servono i problemi? La mente inconsapevolmente ama i problemi perché vi danno una sorta di identità. È normale, ed è folle. «Problema» significa che vi soffermate mentalmente su mia situazione senza che vi sia una vera intenzione o possibilità di intraprendere un'azione adesso e che voi inconsapevolmente ne fate una parte del vostro senso del sé. Vi lasciate sopraffare dalla vostra situazione di vita al punto di perdere il senso della vita, dell'Essere. Oppure portate nella mente il fardello folle di cento cose che dovrete o potrete fare in futuro anziché concentrare la vostra attenzione sull'unica cosa che potete davvero fare adesso.

Quando create un problema, create dolore. Tutto ciò che serve è una semplice scelta, una semplice decisione: qualunque cosa accada, non creerò più dolore per me stesso. Non creerò più problemi. Sebbene sia una scelta semplice, è anche assai radicale. Non compirete questa scelta se non sarete davvero stufi di soffrire, se non ne avrete davvero avuto abbastanza. E non potrete arrivarci se non accederete alla potenza dell'Adesso. Se non create più dolore per voi stessi, non create più dolore per gli altri. Inoltre non contaminate più la bellissima Terra, il vostro spazio interiore e la psiche collettiva umana con la negatività del creare problemi.

§

Se vi siete trovati in una situazione di emergenza, di vita o di morte, saprete che non era un problema. La mente non aveva il tempo di giocherellare e farne un problema. In una vera emergenza la mente si ferma; voi diventate totalmente presenti nell'Adesso, e prende il sopravvento qualcosa di infinitamente più potente. Ecco perché vi sono molti casi di persone comuni che all'improvviso diventano capaci di atti incredibilmente coraggiosi. In qualunque emergenza, o si sopravvive oppure no. In entrambi i casi, non è un problema.

Alcune persone si arrabbiano quando mi sentono dire che i problemi sono illusioni. Minaccio di portar via il loro senso di identità. Hanno investito molto tempo in un falso senso del sé. Da molti anni definiscono inconsapevolmente la loro intera identità in termini di problemi e di sofferenza. Chi sarebbero senza questi?

Gran parte di ciò che le persone dicono, pensano o fanno è in realtà motivata dalla paura, che naturalmente è sempre legata al fatto di concentrarsi sul futuro e di non essere in contatto con l'Adesso. Poiché nell'Adesso non vi sono problemi, non vi è nemmeno paura.

Se nasce una situazione che dovete affrontare adesso, la vostra azione sarà chiara e incisiva se nasce dalla consapevolezza del momento presente. È anche più probabile che sia efficace. Non sarà una reazione che deriva dal condizionamento passato della vostra mente ma una reazione intuitiva alla situazione. In altri casi, quando la mente legata al tempo avrebbe reagito, voi avreste trovato più efficace non fare nulla, limitandovi a rimanere concentrati sull'Adesso.

Un salto quantico nell'evoluzione della consapevolezza

Ho intravisto a tratti questo stato di libertà dalla mente e dal tempo che tu descrivi, ma il passato e il futuro sono così forti e preponderanti che non posso tenerli lontani a lungo.

La modalità di consapevolezza legata al tempo è profondamente radicata nella psiche umana. Ma ciò che state facendo qui fa parte di una profonda trasformazione che sta avendo luogo nella consapevolezza collettiva del pianeta e oltre: il risveglio della consapevolezza dal sogno di materia, forma e separazione. La fine del tempo. State spezzando schemi mentali che dominano la vita umana da millenni. Schemi mentali che hanno creato sofferenza inimmaginabile su vasta scala. Non uso la parola «male». È più utile chiamarla inconsapevolezza o follia.

Questo sgretolamento dell'antica modalità di consapevolezza o piuttosto di inconsapevolezza: è qualcosa che dobbiamo fare o accadrà comunque? Voglio dire, questo cambiamento è inevitabile?

Dipende dai punti di vista. Il fare e l'accadere sono in effetti un unico processo; poiché voi siete in unione con la totalità della consapevolezza, non

potete separare le due cose. Ma non vi è garanzia assoluta che gli esseri umani ce la facciano. Il processo non è inevitabile o automatico. La vostra collaborazione ne è una parte essenziale. Comunque la vediate, è un salto quantico nell'evoluzione della consapevolezza, oltre che la vostra unica possibilità di sopravvivenza come razza.

La gioia dell'Essere

Per rendervi conto che vi siete lasciati sopraffare dal tempo psicologico, potete utilizzare un semplice criterio. Domandatevi: vi sono gioia, facilità e leggerezza in ciò che sto facendo? Se non ve ne sono, allora il tempo sta nascondendo il momento presente, e la vita viene percepita come fardello o come lotta.

Se non vi sono gioia, facilità e leggerezza in quello che state facendo, ciò non significa necessariamente che dovete modificare ciò che state facendo. Può essere sufficiente modificare il come. Il «come» è sempre più importante del «che cosa». Vedete se potete prestare molta più attenzione al fare che non al risultato che volete ottenere attraverso il fare. Dedicate la vostra massima attenzione a ciò che offre il momento. Questo implica che accettate completamente ciò che è, perché non potete dedicare la vostra massima attenzione a qualcosa e allo stesso tempo opporvi resistenza.

Non appena onorate il momento presente, ogni infelicità e ogni, sforzo si dissolvono, e la vita comincia a scorrere con gioia e serenità. Quando agite sulla base della consapevolezza del momento presente, qualunque cosa fate si impregna di un senso di qualità, di sollecitudine e amore, anche l'azione più semplice.

§

Allora non preoccupatevi dei frutti della vostra azione, limitatevi a prestare attenzione all'azione stessa. I frutti verranno da soli. Questo è un potente esercizio spirituale. Nella *Bhagavadgita*, uno degli insegnamenti spirituali più antichi e più belli che esistano, il non attaccamento ai frutti delle proprie azioni è chiamato «Karma Yoga». Viene definito come via dell'«azione consacrata».

Quando lo sforzo compulsivo di allontanarsi dall'Adesso viene meno, la gioia dell'Essere fluisce in ogni cosa che fate. Nel momento in cui la vostra attenzione si rivolge all'Adesso, avvertite una Presenza, una tranquillità,

una pace. Non dipendete più dal futuro per trovare appagamento e soddisfazione, non guardate più al futuro per trovare la salvezza. Pertanto non siete attaccati ai risultati. Né il fallimento né il successo hanno il potere di modificare il vostro stato interiore dell'Essere. Avete trovato la vita dietro la vostra situazione di vita.

In assenza di tempo psicologico, il vostro senso dei sé è tratto dall'Essere, non dal vostro passato personale. Pertanto il bisogno psicologico di diventare qualunque cosa di diverso da ciò che siete già non esiste più. Nel mondo, a livello della vostra situazione di vita, potete effettivamente diventare ricchi, acquisire conoscenza, avere successo, liberarvi da questo o da quello, ma nella dimensione profonda dell'Essere siete completi e integri *adesso*.

In questo stato di completezza, saremo ancora in grado o disposti a perseguire obiettivi esterni?

Naturalmente, ma non avrete aspettative illusorie che qualcosa o qualcuno in futuro vi salvi o vi renda felici. Per quel che riguarda la vostra situazione di vita, vi possono essere cose da ottenere o da acquisire. Questo è il mondo della forma, del guadagno e della perdita. Ma a un livello più profondo voi siete già completi, e quando ve ne rendete conto vi è un'energia allegra e gioiosa dietro ciò che fate. Essendo liberi dal tempo psicologico, non perseguitate più i vostri obiettivi con arcigna determinazione, spinti da paura, collera, malcontento o dal bisogno di diventare qualcuno. Né rimarrete inattivi per timore del fallimento, che per l'ego è perdita del sé. Quando il vostro più profondo senso del sé è derivato dall'Essere, quando siete liberi dal «divenire» come bisogno psicologico, né la vostra felicità né il vostro senso del sé dipendono dal risultato, per cui vi è libertà dalla paura. Non cercate cose permanenti dove non possono esservene: nel mondo della forma, del guadagno e della perdita, della nascita e della morte. Non esigete che situazioni, condizioni, luoghi o persone vi rendano felici, né soffrite quando questi non sono all'altezza delle vostre aspettative.

Ogni cosa viene onorata, ma nulla è importante. Le forme nascono e muoiono, eppure siete consapevoli di ciò che in eterno è dietro le forme. Sapete che «niente di reale può essere minacciato».³

³ *Un corso in miracoli* (Foundation for Inner Peace, 1990 - Armenia 1999), Introduzione.

Quando questo è il vostro stato dell'Essere, come potete non avere successo? Avete già avuto successo.

4

Strategie mentali per evitare l'Adesso

La perdita dell'Adesso: l'illusione fondamentale

Anche se io accetto totalmente che in definitiva il tempo sia un'illusione, quale differenza può fare nella mia vita? Devo comunque vivere in un mondo che è completamente dominato dal tempo.

Essere d'accordo sul piano intellettuale è una credenza come tante e non farà grande differenza nella vita. Per realizzare questa verità bisogna viverla. Quando ogni cellula del corpo è presente al punto di sentirsi vibrante di vita, e quando voi potete percepire questa vita in ogni momento come gioia dell'Essere, allora potete dire di essere liberi dal tempo.

Ma devo ugualmente pagare le bollette domani, e devo ugualmente invecchiare e morire come chiunque altro. Allora come posso mai dire di essere libero dal tempo?

Le bollette di domani non sono un problema. Il dissolvimento del corpo fisico non è un problema. La perdita dell'Adesso è il problema, o meglio: è l'illusione fondamentale che trasforma una semplice emozione o un evento in un problema personale e in sofferenza. La perdita dell'Adesso è la perdita dell'Essere.

Essere liberi dal tempo significa essere liberi dal bisogno psicologico del passato per ricavarne la propria identità e del futuro per ricavarne il proprio appagamento. Rappresenta la trasformazione di consapevolezza più profonda che si possa immaginare. In certi rari casi questo mutamento di consapevolezza avviene in modo spettacolare e radicale, una volta per sempre. Quando è così, di solito si verifica attraverso un abbandono totale nel mezzo di un'intensa sofferenza. La maggior parte delle persone, però, deve sforzarsi per raggiungerlo.

Quando avete colto i primi bagliori dello stato di consapevolezza senza tempo, cominciate a spostarvi avanti e indietro fra le dimensioni del tempo e della presenza. Da principio diventate consapevoli di quanto raramente la vostra attenzione è davvero nell'Adesso. Ma *sapere* di non essere presenti è un grande successo: quel sapere è presenza, anche se inizialmente dura appena per un paio di secondi di tempo orario prima di andare nuovamente perduto. Poi, con frequenza crescente, voi *scegliete* di concentrare la vostra consapevolezza sul momento presente anziché sul passato o sul futuro, e

quando vi rendete conto che avevate perduto l'Adesso siete in grado di rimanervi non soltanto per un paio di secondi ma per periodi più lunghi se percepiti dal punto di vista esteriore del tempo orario. Allora prima di consolidarvi nello stato di presenza, vale a dire prima di essere pienamente consapevoli, vi spostate avanti e indietro per un certo tempo fra la consapevolezza e l'inconsapevolezza, fra lo stato di presenza e lo stato di identificazione con la mente. Perdete l'Adesso e vi ritornate, ripetutamente. Alla fine la presenza diventa il vostro stato predominante.

Per la maggior parte delle persone la presenza non viene mai percepita oppure lo è soltanto accidentalmente e brevemente in rare occasioni senza essere riconosciuta per ciò che è. Quasi tutti gli esseri umani presentano un'alternanza non fra consapevolezza e inconsapevolezza ma soltanto fra livelli diversi di inconsapevolezza.

Inconsapevolezza ordinaria e inconsapevolezza profonda

Che cosa intendi per livelli diversi di inconsapevolezza?

Come è noto, nel sonno passiamo continuamente tra fasi di sonno senza sogni e fasi oniriche. Analogamente, allo stato di veglia quasi tutti voi oscillate fra l'inconsapevolezza ordinaria e l'inconsapevolezza profonda. Ciò che chiamo inconsapevolezza ordinaria è l'identificarsi con i propri processi di pensiero e le proprie emozioni, reazioni, desideri e avversioni. È lo stato normale della maggior parte di voi. In tale stato siete gestiti dalla mente egoica e siete inconsapevoli dell'Essere. È uno stato non di dolore acuto o di infelicità ma di un basso livello quasi continuo di disagio, malcontento, noia o nervosismo, una sorta di rumore di fondo. Potete non rendervene conto perché fa parte della vita «normale», così come non vi rendete conto di un basso rumore di fondo quale può essere il ronzio di un condizionatore d'aria, fino a quando non si ferma. Quando effettivamente si ferma, vi è un senso di sollievo. Molte persone utilizzano alcol, droghe, sesso, cibo, lavoro, televisione o perfino il fare acquisti come anestetici in un tentativo inconsapevole di eliminare questo disagio di fondo. Quando ciò avviene, un'attività che potrebbe essere molto piacevole se svolta con moderazione si permea di una situazione di compulsione o di dipendenza e tutto ciò che se ne trae è un sollievo dei sintomi di brevissima durata.

Il disagio dell'inconsapevolezza ordinaria si trasforma nel dolore dell'inconsapevolezza profonda (uno stato di sofferenza o infelicità più acute o più evidenti) quando le cose «vanno storte», quando l'ego è minacciato o vi sono un pericolo o una perdita, reali o immaginari, nella situazione di vita oppure un conflitto in un rapporto personale. È una versione rafforzata dell'inconsapevolezza ordinaria, diversa da questa non per tipologia ma per intensità.

Nell'inconsapevolezza ordinaria, la resistenza abituale o la negazione di ciò che esiste crea il disagio e il malcontento che quasi tutti accettano come vita normale. Quando questa resistenza si intensifica per via di qualche minaccia o pericolo per l'ego, apporta un'intensa negatività come, per esempio, collera, paura acuta, aggressività, depressione e così via. L'inconsapevolezza profonda spesso significa che è stato innescato il corpo di dolore e che voi vi siete identificati con quest'ultimo. La violenza fisica sarebbe impossibile senza l'inconsapevolezza profonda. Può anche avvenire facilmente quando e dove una folla di persone o perfino un'intera nazione generano un campo collettivo di energia negativa.

Il miglior indicatore del vostro livello di consapevolezza è dato da come affrontate le situazioni minacciose della vita quando si presentano. Attraverso queste situazioni, una persona già inconsapevole tende a diventarlo ancora più in profondità, e una persona consapevole tende a diventare più intensamente consapevole. Potete utilizzare una situazione minacciosa per risvegliarvi oppure potete lasciare che vi trascini in un sonno ancora più profondo. Il sogno dell'inconsapevolezza ordinaria allora si trasforma in un incubo.

Se non riuscite a essere presenti nemmeno in circostanze normali, come quando state seduti da soli in una stanza, passeggiate nei boschi o ascoltate qualcuno, certamente non sarete in grado di rimanere consapevoli quando qualcosa «va storto» o vi trovate ad affrontare persone o situazioni difficili, caratterizzate da perdita o minaccia di perdita. Sarete sopraffatti da una reazione, che in definitiva è sempre qualche forma di paura, e verrete trascinati nell'inconsapevolezza profonda. Queste situazioni minacciose sono le vostre prove. Soltanto il modo in cui le affrontate dimostrerà a voi e agli altri a che punto siete per ciò che riguarda il vostro stato di consapevolezza, e non quanto a lungo sapete stare seduti con gli occhi chiusi o quali visioni percepite.

Pertanto è essenziale apportare maggiore consapevolezza nella vostra vita in situazioni ordinarie in cui tutto procede con relativa tranquillità. In questo modo acquisite maggiore intensità di presenza. Questa genera in voi e attorno a voi un campo energetico di elevata frequenza di vibrazione. Nessuna inconsapevolezza, nessuna negatività, nessuna discordia o violenza possono entrare in questo campo e sopravvivere, così come il buio non può sopravvivere in presenza della luce.

Quando imparate a essere testimoni dei vostri pensieri ed emozioni, il che è una parte essenziale dell'essere presenti, potete restare sorpresi quando per la prima volta vi rendete conto del «rumore» di fondo dell'inconsapevolezza ordinaria e capite quanto di rado, o mai, siete veramente a vostro agio con voi stessi. A livello del pensiero incontrerete molta resistenza sotto forma di giudizi, malcontento e proiezione mentale lontano dall'Adesso. A livello emozionale vi sarà una corrente sotterranea di disagio, tensione, noia o nervosismo. Entrambi sono aspetti della mente nella sua modalità abituale di resistenza.

Che cosa stanno cercando?

Carl Jung riferisce in un suo libro di una conversazione avuta con un capo indiano d'America, il quale gli fece notare che secondo la sua percezione quasi tutti i bianchi avevano un volto teso, occhi dallo sguardo fisso e un aspetto crudele. Disse: «Sono sempre alla ricerca di qualcosa. Che cosa stanno cercando? I bianchi vogliono sempre qualcosa. Sono sempre a disagio e irrequieti. Noi non sappiamo che cosa vogliono. Pensiamo che siano matti».

La corrente sotterranea di disagio costante cominciò molto prima della nascita della civiltà industriale occidentale, naturalmente, ma nella civiltà occidentale, che ora si è estesa quasi all'intero pianeta, fra cui gran parte dell'Oriente, si manifesta in una forma acuta senza precedenti. Era già presente al tempo di Gesù, ed esisteva 600 anni prima al tempo del Buddha, e ancora molto tempo prima. «Perché siete sempre in ansia?» domandò Gesù ai suoi discepoli. «Può la preoccupazione aggiungere un solo giorno alla vostra vita?» E il Buddha insegnava che la radice della sofferenza va trovata nel nostro costante desiderio e nella bramosia.

La resistenza all'Adesso come disfunzione collettiva è intrinsecamente legata alla perdita di consapevolezza dell'Essere e costituisce la base della

nostra civiltà industriale disumanizzata. Anche Freud, per inciso, riconobbe l'esistenza di questa corrente sotterranea di disagio e ne scrisse nel suo libro *Il disagio della civiltà*, ma non riconobbe la vera radice del disagio e non riuscì a capire che la liberazione da quest'ultimo è possibile. Questa disfunzione collettiva ha creato una civiltà assai infelice e straordinariamente violenta che è diventata una minaccia non soltanto per se stessa ma anche per l'intera vita di questo pianeta.

Dissolvere l'inconsapevolezza ordinaria

Allora come possiamo liberarci da questa afflizione?

Rendendola consapevole. Osservando i molti modi in cui disagio, malcontento e tensione nascono in voi attraverso il giudizio superfluo, la resistenza verso ciò che esiste e la negazione dell'Adesso. Ogni cosa inconsapevole si dissolve quando voi la rischiarate con la luce della consapevolezza. Quando sapete come dissolvere l'inconsapevolezza ordinaria, la luce della vostra Presenza brillerà fulgida, e sarà molto più facile affrontare l'inconsapevolezza profonda quando ne avvertirete l'attrazione gravitazionale. Tuttavia, l'inconsapevolezza ordinaria può non essere facile da individuare inizialmente perché è così normale.

Abituatevi a sorvegliare il vostro stato mentale-emozionale attraverso l'auto-osservazione. «Sono a mio agio in questo momento?» è una buona domanda da porvi di frequente. Oppure potete domandarvi: «Che cosa sta avvenendo dentro di me in questo momento?». Dovete interessarvi a ciò che avviene dentro di voi almeno quanto a ciò che avviene all'esterno. Se l'interno va bene, l'esterno andrà a posto a sua volta. La realtà primaria è dentro, la realtà secondaria è fuori. Ma non dovete rispondere immediatamente a queste domande. Dovete rivolgere la vostra attenzione verso l'interno. Dare un'occhiata dentro voi stessi. Che genere di pensieri sta producendo la vostra mente? Che cosa percepite? Rivolgete la vostra attenzione all'interno del corpo. Vi è tensione? Quando rilevate che vi è un certo livello di disagio, il rumore di fondo, cercate di vedere in che modo state evitando, state opponendo resistenza o negando la vita perché negate l'Adesso. Vi sono molti modi in cui le persone resistono inconsciamente al momento presente. Ne fornirò alcuni esempi. Con la pratica, il vostro potere di auto-osservazione e di sorvegliare il vostro stato interiore, si affinerà.

Libertà dall'infelicità

Provate forse risentimento per ciò che fate? Può trattarsi del vostro lavoro, oppure potete avere acconsentito a fare qualcosa e lo state facendo, ma qualcosa in voi oppone resistenza e prova risentimento. State forse celando un risentimento inespresso verso una persona che vi sta vicino? Vi rendete conto che l'energia così emanata è tanto dannosa nei suoi effetti che state contaminando voi stessi e le persone che vi circondano? Date una bella occhiata dentro. Vi è anche la più lieve traccia di risentimento, di riluttanza? Se vi è, osservatela a livello mentale ed emozionale. Quali pensieri crea la vostra mente attorno a tale situazione? Quindi guardate l'emozione, che è la reazione del corpo a tali pensieri. Percepите l'emozione. Vi sembra piacevole o spiacevole? È un'energia che davvero scegliereste di avere dentro di voi? Avete davvero una scelta?

Forse davvero qualcuno si approfitta di voi, forse l'attività a cui vi dedicate è davvero noiosa, forse qualcuno che vi sta vicino è davvero disonesto, irritante o inconsapevole, ma tutto ciò è irrilevante. Che i vostri pensieri ed emozioni riguardo a tale situazione siano giustificati o no non fa differenza. Il fatto è che voi opponete resistenza a ciò che esiste. Fate del momento presente un nemico. Create infelicità, conflitto fra l'interiore e l'esteriore. La vostra infelicità inquina non soltanto il vostro essere interiore e le persone che vi circondano ma anche la psiche collettiva umana di cui voi siete parte inseparabile. L'inquinamento del pianeta è solo un riflesso esteriore di un inquinamento psichico interiore: milioni di persone inconsapevoli che non si assumono la responsabilità del loro spazio interiore.

Dovete allora smettere di fare quello che state facendo, parlare alla persona interessata ed esprimere pienamente ciò che provate, o eliminare la negatività che la vostra mente ha creato riguardo alla situazione e che non ha alcuno scopo se non quello di rafforzare un falso senso del sé. Riconoscere la futilità è importante. La negatività non è mai il modo ottimale di affrontare qualsiasi situazione. In effetti, nella maggior parte dei casi vi mantiene invischiati al suo interno, bloccando ogni reale cambiamento. Tutto ciò che viene fatto con energia negativa ne viene contaminato e col tempo dà origine a nuovo dolore, nuova infelicità. Inoltre, ogni stato interiore negativo è contagioso: l'infelicità si diffonde più facilmente di una malattia fisica. Attraverso la legge della risonanza, innesca e alimenta la

negatività latente in altri, a meno che non siano immuni, vale a dire altamente consapevoli.

Voi state inquinando il mondo o lo state ripulendo? Ciascuno di voi è responsabile del proprio spazio interiore; nessun altro può esserlo per voi, così come ciascuno di voi è responsabile del pianeta. Come all'interno, così all'esterno: se gli esseri umani eliminano l'inquinamento interiore, smetteranno anche di creare inquinamento esteriore.

Come possiamo eliminare la negatività, secondo quanto suggerisci tu?

Lasciandola cadere. Come lasciate cadere un pezzo di carbone ardente che tenete in mano? Come lasciate cadere qualche bagaglio pesante e inutile che State portando? Riconoscendo che non volete più soffrire questo dolore o portare questo fardello e quindi lasciandolo andare.

L'inconsapevolezza profonda, come il corpo di dolore o un altro dolore profondo come la perdita di una persona cara, di solito deve essere trasformata attraverso l'accettazione, unita alla luce della vostra presenza, della vostra attenzione costante. Molti schemi dell'inconsapevolezza ordinaria, d'altronde, possono essere semplicemente lasciati cadere quando sapete che non li volete più e non ne avete più bisogno, quando capite di avere una scelta, di non essere soltanto un fascio di riflessi condizionati. Tutto ciò implica che siete in grado di accedere alla potenza dell'Adesso. Senza questo, non avete scelta.

Se definisci negative alcune emozioni, non stai creando una polarità mentale di bene e male, come hai spiegato prima?

No. La polarità veniva creata in una fase precedente quando la mente considerava «male» il momento presente; questo giudizio allora creava l'emozione negativa.

Ma se definisci negative alcune emozioni, non stai dicendo in effetti che non dovrebbero esserci, che non va bene avere queste emozioni? Da quello che ho capito, noi dovremmo darci il permesso di avere qualunque sentimento si presenti, anziché considerarlo «male» o dire che non dovremmo averlo. Va bene provare risentimento; va bene provare collera, irritazione, malumore o quant'altro; altrimenti entriamo nella repressione, nel conflitto interiore, nella negazione. Tutto va bene così com'è.

Naturalmente. Una volta che uno schema mentale, un'emozione o una reazione sono lì, bisogna accettarli. Non eravate sufficientemente consapevoli così da avere scelta nella questione. Non è un giudizio, è un dato di fatto. Se aveste avuto scelta, o vi foste resi conto di avere una scelta, avreste privilegiato la sofferenza o la gioia, la serenità o il disagio, la pace o il conflitto? Scegliereste un pensiero o un sentimento che vi tagliassero fuori dal vostro stato naturale di benessere, dalla gioia della vita interiore? Ogni sentimento del genere io lo definisco negativo, che vuol dire semplicemente «male». Non nel senso di «non avreste dovuto farlo» ma di un semplice male oggettivo, come avere mal di stomaco.

Come è possibile che gli esseri umani abbiano ucciso oltre 100 milioni di altri esseri umani nel solo XX secolo?⁴ Che degli esseri umani si infliggano reciprocamente sofferenze di tali proporzioni è una cosa che va al di là di ciò che possiamo immaginare. E questo non tiene conto della violenza mentale, emotiva e fisica, della tortura, del dolore e della crudeltà che essi continuano a infliggere quotidianamente ai loro simili nonché ad altri esseri senzienti.

Agiscono in questo modo perché sono in contatto con il loro stato naturale, con la gioia della vita interiore? Naturalmente no. Soltanto chi si trova in uno stato profondamente negativo, chi sta davvero male, può creare una tale realtà come riflesso della sua situazione interiore. Adesso gli esseri umani sono impegnati a distruggere la natura e il pianeta che dà loro da vivere. Incredibile ma vero. Gli esseri umani sono una specie pericolosamente folle e molto malata. Non è un giudizio, è un dato di fatto. È un dato di fatto anche che la sanità mentale esista effettivamente dietro la follia. Guarigione e redenzione sono disponibili subito. Ritornando specificamente a quello che hai detto, è certamente vero che, quando accettate il vostro ri-

⁴ R.L. Sivard, *World Military and Social Expenditures* 1996, 16th Edition (World Priorities, Washington D.C. 1996), pag. 7.

sentimento, il malumore, la collera e così via, non siete più costretti a recitarli ciecamente, ed è meno probabile che li proiettate sugli altri. Ma mi chiedo se non vi state ingannando. Quando avete praticato l'accettazione per un certo tempo, arriva un punto in cui dovete passare alla fase successiva, in cui queste emozioni negative non vengono più create. Altrimenti la vostra «accettazione» diventa un'etichetta mentale che consente al nostro ego di continuare a indulgere all'infelicità e di rafforzare così il suo senso di separazione dagli altri, dall'ambiente, dal momento presente. Come sapete, la separazione è la base del senso di identità dell'ego. La vera accettazione trasformerebbe subito questi sentimenti. E se sapeste davvero in profondità che tutto «va bene», come è stato detto, il che naturalmente è vero, avreste allora quei sentimenti negativi in primo luogo? Senza giudizio, senza resistenza a ciò che esiste, non nascerebbero. Avete in mente un'idea secondo cui «tutto va bene», ma in profondità non ci credete veramente, per cui i vecchi schemi mentali-emozionali di resistenza sono ancora al loro posto. Ecco che cosa vi fa star male.

Anche questo va bene.

Stai difendendo il tuo diritto di essere inconsapevole, il tuo diritto di soffrire? Non preoccuparti: nessuno te lo porterà via. Quando ti rendi conto che un certo tipo di cibo ti fa star male, continui a mangiare quel cibo e ad affermare che va bene star male?

Dovunque siate, siateci totalmente

Puoi fare qualche altro esempio di inconsapevolezza ordinaria?

Vediamo se potete sorprendervi a lamentarvi, ad alta voce o col pensiero, riguardo a una situazione in cui vi trovate, a ciò che fanno o dicono altre persone, al vostro ambiente, alla vostra situazione di vita, perfino alle condizioni atmosferiche. Lamentarsi è sempre una mancata accettazione di ciò che esiste. Invariabilmente porta con sé una carica negativa inconsapevole. Quando vi lamentate, fate di voi stessi delle vittime. Quando dite chiaramente ciò che pensate, siete in vostro potere. Per cui cercate di modificare la situazione intraprendendo un'azione o parlandone chiaramente se necessario o possibile; dovete abbandonare la situazione oppure accettarla. Tutto il resto è follia.

L'inconsapevolezza ordinaria è sempre legata in qualche modo alla negazione dell'Adesso. L'Adesso, naturalmente, implica anche il qui. State opponendo resistenza al qui e ora? Alcuni preferirebbero sempre essere altrove. Il loro «qui» non va mai abbastanza bene. Mediante l'auto-osservazione, scoprite se è così nella vostra vita. Dovunque siate, dovete esserci totalmente. Se trovate intollerabili il vostro qui e ora e questo vi rende infelici, avete tre possibilità: allontanarvi dalla situazione, modificarla o accettarla totalmente. Se volete assumervi la responsabilità riguardo alla vostra vita, dovete scegliere una di queste tre possibilità, e dovete scegliere adesso. Poi accettare le conseguenze. Niente scuse. Niente negatività. Niente inquinamento psichico. Mantenete pulito il vostro spazio interiore.

Se intraprendete un'azione (abbandonando o modificando la situazione), eliminate dapprima la negatività, se possibile. L'azione che nasce dalla comprensione profonda di ciò che è necessario è più efficace dell'azione che nasce dalla negatività.

Un'azione qualunque è spesso migliore dell'assenza di azione, specialmente se siete invischiati da molto tempo in una situazione infelice. Se è un errore, almeno imparate qualcosa, nel qual caso non è più un errore. Se rimanete invischiati, non imparate niente. È forse la paura a impedirvi di intraprendere un'azione? In tal caso dovete riconoscere la paura, osservarla, rivolgerle la vostra attenzione, essere pienamente presenti di fronte ad essa. Così facendo spezzate il legame fra la paura e il vostro pensiero. *Non lasciate che la paura si innalzi fino alla vostra mente.* Utilizzate il potere di Adesso: la paura non potrà avere il sopravvento.

Se davvero non vi è nulla che potete fare per modificare il vostro qui e ora e non potete allontanarvi dalla situazione, allora accettate totalmente il vostro qui e ora lasciando cadere ogni resistenza interiore. Il sé falso e infelice che ama sentirsi miserevole, carico di risentimento o di autocommiserazione allora non può più sopravvivere. Questo si chiama «abbandono». L'abbandono non è debolezza. Vi è in esso grande forza. Soltanto chi pratica l'abbandono ha potenza spirituale. Attraverso l'abbandono sarete liberi internamente dalla situazione. Potete allora scoprire che la situazione cambia senza alcuno sforzo da parte vostra. In ogni caso, siete liberi.

Oppure vi è qualcosa che «dovreste» fare ma non fate? Alzatevi e fatela subito. In alternativa, accettate completamente le vostre inattività, pigrizia o passività in questo momento, se tale è la vostra scelta. Entrateci dentro pienamente. Godetevela. Restate pigri o inattivi più che potete. Se vi entra-

te dentro pienamente e consapevolmente, presto ne uscite. Oppure no. In entrambi i casi, non vi è conflitto interiore, né resistenza, né negatività.

Siete stressati? Siete così indaffarati a raggiungere il futuro che il presente è ridotto a un mezzo per arrivare là? Lo stress è causato dall'essere «qui» ma dal voler essere «là», o dall'essere nel presente ma voler essere nel futuro. È una spaccatura che vi lacera interiormente. Creare e vivere con una tale spaccatura interiore è folle. Il fatto che tutti gli altri facciano così non lo rende meno folle. Se vi siete costretti, potete muovervi rapidamente, lavorare rapidamente, o perfino correre, senza proiettarvi nel futuro e senza opporre resistenza al presente. Se vi muovete, lavorate, correte, fatelo totalmente. Godetevi il flusso di energia, l'elevata energia del momento. Ora non siete più stressati, non vi spaccate più in due. Semplicemente vi muovete, correte, lavorate divertendovi. Oppure potete lasciare stare tutto e sedervi su una panchina al parco. Ma se lo fate, osservate la vostra mente. Potrà dirvi: «Dovresti essere al lavoro. Stai perdendo tempo». Osservate la mente, sorridendoci sopra.

Il passato assorbe gran parte della vostra attenzione? Ne parlate e ci pensate di frequente, in maniera positiva o negativa? Pensate alle grandi cose che avete realizzato, alle vostre avventure o esperienze, oppure alla vostra storia di vittima e alle cose orribili che vi hanno fatto, o forse a ciò che avete fatto voi a qualcun altro? I vostri processi di pensiero creano senso di colpa, superbia, risentimento, collera, rimorso o autocommiserazione? Allora non soltanto rafforzate un falso senso del sé ma contribuite anche ad accelerare il processo di invecchiamento del vostro organismo creando un accumulo di passato nella vostra psiche. Potete verificarlo da soli osservando le persone che vi circondano e che hanno una forte tendenza ad aggrapparsi al passato.

Consideratevi morti per il passato in ogni momento. Non ne avete bisogno. Fatevi riferimento solo quando è assolutamente necessario al presente. Percepite la potenza di questo momento e la pienezza dell'Essere. Percepite la vostra presenza.

§

Siete preoccupati? Pensate spesso «e se succede...»? Vi identificate con la vostra mente, che proietta se stessa in una futura situazione immaginaria e crea paura. Non vi è modo di fare fronte a una tale situazione, perché non esiste. È un fantasma mentale. Potete fermare questa follia che corrode la

salute e la vita semplicemente riconoscendo il momento presente. Prendete consapevolezza del vostro respiro. Percepitem l'aria che entra ed esce dal corpo. Percepitem il vostro campo energetico interiore. Tutto ciò che dovete affrontare e gestire nella vita reale (contrariamente alle proiezioni mentali immaginarie) è *questo momento*. Domandatevi quale «problema» avete adesso, non l'anno prossimo, domani o fra cinque minuti. Che cosa c'è che non va in questo momento? Potete sempre fare fronte all'Adesso, ma non potete mai fare fronte al futuro, né siete tenuti a farlo. La risposta, la forza, l'azione giusta o la risorsa saranno lì quando ne avrete bisogno, né prima né dopo.

«Un giorno ce la farò». Il vostro obiettivo assorbe tanta parte della vostra attenzione che riducete il momento presente a un mezzo rivolto a un fine? Questo toglie la gioia al vostro agire? State aspettando di incominciare a vivere? Se sviluppate un tale schema mentale, qualunque cosa otteniate o realizziate, il presente non andrà mai abbastanza bene; il futuro sembrerà sempre migliore. Una ricetta perfetta per l'insoddisfazione e l'inappagamento permanenti, non è così?

Siate abituati ad «aspettare»? Quanto della vostra vita la trascorrete in attesa? Ciò che chiamo «attesa su piccola scala» è aspettare in coda all'ufficio postale, in un ingorgo stradale, all'aeroporto, oppure aspettare l'arrivo di qualcuno, la conclusione di un lavoro, eccetera. «Attesa su grande scala» è aspettare la prossima vacanza, un lavoro migliore, aspettare che i figli crescano, aspettare un rapporto personale davvero significativo, il successo, l'arricchimento, diventare importanti, diventare illuminati. Non è insolito trascorrere l'intera vita aspettando di cominciare a vivere.

L'attesa è uno stato d'animo. Sostanzialmente significa che voi volete il futuro; non volete il presente. Non volete ciò che avete, e volete ciò che non avete. Con ogni genere di attesa create inconsapevolmente un conflitto interiore fra il vostro qui e ora, dove non volete essere, e il futuro proiettato, dove volete essere. Questo riduce grandemente la qualità della vostra vita facendovi perdere il presente.

Non c'è niente di male nello sforzarsi di migliorare la vostra situazione di vita, Potete migliorare la vostra situazione di vita, ma non potete migliorare la vostra vita. La vita è di importanza primaria. La vita è il vostro Essere interiore più profondo. È già integra, completa, perfetta. La vostra situazione di vita si compone delle circostanze e delle esperienze. Non vi è niente di male nel porsi obiettivi e sforzarsi di ottenere qualcosa. L'errore

sta nell'utilizzare tutto questo come sostituto del sentimento della vita, dell'Essere. L'unico punto di accesso a questo scopo è l'Adesso. Allora voi siete come architetti che non prestano attenzione alle fondamenta di un edificio ma passano molto tempo a lavorare alla sovrastruttura.

Per esempio, molte persone attendono la prosperità. Non può arrivare nel futuro. Quando voi onorate, riconoscete e accettate pienamente la vostra realtà presente (dove siete, chi siete, che cosa state facendo adesso), quando accettate pienamente ciò che avete, siete grati per ciò che avete, grati per ciò che esiste, grati per Essere. La gratitudine per il momento presente e la pienezza della *vita adesso* è la vera prosperità. Non può arrivare nel futuro. Poi, col tempo, tale prosperità si manifesta a voi in vari modi.

Se siete insoddisfatti di ciò che avete, o perfino frustrati o in collera per la vostra attuale situazione di mancanza, ciò può motivarvi a diventare ricchi, ma anche se davvero farete i miliardi continuerete ad avere esperienza della condizione interiore di mancanza, e nel profondo continuerete a sentirvi inappagati. Potrete avere molte esperienze entusiasmanti grazie al denaro, ma prima o poi finiranno e vi lasceranno sempre una sensazione di vuoto e la necessità di ulteriori gratificazioni fisiche o psicologiche. Non dimorerete nell'Essere, né percepirete la pienezza della vita adesso, che sola garantisce la vera prosperità.

Allora dovete rinunciare all'attesa come stato d'animo. Quando vi sorprendete a scivolare nell'attesa... scuotetevi da questa situazione. Arrivate al momento presente. Cercate semplicemente di essere e di divertirvi a essere. Se siete presenti, non vi è mai alcuna necessità di aspettare alcunché. Allora la prossima volta che qualcuno vi dice: «Mi dispiace di avervi fatto aspettare» potete rispondere: «Figurati, non stavo aspettando. Ero qui a godermi me stesso, la gioia del mio sé».

Queste sono soltanto alcune delle abituali strategie mentali per negare il momento presente che fanno parte dell'inconsapevolezza ordinaria. È facile lasciarsele sfuggire perché sono molto diffuse nel vivere normale: il rumore di fondo del malcontento perpetuo. Ma più praticate la sorveglianza del vostro stato mentale-emozionale interiore, più vi sarà facile sapere quando siete intrappolati nel passato o nel futuro, vale a dire nell'inconsapevolezza, e risvegliarvi dal sogno del tempo arrivando al presente. Ma dovete stare in guardia: il sé falso e infelice, basato sull'identificazione con la mente, vive di tempo. Sa che il momento presente è la sua morte e pertanto se ne sente

molto minacciato. Farà tutto il possibile per tirarvene fuori. Cercherà di tenervi intrappolati nel tempo.

Lo scopo interiore del vostro percorso di vita

Posso capire che quanto stai dicendo è vero, ma ritengo ugualmente che noi dobbiamo avere uno scopo nel nostro percorso di vita, altrimenti andiamo alla deriva, e uno scopo significa futuro, vero? Come possiamo conciliarlo con il vivere nel presente?

Quando siete in viaggio, vi è certamente utile sapere dove state andando o almeno conoscere la direzione generica verso cui vi state muovendo, ma non dimenticate: l'unica cosa che in definitiva è reale riguardo al vostro viaggio è il passo che state compiendo in questo momento. È tutto ciò che esiste.

Il percorso della vostra vita ha uno scopo esteriore e uno scopo interiore. Lo scopo esteriore è arrivare al vostro obiettivo o destinazione, portare a termine ciò che avete intrapreso, ottenere questo o quello, il che naturalmente implica il futuro. Ma se la vostra destinazione o i passi che pensate di compiere in futuro assorbono la vostra attenzione in misura tale da divenire più importanti per voi del passo che state compiendo adesso, allora perdetevi completamente lo scopo interiore del viaggio, che non ha niente a che fare con il *dove* state andando o con il *che cosa* state facendo, ma riguarda esclusivamente il *come*. Non ha niente a che fare con il futuro ma riguarda esclusivamente la qualità della vostra consapevolezza in questo momento. Lo scopo esteriore appartiene alla dimensione orizzontale di spazio e tempo; lo scopo interiore concerne un approfondimento del vostro Essere nella dimensione verticale dell'Adesso senza tempo. Il vostro viaggio esteriore può essere composto da un milione di passi; il vostro viaggio interiore ne ha uno solo: il passo che compite in questo momento. Diventando profondamente consapevoli di questo unico passo, vi rendete conto che contiene già in sé tutti gli altri passi nonché la destinazione. Questo unico passo allora si trasforma in un'espressione di perfezione, in un atto di grande bellezza e qualità. Vi avrà condotti all'Essere, e la luce dell'Essere risplenderà attraverso di esso. Questo è sia lo scopo sia l'appagamento del vostro viaggio interiore, il viaggio dentro voi stessi.

È importante che raggiungiamo il nostro scopo esteriore, che nel mondo andiamo incontro al successo o al fallimento?

Sarà importante per voi fintanto che non avrete capito il vostro scopo interiore. Dopo di che lo scopo esteriore sarà soltanto un gioco che potrete continuare a praticare perché vi divertite. È anche possibile fallire completamente nello scopo esteriore e allo stesso tempo avere un successo totale nello scopo interiore. O, viceversa, il che è in realtà più comune: ricchezza esteriore e povertà interiore, ovvero «guadagnare il mondo e perdere l'anima», come dice Gesù. In definitiva, naturalmente, *ogni* scopo esteriore è destinato a «fallire» prima o poi, semplicemente perché è soggetto alla legge della transitorietà di tutte le cose. Prima vi rendete conto che il vostro scopo esteriore non può darvi appagamento duraturo, meglio è. Quando avete capito i limiti del vostro scopo esteriore, rinunciate alla vostra aspettativa irrealistica che questo possa rendervi felici, e lo subordinate al vostro scopo interiore.

Il passato non può sopravvivere in vostra presenza

Hai accennato al fatto che pensare o parlare del passato senza necessità è uno dei modi in cui noi evitiamo il presente. Ma a parte il passato che ricordiamo e con cui forse ci identifichiamo, non vi è dentro di noi un altro livello di passato che è molto più radicato? Sto parlando del passato inconsapevole che condiziona la nostra vita, specialmente attraverso le prime esperienze infantili, forse perfino le esperienze di vite passate. E poi vi è il nostro condizionamento culturale, che riguarda il luogo geografico in cui viviamo e il periodo storico in cui viviamo. Tutte queste cose determinano il modo in cui noi vediamo il mondo, il modo in cui reagiamo, ciò che pensiamo, che tipi di rapporti umani abbiamo, come viviamo la nostra vita. Come potremo mai diventare consapevoli di tutto questo o sbarazzarcene? Quanto tempo ci vorrà? E anche se ci riusciamo, che cosa rimane?

Che cosa rimane quando finisce l'illusione?

Non vi è necessità di indagare nel passato inconsapevole dentro di voi tranne quando si manifesta in questo momento come pensiero, emozione, desiderio, reazione o evento esterno che vi accade. Qualunque cosa vi serva sapere riguardo al passato inconsapevole dentro di voi, le minacce del presente la faranno emergere. Se voi vi immergete nel passato, diventerà

un pozzo senza fondo: ce n'è sempre di più. Si può pensare di aver bisogno di più tempo per capire il passato o per liberarsene; in altri termini, che il futuro prima o poi vi libererà dal passato. Questa è un'illusione. Solo il presente può liberarvi dal passato. Una maggiore quantità di tempo non può liberarvi dal tempo stesso. Dovete accedere al potere di Adesso. Questa è la chiave.

Che cos'è il potere di Adesso?

Nient'altro che la potenza della vostra presenza, la vostra consapevolezza liberata dalle forme di pensiero.

Per cui dovete affrontare il passato a livello del presente. Più attenzione rivolgete al passato, più lo rifornite di energia e più è probabile che da questo vi costruiate un «sé». Questo punto non va frainteso: l'attenzione è essenziale, ma non per il passato in quanto passato. Prestate attenzione al presente; prestate attenzione al vostro comportamento, alle vostre reazioni, ai vostri stati d'animo, pensieri, emozioni, paure e desideri a mano a mano che si verificano nel presente. È questo il passato dentro di voi. Se riuscite a essere sufficientemente presenti per osservare tutte queste cose, non in maniera critica o analitica ma senza giudizi, allora affrontate il passato e lo dissolvete attraverso la potenza della vostra presenza. Non potete trovare voi stessi entrando nel passato. Troverete voi stessi arrivando al presente.

Non è forse utile capire il passato e pertanto capire perché facciamo certe cose, reagiamo in certi modi, o perché creiamo inconsapevolmente un certo tipo di dramma, certi schemi di rapporti umani, eccetera?

A mano a mano che diventate maggiormente consapevoli della vostra realtà presente, potete all'improvviso rendervi conto del *perché* il vostro condizionamento operi in questi particolari modi; per esempio, perché i vostri rapporti umani seguono certi schemi, e potete ricordare cose che sono avvenute in passato o vederle con maggiore chiarezza. Questo va bene e può essere utile, ma non è essenziale. Ciò che è essenziale è la vostra presenza consapevole. *Questa* dissolve il passato. È l'agente della trasformazione. Allora cercate non di capire il passato, ma di essere il più possibile presenti. Il passato non può sopravvivere in vostra presenza. Può sopravvivere soltanto in vostra assenza.

5

Lo stato di presenza

Non è come pensate

Parli spesso dello stato di presenza come della chiave. Razionalmente penso di riuscire a capirlo, ma non sono sicuro di averlo mai veramente sperimentato. Mi chiedo: è quello che penso che sia o è qualcosa di completamente diverso?

Non è quello che pensate che sia! Non è possibile ragionare sulla presenza, la mente non può capirla! Comprendere la presenza è essere presenti.

Provate a fare un piccolo esperimento. Chiudete gli occhi e chiedetevi: «chissà quale sarà il mio prossimo pensiero?» Quindi prestate la massima attenzione e aspettate il prossimo pensiero. Comportatevi come un gatto che fa la posta alla tana di un topo. Quale pensiero uscirà dalla tana del topo?

Provate adesso.

Allora?

Ho dovuto aspettare molto tempo prima che un pensiero arrivasse.

Esattamente, finché restate in uno stato di intensa presenza, siete liberi dal pensiero. Siete estremamente vigili. Nell'istante in cui la vostra attenzione consapevole scende al di sotto di un certo livello, fa irruzione il pensiero. Ritorna il rumore mentale; la quiete va perduta. Siete ritornati nel tempo.

Per mettere alla prova il grado di presenza, alcuni maestri Zen erano noti per avvicinarsi di soppiatto ai loro allievi da dietro e colpirli all'improvviso con un bastone. Un bello spavento! Se l'allievo era pienamente presente e in stato di vigilanza, se manteneva «i fianchi cinti e la lucerna accesa», che è una delle analogie utilizzate da Gesù per indicare la presenza, notava il maestro avvicinarsi da dietro e lo fermava oppure si spostava. Ma se veniva colpito, questo voleva dire che l'allievo era immerso nel pensiero, vale a dire assente, inconsapevole.

Per rimanere presenti nella vita quotidiana, è utile essere profondamente radicati in se stessi; altrimenti la mente, che ha una forza incredibile, ci trascina via come un fiume impetuoso.

Che cosa intendi per «radicati in se stessi»?

Significa abitare pienamente il proprio corpo. Avere sempre una parte della vostra attenzione nel campo energetico interiore del corpo. Sentire il corpo da dentro, per così dire. La consapevolezza del corpo vi mantiene presenti. Vi àncora nell'Adesso (si veda il capitolo 6).

Il significato esoterico dell'«attesa»

In un certo senso, lo stato di presenza può essere paragonato all'attesa. Gesù utilizzò l'analogia dell'attesa in alcune sue parabole. Non si tratta del consueto genere annoiato o inquieto di attesa che è una negazione del presente e di cui ho già parlato. Non è un'attesa in cui la vostra attenzione sia concentrata su qualche punto del futuro e in cui il presente venga percepito come ostacolo indesiderabile che vi impedisce di avere ciò che volete. Vi è un tipo di attesa qualitativamente diverso, che richiede la vostra totale vigilanza. Può accadere qualcosa in qualunque momento, e se non siete assolutamente svegli, assolutamente tranquilli, vi sfuggirà. Questo è il genere di attesa di cui parla Gesù. In questo stato tutta la vostra attenzione è sull'Adesso. Non ne rimane niente per fantasticare, pensare, ricordare, prevedere. Non vi è tensione, né paura, soltanto presenza vigile. Siete presenti con l'intero vostro Essere, con ogni cellula del corpo. In questo stato, il «sé» che ha un passato e un futuro, la personalità se vogliamo, quasi non esiste più. Eppure niente di valore va perduto. Siete ancora essenzialmente voi stessi. In effetti siete più pienamente voi stessi di quanto lo siete mai stati in precedenza, o, meglio, è soltanto *adesso* che siete veramente voi stessi.

«Siate come servi in attesa del ritorno del padrone», dice Gesù. Il servo non sa a che ora arriverà il padrone. Per cui rimane sveglio, vigile, composto, tranquillo, per timore di non accorgersi dell'arrivo del padrone. In un'altra parabola Gesù parla delle cinque vergini stolte (inconsapevoli) che non hanno abbastanza olio (consapevolezza) per tenere accese le lampade (rimanere presenti) e così non si accorgono dello sposo (l'Adesso) e non partecipano al banchetto di nozze (illuminazione). Queste cinque sono in contrasto con le cinque vergini sagge che hanno olio a sufficienza (rimangono consapevoli).

Nemmeno gli uomini che scrissero i Vangeli capivano il significato di queste parabole, per cui le prime distorsioni e interpretazioni sbagliate vi entrarono già mentre venivano trascritte. Con le successive interpretazioni

erronee, il vero significato è andato completamente perduto. Queste sono parabole che riguardano non la fine del mondo ma la fine del tempo psicologico. Si riferiscono al trascendere la mente egoica e alla possibilità di vivere in uno stato di consapevolezza completamente nuovo.

La bellezza nasce nella quiete della vostra presenza

Ciò che hai appena descritto è una cosa di cui io talvolta ho esperienza per brevi istanti quando sono solo e immerso nella natura.

Sì. I maestri Zen usano il termine *satori* per descrivere un lampo di intuizione, un momento di assenza di mente e di presenza totale. Sebbene il *satori* non sia una trasformazione duratura, siate grati quando ha luogo, perché vi fornisce un assaggio di illuminazione. Potete in effetti averne avuto esperienza molte volte senza sapere che cosa fosse e senza capirne l'importanza. La presenza è necessaria per diventare consapevoli della bellezza, della maestà, della sacralità della natura. Avete mai rivolto lo sguardo all'infinità dello spazio in una notte limpida, sgomenti per la sua quiete assoluta e la sua vastità inconcepibile? Avete ascoltato, veramente ascoltato, il suono di un torrente di montagna nel bosco? O il canto di un merlo al crepuscolo in una tranquilla serata estiva? Per divenire consapevole di cose simili, la mente deve essere in quiete. Per un attimo mettete giù il vostro bagaglio personale di problemi, di passato e futuro, così come la vostra conoscenza; altrimenti guardate ma non vedete, ascoltate ma non udite. È necessaria la vostra presenza totale.

Al di là della bellezza delle forme esteriori, qui vi è di più: qualcosa che non può essere nominato, qualcosa di ineffabile, una qualche essenza profonda, interiore, sacra. Quando e dove vi è bellezza, questa essenza interiore traspare in qualche modo all'esterno. Si rivela solamente a voi quando siete presenti. È possibile che questa essenza priva di nome e la vostra presenza siano la stessa cosa? Esisterebbe senza la vostra presenza?

Entrate in profondità in questo. Scopritelo da soli.

§

Quando avete avuto esperienza di quei momenti di presenza, probabilmente non vi siete resi conto di trovarvi brevemente in uno stato di assenza di mente. Questo perché l'intervallo fra tale stato e l'afflusso del pensiero

era troppo ristretto. Il vostro *satori* è durato forse pochi secondi prima del ritorno della mente, ma c'è stato; altrimenti non avreste percepito la bellezza. La mente non può né riconoscere né creare la bellezza. Soltanto per pochi secondi, mentre eravate completamente presenti, vi è stata quella bellezza o quella sacralità. Per via della ristrettezza dell'intervallo e di una mancanza di vigilanza e di prontezza da parte vostra, probabilmente non siete stati in grado di vedere la differenza fondamentale tra la percezione, la consapevolezza della bellezza in assenza di pensiero, e l'assegnazione di un nome e la sua interpretazione come pensiero: l'intervallo temporale è stato così piccolo che tutto è sembrato un processo unico. La verità sta però nel fatto che nel momento in cui è ricomparso il pensiero tutto ciò che avevate era un ricordo di tale percezione.

Più è ampio l'intervallo temporale fra percezione e pensiero, maggiore profondità vi è in voi in quanto esseri umani, vale a dire maggiore consapevolezza acquisite.

Molte persone sono così imprigionate nella loro mente che la bellezza della natura per loro in realtà non esiste. Potranno dire «che bel fiore!», ma si tratta soltanto di un'etichetta mentale automatica. Poiché non sono in quiete, non sono presenti, non vedono veramente il fiore, non ne percepiscono l'essenza, la sacralità, così come non conoscono se stessi, non percepiscono la propria essenza, la propria sacralità.

Poiché noi viviamo in una tale cultura dominata dalla mente, l'arte, l'architettura, la musica e la letteratura moderne sono in gran parte prive di bellezza, di essenza interiore, con pochissime eccezioni. Il motivo è che chi crea queste cose non sa (nemmeno per un istante) liberarsi dalla mente. Per cui non è mai in contatto con quel luogo interiore in cui nascono la vera creatività e la bellezza. La mente lasciata a se stessa crea mostruosità, e non soltanto nelle gallerie d'arte. Osservate i paesaggi urbani e gli insediamenti industriali abbandonati. Nessuna civiltà ha mai prodotto tanta bruttezza.

Realizzare la consapevolezza pura

La presenza e l'Essere sono la stessa cosa?

Quando voi diventate consapevoli dell'Essere, ciò che avviene in realtà è che l'Essere diviene consapevole di sé. Quando l'Essere diviene consapevo-

le di sé, questa è la presenza. Poiché Essere, consapevolezza e vita sono sinonimi, potremmo dire che presenza significa consapevolezza che diviene consapevole di sé, o vita che raggiunge la consapevolezza di sé. Ma non aggrappatevi alle parole e non fate alcuno sforzo per capire tutto questo. Non vi è nulla che avete bisogno di capire prima di divenire presenti.

Capisco ciò che hai appena detto, ma sembra implicare che l'Essere, la realtà ultima trascendente, non sia ancora completo, che stia attraversando un processo di sviluppo. Dio ha forse bisogno di tempo per una crescita personale?

Sì, ma soltanto se osservato dal punto di vista limitato dell'universo manifestato. Nella Bibbia Dio dichiara: «Io sono l'Alfa e l'Omega, io sono l'Uno vivente». Nel regno senza tempo in cui dimora Dio, e che è anche la nostra dimora, il principio e la fine, l'Alfa e l'Omega, sono un'unica cosa, e l'essenza di tutto ciò che è mai esistito e mai esisterà è eternamente presente in uno stato non manifestato di unità e perfezione, totalmente al di là di ogni cosa che la mente umana possa mai immaginare o comprendere. Nel nostro mondo di forme apparentemente separate, invece, la perfezione eterna è un concetto inconcepibile. Qui perfino la consapevolezza, che è la luce emanata dalla Fonte eterna, sembra essere soggetta a un processo di sviluppo, ma questo è dovuto alla vostra percezione limitata. Non è così in termini assoluti. Nondimeno, voglio continuare a parlare per un momento dell'evoluzione della consapevolezza in questo mondo.

Tutto ciò che esiste ha l'Essere, ha essenza divina, ha qualche grado di consapevolezza. Perfino una pietra ha una consapevolezza rudimentale; altrimenti non esisterebbe, e i suoi atomi e molecole si disperderebbero. Tutto è vivo. Il sole, la terra, le piante, gli animali, gli esseri umani, tutti sono espressioni di consapevolezza in grado variabile, consapevolezza che si manifesta come forma.

Il mondo nasce quando la consapevolezza assume figure e forme, forme di pensiero e forme materiali. Guardate i milioni di forme di vita soltanto di questo pianeta: nei mari, sulla terraferma, in aria, ogni forma di vita è replicata milioni di volte, A quale scopo? C'è qualcuno o qualcosa che pratica un gioco, un gioco con la forma? È questo che si domandavano gli antichi veggenti dell'India. Vedevano il mondo come *lila*, una sorta di gioco divino che Dio sta praticando. Le singole forme di vita ovviamente non sono molto importanti in questo gioco. Nel mare, per la maggior parte le

forme di vita non sopravvivono per più di qualche minuto dopo la nascita. Anche la forma umana si trasforma in polvere piuttosto rapidamente, e quando non c'è più è come se non ci fosse mai stata. È tragico, è crudele? Soltanto se voi create un'identità separata per ciascuna forma, se dimenticate che la consapevolezza è essenza divina che si esprime nella forma. Ma voi non sapete questo finché non realizzate la vostra essenza divina come consapevolezza pura.

Se nel vostro acquario nasce un pesce e lo chiamate Gigi, redigete un certificato di nascita, gli raccontate la storia della sua famiglia, e due minuti dopo viene mangiato da un altro pesce, questo è tragico. Ma è tragico soltanto perché voi avete proiettato un sé separato laddove non c'era. Avete afferrato una frazione di un processo dinamico, una danza molecolare, e ne avete fatto un'entità separata.

La consapevolezza assume il mascheramento delle forme finché non raggiunge una complessità tale per cui si perde completamente in esse. Negli esseri umani attuali la consapevolezza è completamente identificata con il suo mascheramento. Conosce se stessa solamente come forma e pertanto vive nel timore dell'annullamento della propria forma fisica o psicologica. Questa è la mente egoica, ed è qui che interviene una considerevole disfunzione. Ora sembra che qualcosa sia andato decisamente storto da qualche parte lungo la linea dell'evoluzione. Ma anche questo fa parte della *lila*, il gioco divino. Alla fine la pressione della sofferenza creata da questa evidente disfunzione costringe la consapevolezza a disidentificarsi dalla forma e la risveglia dal suo sogno di forma: riacquista consapevolezza di sé, ma a un livello molto più profondo di quando l'aveva perduta.

Questo processo è spiegato da Gesù nella parabola del figliol prodigo, che abbandona la casa del padre, dilapida la sua ricchezza, diventa poverissimo e quindi è costretto per via della sua sofferenza a ritornare a casa. A quel punto il padre *lo ama più* di prima. La condizione del figlio è uguale a prima, ma non proprio identica. Ha in più una dimensione di profondità. La parabola descrive un viaggio dalla perfezione inconsapevole attraverso l'apparente imperfezione e il «male» fino alla perfezione consapevole.

Riuscite adesso a vedere il significato più ampio e profondo dell'acquisire presenza come osservatori della propria mente? Quando osservate la mente, allontanate dalle forme mentali la consapevolezza, che allora diventa ciò che chiamiamo «l'osservatore» o «il testimone». Di conseguenza l'osservatore (consapevolezza pura al di là della forma) diventa più forte, e

le formazioni mentali diventano più deboli. Quando parlate di osservare la mente personalizzate un evento che è veramente di significato cosmico: attraverso voi la consapevolezza si risveglia dal suo sogno di identificazione con la forma e si allontana dalla forma stessa. Questo presagisce, ma ne fa già parte, un evento che è probabilmente ancora nel futuro anteriore per ciò che riguarda il tempo cronologico. Tale evento è chiamato: la fine del mondo.

§

Quando la consapevolezza si libera dalla propria identificazione con le forme fisiche e mentali, diventa ciò che possiamo chiamare «consapevolezza pura» o «illuminata», ossia presenza. Questo è già avvenuto in alcune persone e sembra destinato ad avvenire presto su scala sensibilmente maggiore, sebbene non vi sia una garanzia assoluta che avvenga davvero. Quasi tutti gli esseri umani sono ancora nella morsa della modalità di consapevolezza egoica: identificati con la loro mente e gestiti dalla loro mente. Se non si liberano in tempo della mente, ne verranno distrutti. Avranno esperienza di sempre maggiore confusione, conflitto, violenza, malattia, disperazione, follia. La mente egoica è diventata come una nave che affonda. Se non ve ne allontanate colerete a picco anche voi. La mente collettiva egoica è l'entità più pericolosamente folle e distruttiva ad avere mai abitato questo pianeta. Che cosa pensate accadrà su questo pianeta se la consapevolezza umana rimane immutata?

Già adesso, per la maggior parte degli esseri umani, l'unica tregua che trovano dalla mente è data dal ritornare di quando in quando a un livello di consapevolezza al di sotto del pensiero. Ognuno di voi lo fa ogni notte durante il sonno. Ma questo avviene in certa misura anche con sesso, alcol e altre droghe che sopprimono l'eccesso di attività mentale. Se non fosse per alcolici, tranquillanti, antidepressivi e sostanze stupefacenti, tutti consumati in vaste quantità, la follia della mente umana diventerebbe ancor più chiaramente ovvia di quanto lo sia già. Ritengo che, privata delle droghe, gran parte della popolazione costituirebbe un pericolo per sé e per gli altri. Queste droghe naturalmente non fanno che mantenerci invischiati nella disfunzione. Il loro utilizzo diffuso si limita a rimandare il crollo delle vecchie strutture mentali e l'emergere di una consapevolezza più elevata. Se i singoli fruitori possono trarre qualche sollievo alla tortura quotidiana inflitta loro dalla mente, si impediscono però così di generare sufficiente pre-

senza consapevole per elevarsi oltre il pensiero e trovano la vera liberazione.

Ricadere a un livello di consapevolezza al di sotto della mente, che è il livello pre-razionale dei nostri lontani antenati e di animali e piante, non è un'opzione disponibile per voi. Non potete tornare indietro. Se la razza umana vuole sopravvivere, dovrà passare allo stadio successivo. La consapevolezza si evolve in tutto l'universo in miliardi di forme. Per cui anche se noi non ce la facessimo, non avrebbe importanza su scala cosmica. Nessun guadagno di consapevolezza va mai perduto, per cui si esprimerebbe semplicemente attraverso qualche altra forma.

Ma il fatto stesso che io stia parlando qui e voi stiate ascoltando o leggendo queste cose è un chiaro segno che la nuova consapevolezza sta davvero guadagnando terreno sul pianeta.

In questo non vi è nulla di personale: io non sto insegnando a voi. Voi siete consapevolezza e voi state ascoltando voi stessi. Vi è un detto orientale: «Il maestro e l'allievo insieme creano l'insegnamento». In ogni caso, le parole in sé non sono importanti. Non sono la Verità; si limitano a indicarla. Io parlo dallo stato di presenza, e mentre io parlo forse voi potete unirvi a me in tale stato. Sebbene ogni parola che io utilizzo abbia una storia, naturalmente, e provenga dal passato, al pari di tutto il linguaggio, le parole che pronuncio ora sono vettori della frequenza ad alta energia della presenza, separati dal significato che trasmettono in quanto parole.

Il silenzio è un vettore di presenza ancora più potente, per cui quando leggete o ascoltate ciò che dico, siate consapevoli del silenzio fra le parole e al di sotto di esse. Siate consapevoli degli intervalli. Ascoltare il silenzio, dovunque vi troviate, è un modo facile e diretto per divenire presenti. Anche se vi è rumore, vi è sempre silenzio al di sotto e fra i suoni e fra di essi. Ascoltare il silenzio crea immediatamente una quiete dentro di voi. Soltanto la quiete in voi può percepire il silenzio esterno. E che cos'è la quiete se non presenza, consapevolezza liberata dalle forme di pensiero? Ecco la realizzazione vivente di quello di cui abbiamo parlato.

§

Cristo: la realtà della vostra presenza divina

Non bisogna aggrapparsi ad alcuna parola. Potete sostituire «Cristo» con «Presenza», se la ritenete più significativa. Cristo è la nostra essenza divina ovvero il sé, come viene talvolta chiamato in Oriente. L'unica differenza fra Cristo e Presenza è che Cristo si riferisce alla nostra divinità intrinseca indipendentemente dal fatto che voi ne siate consapevoli oppure no, mentre presenza significa divinità o essenza divina *risvegliata*.

Molti fraintendimenti e false credenze riguardo a Cristo si dissolveranno se vi renderete conto che in Cristo non vi sono passato e futuro. Dire che Cristo è *stato* o *sarà* è una contraddizione in termini. Gesù è stato. È stato un uomo vissuto duemila anni fa che ha realizzato la Presenza divina, la sua vera natura. E così ha detto: «Prima che Abramo fosse, io sono». Non ha detto: «Esistevò già prima che nascesse Abramo». Questo avrebbe voluto dire che lui si trovava ancora nella dimensione del tempo e dell'identità di forma. Le parole *io sono* usate in una frase che comincia al passato indicano uno spostamento radicale, una discontinuità nella dimensione temporale. È un'affermazione di tipo Zen, di grande profondità. Gesù cercava di trasmettere direttamente, non attraverso un pensiero discorsivo, il significato della presenza, della realizzazione del sé. Era andato oltre la dimensione di consapevolezza governata dal tempo, passando nel regno dell'assenza di tempo. La dimensione dell'eternità era entrata in questo mondo. Eternità, naturalmente, non significa tempo infinito, ma assenza di tempo. Pertanto l'uomo Gesù è diventato Cristo, veicolo della consapevolezza pura. E qual è la definizione che Dio dà di sé nella Bibbia? Dio ha forse detto: «Io sono sempre stato e sempre sarò»? Naturalmente no. Questo avrebbe assegnato una realtà a passato e futuro. Dio ha detto: «Io sono colui che sono». Non vi è tempo qui, soltanto Presenza.

Il «secondo avvento» di Cristo è una trasformazione della consapevolezza umana, uno spostamento dal tempo alla Presenza, dal pensiero alla consapevolezza pura, non l'arrivo di qualche uomo o donna. Se «Cristo» ritornasse domani in qualche forma esteriorizzata, che cosa potrebbe dire di diverso da questo: «Io sono la Verità. Io sono Presenza divina. Io sono Vita eterna. Io sono dentro di voi. Io sono qui. Io sono Adesso».



Non personalizzate mai Cristo. Non fate di Cristo un'identità di forma. Avatara, madri divine, maestri illuminati, i pochissimi che sono reali non sono persone speciali. Senza un falso sé da sostenere, difendere e alimentare, sono più semplici, più ordinari dell'uomo o della donna comuni. Chiunque con un forte ego li considererebbe insignificanti o, più probabilmente, non li vedrebbe affatto.

Se voi vi sentite attratti da un maestro illuminato, è perché in voi vi è presenza sufficiente da farvi riconoscere la presenza in qualcun altro. Vi furono molte persone che non riconobbero Gesù o il Buddha, come vi sono e vi sono sempre state molte persone che sono attratte da falsi maestri. L'ego viene attratto da un ego più grande. L'oscurità non può riconoscere la luce. Soltanto la luce può riconoscere la luce. Allora non crediate che la luce sia fuori di voi o che possa arrivare soltanto attraverso una forma particolare. Se soltanto il vostro maestro è un'incarnazione di Dio, allora chi siete voi? Ogni genere di esclusività è identificazione con la forma, e identificazione con la forma significa ego, non importa quanto ben mascherato.

Usate la presenza del maestro per riflettere la vostra identità al di là del nome e della forma e per diventare a vostra volta più intensamente presenti. Ben presto capirete che non vi è «mio» o «vostro» nella presenza. La presenza è una.

Anche il lavoro di gruppo può essere utile per intensificare la luce della vostra presenza. Un gruppo di persone che si riunisce in uno stato di presenza genera un campo energetico collettivo di grande intensità. Non soltanto innalza il grado di presenza di ciascun componente del gruppo ma aiuta anche a liberare la consapevolezza collettiva umana dal suo attuale stato di dominio della mente. Questo renderà lo stato di presenza sempre più accessibile ai singoli. Tuttavia, se non vi è almeno un componente del gruppo che è già saldamente installato nella presenza e può così mantenere la frequenza energetica di tale stato, la mente egoica può facilmente riaffermarsi e sabotare gli sforzi del gruppo. Sebbene il lavoro di gruppo sia prezioso, non è sufficiente, e non dovete fare assegnamento soltanto su questo. Né dovete fare affidamento soltanto su un maestro o insegnante, tranne durante il periodo transitorio, quando apprendete il significato e la pratica della presenza.

6

Il corpo interiore

L'Essere è il vostro sé più profondo

Hai parlato in precedenza dell'importanza di avere radici profonde interiormente ovvero di abitare il corpo. Puoi spiegare che cosa intendi?

Il corpo può diventare un punto di accesso al regno dell'Essere. Approfondiamo adesso l'argomento.

Non sono del tutto certo di avere capito bene che cosa intendi per Essere.

«Acqua? Che cosa intendi? Non lo capisco.» Questo direbbe un pesce se avesse una mente umana.

Per piacere, smettete di provare a capire l'Essere. Anche se avete già intravisto barlumi significativi dell'Essere, la mente cercherà sempre di comprimerlo in una scatola e di appiccicarvi sopra un'etichetta. Non è possibile. L'Essere non può diventare oggetto di conoscenza. Nell'Essere, soggetto e oggetto si fondono formando un tutt'uno.

L'Essere può essere *percepito* come l'onnipresente *io sono* che è al di là di nome e forma. Sentire e pertanto sapere che *siete* e dimorare in questo stato profondamente radicato è l'illuminazione, è la verità che, come Gesù ha detto, vi renderà liberi.

Liberi da che cosa?

Liberi *dall'illusione* di non essere nulla di più che il vostro corpo fisico e la vostra mente. Questa «illusione del sé», come la chiama il Buddha, è l'errore fondamentale. Liberi dalla *paura* nei suoi innumerevoli mascheramenti come conseguenza inevitabile di tale illusione: la paura che è il vostro torturatore continuo fintanto che voi traete il vostro senso del sé unicamente da questa forma effimera e vulnerabile. E liberi dal *peccato*, cioè dalla sofferenza che inconsapevolmente infliggete a voi stessi e agli altri fintanto che questo senso illusorio del sé governa ciò che pensate, dite e fate.

Guardare al di là delle parole

Non mi piace la parola «peccato». Implica che io venga giudicato e trovato colpevole.

Posso capirlo. Nel corso dei secoli, attorno a parole come *peccato* si sono accumulate molte opinioni e interpretazioni erranee, dovute all'ignoranza, a fraintendimenti o al desiderio di dominio, ma in esse vi è un nucleo essenziale di verità. Chi non è in grado di guardare al di là di tali interpretazioni e pertanto non riesce a riconoscere la realtà indicata dalla parola, eviti di usarla. Non lasciatevi invischiare dalle parole. Una parola non è che un mezzo rivolto a un fine. È un'astrazione. Non diversamente da un segnale stradale, indica qualcosa al di là di sé. La parola *miele* non è il miele. Potete studiare e parlare del miele quanto volete, ma non lo conoscerete veramente finché non lo avrete assaggiato. Dopo averlo assaggiato, la parola diventa meno importante. Non vi resterete più aggrappati. Analogamente, potete parlare o pensare a *Dio* continuamente per il resto della vita, ma questo forse significa che avete anche solo intravisto la realtà indicata dalla parola? Davvero non è che un attaccamento ossessivo a un segnale stradale, un idolo mentale.

Vale anche il contrario: se, per qualunque ragione, a voi non piace la parola *miele*, questo può impedirvi di assaggiarlo. Se avete una forte avversione per la parola *Dio*, il che è una forma negativa di attaccamento, potete negare non soltanto la parola ma anche la realtà che essa indica. Vi tagliereste fuori dalla possibilità di avere esperienza di tale realtà. Tutto questo, è ovvio, è intrinsecamente legato all'identificazione con la vostra mente.

Allora, se una parola non funziona più per voi, eliminatela e sostituirla con un'altra che funziona. Se non vi piace la parola *peccato*, chiamatelo inconsapevolezza o follia. Così arriverete più vicino alla verità, alla realtà dietro la parola, che non con una parola tanto spesso usata in maniera inappropriata come *peccato*, e vi sarà poco spazio per il senso di colpa.

Non mi piacciono nemmeno queste parole. Implicano che in me vi è qualcosa che non va. Vengo sottoposto a giudizio.

Naturalmente c'è qualcosa che non va in te; e non sei sottoposto a giudizio.

Non intendo offenderti personalmente, ma non appartieni forse alla razza umana che ha ucciso oltre cento milioni di membri della sua stessa specie solo nel XX secolo?

Intendi un concorso di colpa?

Non è questione di colpa. Ma fintanto che voi siete gestiti dalla mente egoica, fate parte della follia collettiva. Forse non avete guardato molto in profondità nella condizione umana nel suo stato di dominio da parte della mente egoica. Se aprite gli occhi vedete la paura, la disperazione, l'avidità e la violenza che sono onnipresenti. Vedete l'atroce crudeltà e la sofferenza su scala inimmaginabile che gli esseri umani hanno inflitto e continuano a infliggere ai propri simili e ad altre forme di vita di questo pianeta. Non è necessario condannare tutto questo. Basta osservarlo. Ecco il peccato. Ecco la follia. Ecco l'inconsapevolezza. Soprattutto, non dimenticate di osservare la vostra mente. Ricercate lì la radice della follia.

Trovare la vostra realtà invisibile e indistruttibile

Hai detto che l'identificazione con la nostra forma fisica fa parte dell'illusione, ma allora come può il corpo, la forma fisica, condurci alla realizzazione dell'Essere?

Il corpo che potete vedere e toccare non può condurvi all'Essere. Ma quel corpo visibile e tangibile è soltanto un involucro esterno, o meglio una percezione limitata e distorta di una realtà più profonda. Nel vostro stato naturale di connessione con l'Essere, questa realtà più profonda può essere percepita in ogni momento come corpo interiore invisibile, presenza animatrice dentro di voi. Così «abitare il corpo» significa sentire il corpo da dentro, sentire la vita dentro il corpo e in tal modo arrivare a sapere che voi siete al di là della forma esteriore.

Ma questo è soltanto l'inizio di un viaggio interiore che vi condurrà sempre più in profondità in un regno di grande quiete e pace, eppure anche di grande potenza e vita vibrante. Dapprima riuscirete soltanto a coglierne fuggevoli bagliori, ma attraverso questi comincerete a capire che non siete soltanto un frammento privo di significato in un universo estraneo, brevemente sospesi fra la nascita e la morte, a cui sono concessi alcuni piaceri di breve durata seguiti dal dolore e da un annullamento finale. Al di sotto del-

la vostra forma esteriore, siete connessi con qualcosa di così vasto, così incommensurabile e sacro, che non può essere concepito o descritto; eppure ne sto parlando adesso. Ne sto parlando non per fornire qualcosa in cui credere ma per mostrare come potete conoscerlo da soli.

Siete tagliati fuori dall'Essere fintanto che la vostra mente assorbe tutta la vostra attenzione. Quando ciò avviene (e avviene continuamente per la maggior parte di voi) non siete nel vostro corpo. La mente assorbe tutta la vostra consapevolezza e la trasforma in sostanza mentale. Non riuscite a smettere di pensare. Il pensiero compulsivo è diventato una malattia collettiva. Allora l'intero vostro senso di chi siete è tratto dall'attività della mente. La vostra identità, non essendo più radicata nell'Essere, diventa un costrutto mentale vulnerabile e sempre bisognoso, che crea la paura come emozione fondamentale dominante. Allora viene a mancare nella vostra vita l'unica cosa che importa veramente: la consapevolezza del vostro sé più profondo, della vostra realtà invisibile e indistruttibile.

Per diventare consapevoli dell'Essere dovete riprendervi la consapevolezza dalla mente. Questo è uno dei compiti essenziali del vostro viaggio spirituale. In tal modo si libereranno vaste quantità di consapevolezza che precedentemente erano intrappolate nel pensiero inutile e compulsivo. Un modo assai efficace di farlo è semplicemente distogliere l'attenzione dal pensiero e indirizzarla verso il corpo, dove l'Essere può essere sentito in primo luogo come campo energetico invisibile che dà vita a ciò che voi percepite come corpo fisico.

Entrare in connessione con il corpo interiore

Per favore, provatelo subito. Potete trovare utile per questa pratica chiudere gli occhi. Più tardi, quando «essere nel corpo» sarà diventato naturale e facile, non sarà più necessario. Rivolgete la vostra attenzione all'interno del corpo. Sentitelo da dentro. È vivo? Vi è vita nelle mani, nelle braccia, nelle gambe e nei piedi, nell'addome, nel torace? Potete sentire il sottile campo energetico che pervade l'intero corpo e dona vita vibrante a ogni organo e a ogni cellula? Potete sentirlo contemporaneamente in tutte le parti del corpo come unico campo di energia? Continuate a concentrarvi per qualche istante sulla percezione del corpo interiore. Non cominciate a pensarci. Sentitelo. Più attenzione vi dedicate, più chiara e forte diventerà tale percezione. Vi sembrerà che ogni cellula diventi più viva, e se avete un forte senso visivo potrete percepire un'immagine del vostro corpo che diventa

luminoso. Sebbene questa immagine possa esservi utile temporaneamente, rivolgete maggiore attenzione alla sensazione che non a qualunque immagine possa nascere. Un'immagine, per quanto bella o potente, è già definita nella sua forma, per cui vi è meno spazio per penetrare più in profondità.

§

La percezione del vostro corpo interiore è senza forma, illimitata e insondabile. Potete sempre andare maggiormente in profondità. Se non riuscite a percepire granché in questa fase, prestate attenzione a ciò che effettivamente sentite. Forse vi è soltanto un lieve formicolio alle mani o ai piedi. Per il momento può bastare. Concentratevi su questa sensazione. Il vostro corpo sta diventando vivo. In seguito farete ancora pratica. Adesso, per favore, aprite gli occhi, ma mantenete una certa attenzione verso il campo energetico interiore del corpo anche mentre vi guardate attorno nella stanza. Il corpo interiore si trova sulla soglia fra la vostra identità di forma e la vostra identità di essenza, la vostra vera natura. Non perdetevi mai il contatto con quest'ultima.

§

Trasformazione attraverso il corpo

Perché la maggior parte delle religioni condanna o nega il corpo? Sembra che i ricercatori spirituali abbiano sempre considerato il corpo un ostacolo o perfino qualcosa di peccaminoso.

Perché così pochi fra coloro che cercano trovano?

A livello del corpo, gli esseri umani sono molto vicini agli animali. Tutte le funzioni corporee fondamentali (piacere, dolore, respirazione, mangiare, bere, defecare, dormire, l'impulso ad accoppiarsi e a procreare, e naturalmente nascita e morte) le condividete con gli animali. Molto tempo dopo la loro caduta, da uno stato di grazia e di unità, nell'illusione, gli esseri umani all'improvviso si sono svegliati in quello che sembrava un corpo animale, e l'hanno trovato molto fastidioso. «Non ingannatevi. Non siete altro che animali.» Questa sembrava essere la verità che stavano guardando in faccia. Ma era una verità troppo fastidiosa da tollerare. Adamo ed Eva

videro che erano nudi, ed ebbero paura. La negazione inconsapevole della loro natura animale giunse molto rapidamente. La minaccia di essere sovrappresi da potenti impulsi istintivi e di regredire alla completa inconsapevolezza era in effetti assai reale. Vergogna e tabù comparvero nei riguardi di certe parti del corpo e di certe funzioni corporee, specialmente la sessualità. La luce della loro consapevolezza non era ancora abbastanza forte sì da fare amicizia con la loro natura animale, lasciarla essere e perfino godere quell'aspetto di loro stessi, entrarvi in profondità per trovare il divino nascosto al suo interno: la realtà dentro l'illusione. Allora fecero ciò che dovevano fare. Cominciarono a dissociarsi dal loro corpo. Adesso si vedevano *avere* un corpo, anziché esserlo.

Quando nacquero le religioni, questa dissociazione diventò ancora più pronunciata come credenza secondo cui «voi non siete il vostro corpo». Innumerevoli persone in Oriente e in Occidente nel corso dei secoli hanno cercato di trovare Dio, la salvezza, l'illuminazione attraverso la negazione del corpo. Questa assunse la forma della negazione dei piaceri sensuali e della sessualità in particolare, del digiuno e di altre pratiche ascetiche. Queste persone infliggevano perfino dolore al corpo nel tentativo di indebolirlo o punirlo perché lo consideravano peccaminoso. Nel Cristianesimo questo si chiamava mortificazione della carne. Altri cercavano di fuggire dal corpo entrando in stato di trance o cercando esperienze extracorporee. Molti lo fanno ancora. Perfino il Buddha praticò la negazione del corpo attraverso il digiuno e forme estreme di ascetismo per sei anni, ma non raggiunse l'illuminazione fin quando non abbandonò tale pratica.

Il fatto è che nessuno ha mai raggiunto l'illuminazione negando o combattendo il corpo o attraverso un'esperienza extracorporea. Sebbene una tale esperienza possa essere affascinante e possa fornirvi un bagliore dello stato di liberazione dalla forma materiale, alla fine dovrete sempre ritornare al corpo, dove ha luogo l'opera essenziale di trasformazione. La trasformazione avviene *attraverso* il corpo, non lontano da questo. Ecco perché nessun vero maestro ha mai sostenuto la necessità di combattere o abbandonare il corpo, sebbene gli allievi che si identificavano con la mente spesso lo abbiano fatto.

Degli antichi insegnamenti riguardo al corpo sopravvivono soltanto alcuni frammenti, come l'affermazione di Gesù «Tutto il vostro corpo sarà ricolmo di luce», oppure rimangono sotto forma di miti, come la credenza secondo cui Gesù non si separò mai dal suo corpo ma rimase unito a esso e

ascese al «cielo» con il corpo. Quasi nessuno fino a oggi ha capito questi frammenti o il significato nascosto di certi miti, e la credenza secondo cui «voi non siete il vostro corpo» ha prevalso universalmente, conducendo alla negazione del corpo e a tentativi di fuggire da esso. A innumerevoli ricercatori spirituali è stato così impedito di raggiungere la realizzazione spirituale e di trovare ciò che cercavano.

È possibile recuperare gli insegnamenti, perduti sull'importanza del corpo o ricostruirli dai frammenti esistenti?

Non ce n'è bisogno. Tutte le dottrine spirituali traggono origine dalla stessa Fonte. In questo senso vi è e vi è sempre stato un unico maestro, che si manifesta in forme differenti. Io sono tale maestro, e così voi, una volta che siete in grado di accedere alla Fonte interiore. E la via da percorrere passa attraverso il corpo interiore. Sebbene tutte le dottrine spirituali traggano origine dalla stessa Fonte, quando vengono tradotte in parole e trascritte non sono ovviamente altro che raccolte di parole, e una parola non è altro che un segnale stradale, come abbiamo detto prima. Tutti questi insegnamenti sono segnali stradali che indicano la via per ritornare alla Fonte.

Ho già parlato della Verità che è nascosta nel vostro corpo, ma riassumerò di nuovo le dottrine perdute dei maestri, per cui ecco un altro segnale stradale. Per favore sforzatevi di sentire il vostro corpo interiore mentre leggete o ascoltate.

Sermone sul corpo

Ciò che percepite come struttura fisica densa chiamata corpo, che è soggetta a malattia, vecchiaia e morte, non è in definitiva reale, non è voi. È una errata percezione della vostra realtà essenziale che è al di là di nascita e morte ed è dovuta alle limitazioni della vostra mente, che avendo perduto il contatto con l'Essere crea il corpo come prova della sua credenza illusoria nella separazione e allo scopo di giustificare il suo stato di paura. Ma non distoglietevi dal corpo, perché all'interno di tale simbolo di impermanenza, limitazione e morte che voi percepite come creazione illusoria della vostra mente, si nasconde lo splendore della vostra realtà essenziale e immortale. Non rivolgete la vostra attenzione altrove nella vostra ricerca della Verità, perché questa non si trova in altro luogo che nel vostro corpo.

Non combattete contro il corpo, perché così facendo combattete contro la vostra realtà. Voi *siete* il vostro corpo. Il corpo che potete vedere e toccare è soltanto un sottile velo illusorio. Al di sotto vi è il corpo interiore invisibile, la porta che conduce all'Essere, alla Vita Non Manifestata. Attraverso il corpo interiore voi siete inseparabilmente connessi a questa Unica Vita non manifestata, priva di nascita e di morte, eternamente presente. Attraverso il corpo interiore, voi siete per sempre in unione con Dio.

§

Avere radici profonde interiormente

La chiave sta nell'essere in uno stato di connessione permanente con il vostro corpo interiore: percepirlo in ogni momento. Questo approfondirà e trasformerà rapidamente la vostra vita. Più consapevolezza indirizzate verso il corpo interiore, più elevata diventa la sua frequenza di vibrazione, analogamente a una luce che si fa più intensa quando si agisce sull'interruttore graduale aumentando così il flusso di elettricità. A questo più elevato livello di energia, la negatività non può più influenzarvi, e voi tendete ad attrarre circostanze nuove che riflettono questa frequenza più elevata.

Se manterrete il più possibile l'attenzione rivolta al corpo, sarete ancora in nell'Adesso. Non vi perderete nel mondo esterno e non vi perderete nella vostra mente. Pensieri, ed emozioni, paure e desideri potranno ancora essere presenti in certa misura, ma non voi sopraffaranno.

Verificate, per favore, dove si trova la vostra attenzione in questo momento. Mi state ascoltando, o state leggendo queste parole in un libro. Questo è il fulcro della vostra attenzione. Siete anche marginalmente consapevoli dell'ambiente che vi circonda, di altre persone, eccetera. Inoltre vi può essere qualche attività mentale attorno a ciò che ascoltate o leggete, qualche commento mentale. Eppure non è necessario che alcunché di tutto questo assorba l'intera vostra attenzione. Vedete se potete rimanere allo stesso tempo in contatto con il vostro corpo interiore. Mantenete parte della vostra attenzione all'interno. Non lasciatela fuoriuscire completamente. Percepite il vostro corpo dall'interno, come un unico campo di energia. È quasi come ascoltare o leggere con l'intero corpo. Questa dovrebbe essere la vostra pratica per i giorni e le settimane che seguono.

Non date tutta la vostra attenzione alla mente e al mondo esterno. A tutti i costi concentratevi su ciò che state facendo, ma cercate anche di percepire allo stesso tempo il corpo interiore, se possibile. Rimanete radicati interiormente. Quindi osservate come questo modifichi il vostro stato di consapevolezza e la qualità di ciò che state facendo.

Ogni volta che rimanete in attesa, dovunque vi capiti, usate questo tempo per percepire il corpo interiore. In questo modo gli ingorghi stradali, e le code diverranno molto piacevoli. Invece di proiettarvi mentalmente lontano dall'Adesso, entrate più in profondità nell'Adesso entrando più in profondità nel corpo.

L'arte della consapevolezza del corpo interiore si svilupperà in un modo di vivere completamente nuovo, uno stato di connessione permanente con l'Essere, e apporterà alla vostra vita una profondità che non avevate mai conosciuto.

È facile restare presenti come osservatori della mente quando siete profondamente radicati nel corpo. Qualunque cosa accada all'esterno, niente può più sconvolgervi.

Finché non resterete presenti (e abitare il vostro corpo ne è sempre un aspetto essenziale) continuerete ad essere gestiti dalla vostra mente. Il copione nella testa che avete imparato tanto tempo fa, il condizionamento della vostra mente, detterà il vostro pensiero e il vostro comportamento. Potete liberarvene per brevi intervalli, ma raramente per lungo tempo. Questo vale specialmente quando qualcosa «va storto» o vi è qualche perdita o sconvolgimento. La vostra reazione condizionata sarà allora involontaria, automatica e prevedibile, alimentata da quell'unica emozione fondamentale che soggiace allo stato di consapevolezza identificato con la mente: la paura.

Allora quando si presentano queste sfide, come avviene sempre, abituatevi ad andare subito dentro di voi focalizzandovi il più possibile sul campo energetico interiore del vostro corpo. Non dovrebbe richiedere molto, appena qualche secondo. Ma fatelo nel momento in cui si presenta la sfida. Ogni ritardo farà nascere una reazione mentale-emozionale condizionata che vi sopraffarà. Quando vi concentrate interiormente e percepite il corpo interiore, diventate subito quieti e presenti mentre ritirate la consapevolezza dalla mente. Se in tale situazione è necessaria una risposta, arriverà da questo livello più profondo. Così come il sole è infinitamente più luminoso

della fiamma di una candela, vi è infinitamente più intelligenza nell'Essere che nella vostra mente.

Fintanto che siete in contatto consapevole con il vostro corpo interiore, siete come un albero con radici ben salde nella terra, o un edificio con fondamenta solide e profonde. Quest'ultima analogia viene usata da Gesù nella parabola generalmente fraintesa dei due uomini che costruiscono una casa. Un uomo la costruisce sulla sabbia, senza fondamenta, e quando arrivano le tempeste e le inondazioni la casa viene spazzata via. L'altro uomo scava in profondità fino a raggiungere la roccia, quindi si costruisce la casa, che non viene spazzata via dall'inondazione.

Prima di entrare nel corpo, perdonate

Mi sono sentito molto a disagio quando ho cercato di rivolgere la mia attenzione al corpo interiore. Provavo un senso di agitazione e un po' di nausea. Così non sono riuscito ad avere esperienza di ciò di cui parlavi.

Si trattava di un'emozione persistente di cui probabilmente non eri consapevole, finché non hai cominciato a rivolgere un po' di attenzione al corpo. Se non vi presti prima un po' di attenzione, l'emozione ti impedisce di accedere al corpo interiore, che si trova a un livello più profondo al di sotto di essa. Attenzione non significa cominciare a pensarci; significa soltanto osservare l'emozione, percepirla pienamente, e così riconoscerla e accettarla com'è. Alcune emozioni si identificano facilmente: collera, paura, afflizione eccetera. Altre possono essere molto più difficili da etichettare. Si può trattare di un vago senso di disagio, pesantezza o costrizione, a metà strada fra un'emozione e una sensazione fisica. In ogni caso, ciò che importa non è se potete appiccicarvi un'etichetta mentale, ma se potete portare tale sensazione alla consapevolezza il più possibile. L'attenzione è la chiave per accedere alla trasformazione, e l'attenzione piena implica anche accettazione. L'attenzione è come un fascio di luce: il potere concentrato della vostra consapevolezza che trasmuta ogni cosa in se stessa.

In un organismo pienamente funzionante, un'emozione ha una vita molto breve. È come un'increspatura o un'onda momentanea sulla superficie del nostro Essere. Quando non siete nel vostro corpo, però, un'emozione può sopravvivere dentro di voi per giorni o settimane, o unirsi ad altre emozioni di frequenza analoga che si sono fuse e sono diventate il corpo di

dolore, un parassita che può vivere dentro di voi per anni, alimentarsi della vostra energia, condurre a malattie fisiche e rendere miserevole la vostra vita (si veda il capitolo 2).

Pertanto rivolgete la vostra attenzione al percepire l'emozione e verificare se la vostra mente si aggrappa a uno schema di rancore, come biasimo, autocommiserazione o risentimento, che alimenta tale emozione. Se è così, significa che non avete perdonato. Il mancato perdono è spesso rivolto a un'altra persona o a voi stessi, ma può riguardare anche qualunque situazione o condizione (passata, presente o futura) che la vostra mente rifiuta di accettare. Sì, può esservi assenza di perdono anche riguardo al futuro. È il rifiuto della mente di accettare l'incertezza, di accettare che il futuro è in definitiva al di fuori del suo controllo. Perdono significa abbandonare il rancore e così lasciar perdere l'afflizione. Avviene spontaneamente quando vi rendete conto che il rancore non ha altro scopo che quello di rafforzare un falso senso del sé. Perdono significa non opporre resistenza alla vita, consentire alla vita di vivere attraverso voi. Le alternative sono dolore e sofferenza, un flusso di energia vitale fortemente ristretto e in molti casi una malattia fisica.

Nel momento in cui voi perdonate veramente, avete recuperato il vostro potere dalla mente. L'assenza di perdono è la natura stessa della mente, così come il falso sé creato dalla mente, l'ego, non può sopravvivere senza dispute e conflitti. La mente non può perdonare. Soltanto voi potete. Voi diventate presenti, entrate nel vostro corpo, percepite la pace e la quiete vibranti che emanano dall'Essere. Ecco perché Gesù disse: «Prima di entrare nel tempio, perdonate».

§

Il vostro legame con il Non Manifestato

Qual è il rapporto fra Presenza e corpo interiore?

La Presenza è consapevolezza pura, consapevolezza recuperata dalla mente, dal mondo della forma. Il corpo interiore è il vostro legame con il Non Manifestato, e nel suo aspetto più profondo è il Non Manifestato: la Fonte da cui emana la consapevolezza come la luce emana dal sole. La consape-

volezza del corpo interiore è consapevolezza che ricorda la propria origine e ritorna alla Fonte.

Il Non Manifestato è la stessa cosa dell'Essere?

Sì. Il termine *Non Manifestato* cerca, tramite la negazione, di esprimere ciò che non può essere descritto, pensato o immaginato. Indica ciò che è dicendo ciò che *non è*. *Essere*, d'altro canto, è un termine positivo. Per favore, non aggrappatevi a nessuna di queste due definizioni, né credete in loro. Non sono altro che segnali stradali.

Hai detto che la Presenza è consapevolezza recuperata dalla mente. Chi l'ha recuperata?

Voi. Ma poiché nella vostra essenza siete consapevolezza, potete anche dire che è un risveglio della consapevolezza dal sogno della forma. Ciò non significa che la vostra forma svanirà istantaneamente in un'esplosione di luce. Potete continuare ad avere la vostra forma attuale eppure essere consapevoli in profondità dentro di voi dell'assenza di forma e di morte.

Devo ammettere che questo va molto al di là della mia comprensione, eppure a qualche livello più profondo mi sembra di sapere di che cosa stai parlando. È più che altro una sensazione. Mi sto ingannando?

No di certo. La sensazione ti porterà più vicino alla tua vera verità che non il pensiero. Io non posso dirti niente che in profondità dentro di te tu non sappia già. Quando avete raggiunto un certo stadio di connessione interiore, riconoscete la verità quando la udite. Se non avete ancora raggiunto questo stadio, la pratica della consapevolezza del corpo apporterà l'approfondimento necessario.

Rallentare il processo di invecchiamento

Nel frattempo, la consapevolezza del corpo interiore ha altri benefici a livello fisico. Uno di questi è un significativo rallentamento dell'invecchiamento del corpo materiale.

Mentre il corpo esteriore normalmente sembra invecchiare e avvizzire con una certa rapidità, il corpo interiore non cambia col tempo, tranne il fatto che voi potete percepirlo più profondamente e diventare più piena-

mente tale corpo, A vent'anni il campo energetico del vostro corpo interiore sarà percepito allo stesso modo che a ottanta. Sarà altrettanto vivo in modo vibrante. Non appena il vostro stato abituale passa dall'essere fuori del corpo e intrappolato nella mente all'essere dentro il corpo e presente nell'Adesso, sentirete il vostro corpo più leggero, più limpido, più vivo. Poiché vi è maggiore consapevolezza nel corpo, la sua struttura molecolare si fa in realtà meno densa. Una maggiore consapevolezza significa una riduzione dell'illusione della materialità.

Quando riuscite a identificarvi più con il corpo interiore senza tempo che con il corpo esteriore, quando la presenza diventa la vostra modalità normale di consapevolezza e passato e futuro non dominano più la vostra attenzione, non accumulate più tempo nella psiche e nelle cellule del corpo. L'accumulo di tempo come fardello psicologico del passato e del futuro danneggia notevolmente la capacità delle cellule di rinnovarsi. Così, se voi abitate il corpo interiore, il corpo esteriore invecchierà a un ritmo molto più lento, e perfino quando invecchierà, la vostra essenza senza tempo trasparirà attraverso la forma esteriore, e voi non avrete l'aspetto di persone anziane.

Vi sono prove scientifiche in questo senso?

Sperimentalo, e sarai tu la prova.

Rafforzare, il sistema immunitario

Un altro beneficio apportato da questa pratica a livello fisico è un grande rafforzamento del sistema immunitario, che ha luogo quando abitate il corpo. Più consapevolezza apportate nel corpo, più forte diventa il sistema immunitario. È come se ogni cellula si risvegliasse e si rallegrasse. Il corpo ama la vostra attenzione. È anche una potente forma di autoguarigione. Per la maggior parte, le malattie si insinuano quando non siete presenti nel corpo. Se il padrone non è presente nella casa, andranno ad abitarci tutti i tipi di personaggi loschi. Quando abitate il vostro corpo, sarà difficile per gli ospiti indesiderati entrarvi.

Non è soltanto il vostro sistema immunitario fisico a risultare rafforzato; anche il vostro sistema immunitario psichico migliora notevolmente. Quest'ultimo vi protegge contro i campi di forza mentali-emozionali negativi degli altri, che sono altamente contagiosi. Abitare il corpo vi protegge non eri-

gendo uno scudo, ma aumentando la vibrazione di frequenza del vostro campo energetico totale, per cui ogni cosa che vibra a una frequenza inferiore, come paura, collera, depressione, eccetera, viene a trovarsi in quello che è praticamente un diverso ordine di realtà. Non entra più nel vostro campo di consapevolezza, o se lo fa non avete bisogno di opporre resistenza perché vi attraversa e basta. Non bisogna limitarsi ad accettare o a rifiutare ciò che dico; bisogna metterlo alla prova.

Vi è una meditazione di autoguarigione semplice ma potente che si può eseguire quando si sente la necessità di stimolare il proprio sistema immunitario. È particolarmente efficace se usata quando si avvertono i primi sintomi di una malattia, ma funziona anche con le malattie già consolidate se usata a intervalli frequenti e con intensa concentrazione. Inoltre controbilancerà eventuali perturbazioni del vostro campo energetico causate da qualche forma di negatività. Non è però un sostituto della pratica costante di essere nel corpo; altrimenti il suo effetto sarà solo temporaneo. Eccola qui.

Quando state senza fare niente per qualche minuto, e specialmente come ultima cosa di sera prima di addormentarvi e come prima cosa di mattina prima di alzarvi, potete «inondare» di consapevolezza il vostro corpo. Chiudete gli occhi. State distesi sulla schiena. Scegliete parti diverse del corpo su cui concentrare brevemente la vostra attenzione prima di tutto: mani, piedi, braccia, gambe, addome, torace, testa, eccetera. Percepitemi nel modo più intenso possibile l'energia vitale dentro tali parti.

Soffermatevi su ciascuna parte per una quindicina di secondi. Quindi lasciate scorrere alcune volte la vostra attenzione attraverso il corpo come un'onda, dai piedi alla testa e ritorno. Questo dovrebbe richiedere appena un minuto circa. Dopo di che cercate di percepire il corpo interiore nella sua totalità, come unico campo di energia. Sostenete questa sensazione per qualche minuto. Dovete essere intensamente presenti durante questo periodo, presenti in ogni cellula del corpo. Non preoccupatevi se la mente di quando in quando riesce ad attirare la vostra attenzione fuori dal corpo e vi perdetevi in qualche pensiero. Non appena notate che è successo, riportate semplicemente la vostra attenzione verso il corpo interiore.

Lasciate che il respiro vi conduca dentro il corpo

A volte, quando la mia mente è stata molto attiva, ha acquisito un impeto tale che io trovo impossibile distogliere la mia attenzione e percepire il corpo interiore. Ciò avviene in particolare quando entro in schemi di preoccupazione o di ansia. Hai qualche suggerimento?

Se in qualunque momento trovate difficile entrare in contatto con il corpo interiore, di solito è più facile concentrarvi prima sulla respirazione. La respirazione consapevole, che è una meditazione potente di per sé, vi metterà in contatto a poco a poco con il corpo. Seguite con attenzione il respiro mentre entra ed esce dal corpo. Quando respirate, percepite l'addome espandersi e contrarsi leggermente ad ogni inalazione ed esalazione. Se avete facilità nel visualizzare, chiudete gli occhi e vedete voi stessi circondati dalla luce o immersi in una sostanza luminosa, in un mare di consapevolezza, quindi respirate in tale luce. Sentite questa sostanza luminosa colmarvi il corpo e renderlo a sua volta luminoso. Quindi gradatamente concentratevi di più sulla sensazione. Adesso siete nel vostro corpo. Non aggrappatevi ad alcuna immagine visiva.

Uso creativo della mente

Se avete bisogno di usare la mente per uno scopo specifico, usatela in congiunzione con il corpo interiore. Soltanto se siete in grado di essere consapevoli senza pensiero potete usare la mente in maniera creativa, e la via più facile per entrare in tale stato è attraverso il corpo. Quando è necessaria una risposta, una soluzione o un'idea creativa, smettete per un attimo di pensare concentrando l'attenzione sul vostro campo energetico interiore. Diventate consapevoli della quiete. Quando riprenderete a pensare, il pensiero sarà fresco e creativo. In qualunque attività di pensiero, abituatevi a passare ripetutamente a distanza di qualche minuto dal pensiero a una forma interiore di ascolto, a una quiete interiore. Potreste dire: non pensate soltanto con la testa, pensate con l'intero corpo.



L'arte di ascoltare

Ascoltando un'altra persona, cercate di non ascoltare soltanto con la mente, ma con l'intero corpo. Mentre ascoltate, percepite il campo energetico del corpo interiore. Ciò distoglie l'attenzione dal pensiero e crea uno spazio tranquillo che vi consente di ascoltare veramente senza interferenza da parte della mente. Così date spazio all'altra persona, spazio per esistere. È il dono più prezioso che potete offrire. La maggior parte delle persone non sa ascoltare perché la gran parte dell'attenzione è assorbita dal pensiero. Prestano più attenzione a questo che a quanto sta dicendo l'altra persona, e nessuna attenzione a ciò che realmente conta: l'Essere dell'altra persona al di sotto delle parole e della mente. Naturalmente non potete percepire l'Essere di qualcun altro se non attraverso il vostro. Questo è l'inizio della realizzazione dell'unione, che è amore. Al livello più profondo dell'Essere, voi siete in unione con tutto ciò che esiste.

Per la maggior parte, i rapporti umani consistono principalmente di menti che interagiscono fra loro, non di esseri umani che comunicano, essendo in comunione. Nessun rapporto può prosperare in tal modo, ed è per questo che nei rapporti umani vi sono tanti conflitti. Quando la mente gestisce la vostra vita, conflitti, dissidi e problemi sono inevitabili. Essere in contatto con il corpo interiore crea uno spazio limpido di assenza di mente entro cui il rapporto può fiorire.

7

Portali al Non Manifestato

Entrare in profondità nel corpo

Riesco a sentire l'energia dentro il mio corpo, specialmente nelle braccia e nelle gambe, ma non mi pare di essere capace di andare più in profondità, come tu hai suggerito prima.

È possibile trasformarla in meditazione. Non dovrebbe volerci molto tempo. Dieci o quindici minuti di orologio dovrebbero essere sufficienti. Assicuratevi prima che non vi siano distrazioni esterne come telefoni o persone che possano interrompervi. Sedetevi su una sedia, ma senza appoggiare la schiena. Mantenete diritta la spina dorsale. In questo modo vi sarà più facile rimanere vigili. In alternativa, scegliete la vostra posizione preferita per la meditazione.

Assicuratevi che il corpo sia rilassato. Chiudete gli occhi. Inspirate profondamente alcune volte. Percepitemo il respiro che arriva nel basso addome, per così dire. Osservate come si espande e contrae leggermente con ogni inspirazione ed espirazione. Quindi prendete consapevolezza dell'intero campo energetico del corpo. Non pensateci, ma sentitelo. Così facendo recuperate la consapevolezza dalla mente. Se vi sembra utile, adoperate la visualizzazione della «luce» che ho descritto in precedenza.

Quando potete percepire chiaramente il corpo interiore come singolo campo di energia, lasciate perdere se possibile le eventuali immagini visive e concentratevi unicamente sulla sensazione. Se possibile, lasciate cadere ogni immagine mentale che potete ancora avere del corpo fisico. Tutto ciò che rimane allora è un senso onnicomprensivo di presenza o «essenza», e il corpo interiore sembra non avere confine. Entrate in unione con questo, fondetevi con il campo energetico, in modo che non vi sia più percezione di dualità fra osservatore e osservato, fra voi e il vostro corpo. Adesso si dissolve anche la distinzione fra interiore ed esteriore, per cui non vi è più alcun corpo interiore. Entrando in profondità nel corpo, avete trasceso il corpo.

Rimanete in questo regno di puro Essere fintanto che vi appare confortevole; poi riprendete consapevolezza del corpo materiale, del vostro respiro e dei sensi fisici, e aprite gli occhi. Guardate per qualche minuto l'ambiente circostante in modo meditativo (vale a dire senza applicarvi etichette mentali) e continuate, così facendo, a percepire il corpo interiore.

Avere accesso a questo regno senza forma è davvero liberatorio. Vi libera dalla schiavitù della forma e dell'identificazione con la forma. È la vita nel suo stato indifferenziato precedente alla sua frammentazione nella molteplicità. Potete chiamarlo Non Manifestato, Fonte invisibile di tutte le cose, Essere entro ogni essere. È un regno di profonda quiete e pace, ma anche di gioia e intensa vitalità. Quando siete presenti diventate «trasparenti» in qualche misura alla luce, alla consapevolezza pura che emana da questa Fonte. Vi rendete conto inoltre che la luce non è separata da ciò che siete ma costituisce la vostra vera essenza.

La fonte del qi

Il Non Manifestato è ciò che in Oriente è chiamato «qi», una sorta di energia vitale universale?

No. Il Non Manifestato è la *fonte* del *qi*. Il *qi* è il campo energetico interiore del corpo. È il ponte fra il voi esteriore e la Fonte. Si trova a metà strada fra il manifestato, il mondo della forma, e il Non Manifestato. Il *qi* può essere paragonato a un fiume o a un flusso di energia. Se trasferite il fulcro della vostra consapevolezza in profondità nel corpo interiore, risalite il corso di questo fiume fino alla sua Fonte. Il *qi* è movimento; il Non Manifestato è quiete. Quando raggiungete un punto di quiete assoluta, che nondimeno è vibrante di vita, siete andati al di là del corpo interiore e del *qi* fino alla Fonte stessa: il Non Manifestato. Il *qi* è il legame fra il Non Manifestato e l'universo fisico.

Pertanto se spostate la vostra attenzione in profondità nel corpo interiore, potete raggiungere questo punto, questa singolarità, in cui il mondo si dissolve nel Non Manifestato e il Non Manifestato assume una forma come flusso energetico del *qi*, che allora diventa il mondo. Questo è il punto della nascita e della morte. Quando la vostra consapevolezza è diretta verso l'esterno, nascono la mente e il mondo. Quando è diretta verso l'interno, realizza la propria Fonte e ritorna a dimorare nel Non Manifestato. Poi, quando la vostra consapevolezza ritorna al mondo manifestato, voi riassumete l'identità di forma che avevate temporaneamente abbandonato. Avete un nome, un passato, una situazione di vita, un futuro. Ma per un aspetto essenziale non siete più le stesse persone di prima: avrete intravisto dentro di voi una realtà che non è «di questo mondo», anche se non è separata da questo, così come non è separata da voi.

Ora la vostra pratica spirituale dovrebbe essere questa: nell'affrontare la vostra vita, non dedicate il cento per cento della vostra attenzione al mondo esterno e alla vostra mente. Tenetene un po' per il mondo interiore. Ne ho già parlato. Cercate di percepire il corpo interiore anche quando siete impegnati in attività quotidiane, specialmente nei rapporti umani o quando entrate in contatto con la natura. Percepite la quiete in profondità dentro il corpo interiore. Mantenete aperto il portale. È del tutto possibile essere consapevoli del Non Manifestato durante l'attività quotidiana. Lo percepite come un profondo senso di pace da qualche parte in sottofondo, una quiete che non vi abbandona mai, qualunque cosa succeda qui fuori. Voi diventate un ponte fra il Non Manifestato e il manifestato, fra Dio e il mondo. Questo è lo stato di sintonia con la Fonte che chiamiamo «illuminazione».

Non ricavatene l'impressione che il Non Manifestato sia separato dal manifestato. Come potrebbe? È la vita entro ogni forma, l'essenza interiore di tutto ciò che esiste. Pervade questo mondo. Lasciate che vi spieghi.

Sonno senza sogni

Voi fate un viaggio nel Non Manifestato ogni notte quando entrate nella fase di sonno profondo senza sogni. Vi unite alla Fonte. Ne traete l'energia vitale che vi sostiene per un certo tempo quando ritornate nel manifestato, nel mondo delle forme separate. Questa energia è molto più vitale del cibo: «L'uomo non vive di solo pane». Ma nel sonno senza sogni non vi entrate consapevolmente. Anche se le funzioni corporee continuano a operare, «voi» non esistete più in tale stato. Potete immaginare come sarebbe l'entrare in un sonno senza sogni con piena consapevolezza? È impossibile immaginarlo, perché questo stato non ha alcun contenuto.

Il Non Manifestato non vi libera finché non vi entrate consapevolmente. Ecco perché Gesù non ha detto: la verità vi renderà liberi, ma piuttosto: «Conoscerete la verità, e la verità vi renderà liberi». Non è una verità concettuale. È la verità della vita eterna al di là della forma, che viene conosciuta direttamente oppure non viene conosciuta affatto. Ma non cercate di rimanere consapevoli nel sonno senza sogni. È altamente improbabile che vi riusciate. Al massimo potete rimanere consapevoli durante la fase onirica, ma non oltre. Questo è chiamato «sogno lucido», che può essere interessante e affascinante, ma non è liberatorio.

Cercate pertanto di utilizzare il vostro corpo interiore come portale attraverso cui entrare nel Non Manifestato, e mantenete tale portale aperto in modo da rimanere in sintonia con la Fonte in ogni momento. Non fa differenza, per ciò che riguarda il corpo interiore, se il vostro corpo fisico esteriore sia vecchio o giovane, fragile o forte. Il corpo interiore è senza tempo. Se non siete ancora in grado di percepire il corpo interiore, utilizzate uno degli altri portali, anche se in definitiva sono tutti un unico portale. Di alcuni ho già parlato diffusamente, ma li riassumo di nuovo qui.

Altri portali

L'Adesso può essere considerato il portale principale. È un aspetto essenziale di ogni altro portale, compreso il corpo interiore. Voi non potete *essere nel nostro corpo* senza essere intensamente presenti nell'Adesso.

Il tempo e il manifestato sono inestricabilmente legati quanto lo sono l'Adesso senza tempo e il Non Manifestato. Quando dissolvete il tempo psicologico attraverso un'intensa consapevolezza del momento presente, diventate consapevoli del Non Manifestato sia direttamente sia indirettamente. Direttamente, lo percepite come radiosità e potenza della vostra presenza consapevole: niente contenuto, soltanto presenza. Indirettamente, siete consapevoli del Non Manifestato entro e attraverso il regno sensoriale. In altri termini, percepite l'essenza divina in ogni creatura, ogni fiore, ogni pietra, e capite: «Tutto ciò che esiste è sacro». Ecco perché Gesù, parlando completamente dalla sua essenza o identità di Cristo, dice nel Vangelo di Tommaso: «Rompi un pezzo di legno; io sono lì. Solleva una pietra, e mi troverai lì».

Un altro portale nel Non Manifestato è creato attraverso la cessazione del pensiero. Può cominciare con una cosa semplicissima, come respirare consapevolmente o guardare un fiore in uno stato di intensa vigilanza, in modo che non vi sia un commento mentale in corso allo stesso tempo. Vi sono molti modi per creare un intervallo nel flusso incessante di pensiero. È questo lo scopo della meditazione. Il pensiero fa parte del regno del manifestato. L'attività mentale continua vi mantiene prigionieri nel mondo della forma e diventa uno schermo opaco che vi impedisce di diventare consapevoli del Non Manifestato, consapevoli dell'essenza divina senza forma e senza tempo dentro di voi e dentro ogni cosa e ogni creatura. Quando siete intensamente *presenti*, non avete bisogno di preoccuparvi della cessazione del pensiero, è ovvio, perché la mente si ferma automati-

camente. Ecco perché ho detto che l'Adesso è un aspetto essenziale di ogni altro portale.

L'abbandono (il lasciar perdere ogni resistenza mentale-emotiva a ciò che esiste) a sua volta diventa un portale nel Non Manifestato. Il motivo è semplice: la resistenza interiore vi taglia fuori dagli altri, da voi stessi, dal mondo che vi circonda. Rafforza il senso di separatezza da cui dipende l'ego per la propria sopravvivenza. Più forte è il senso di separatezza, più siete legati al manifestato, al mondo delle forme separate. Più siete legati al mondo della forma, più solida e impenetrabile diventa la vostra identità di forma. Il portale è chiuso, e voi siete tagliati fuori dalla dimensione interiore, dalla dimensione della profondità. Nello stato di abbandono, la vostra identità di forma si ammorbida e diventa piuttosto «trasparente», per così dire, per cui il Non Manifestato può rifulgere attraverso voi.

Sta a voi aprire nella vostra vita un portale che vi dia accesso consapevole al Non Manifestato. Entrare in contatto con il campo energetico del corpo interiore, essere intensamente presenti, disidentificarvi dalla mente, abbandonarvi a ciò che esiste; sono tutti portali che potete usare, ma vi basta usarne uno.

Sicuramente l'amore sarà uno di questi portali?

No. Non appena uno dei portali è aperto, l'amore è presente in voi come «realizzazione intuitiva» dell'unità. L'amore non è un portale; è ciò che passa attraverso il portale verso questo mondo. Fintanto che siete completamente intrappolati nella vostra identità di forma, non vi può essere amore. Il vostro compito non è cercare l'amore ma trovare un portale attraverso cui l'amore possa entrare.

Silenzio

Vi sono altri portali a parte quelli che hai appena menzionato?

Sì. Il Non Manifestato non è separato dal manifestato. Permea questo mondo, ma è così ben mascherato che quasi nessuno se ne accorge. Se sapete dove guardare, lo troverete dappertutto. Un portale si apre in ogni momento.

Sentite quel cane che abbaia in lontananza? O quell'automobile che passa? Ascoltate attentamente. Potete avvertire in questo la Presenza del Non Manifestato? No? Cercatelo nel silenzio da cui provengono e a cui ritorna-

no i suoni. Prestate più attenzione al silenzio che ai suoni. Prestare attenzione al silenzio esteriore crea silenzio interiore: la mente diventa tranquilla. Un portale si sta aprendo.

Ogni suono nasce dal silenzio, muore nel silenzio, e durante la sua vita è circondato dal silenzio. Il silenzio consente al suono di esistere. È una parte intrinseca ma non manifestata di ogni suono, ogni nota musicale, ogni canzone, ogni parola. Il Non Manifestato è presente in questo mondo come silenzio. Ecco perché è stato detto che niente in questo mondo è così simile a Dio come il silenzio. Tutto ciò che dovete fare è prestarvi attenzione. Anche durante una conversazione, cercate di essere consapevoli degli intervalli fra le parole, dei brevi intervalli silenziosi tra le frasi. Così facendo, dentro di voi cresce la dimensione della quiete. Non potete prestare attenzione al silenzio senza contemporaneamente diventare tranquilli dentro di voi. Silenzio fuori, quiete dentro. Siete entrati nel Non Manifestato.

Spazio

Proprio come non può esistere alcun suono senza il silenzio, niente può esistere senza il nulla, senza lo spazio vuoto che gli consenta di esistere. Ogni oggetto o corpo fisico è venuto dal nulla, è circondato dal nulla e prima o poi ritornerà nel nulla. Non solo, ma perfino dentro ogni corpo fisico vi è molto più «nulla» che «qualcosa». I fisici ci dicono che la solidità della materia è un'illusione. Perfino la materia apparentemente solida, compreso il vostro corpo fisico, è quasi al cento per cento spazio vuoto, tanto vaste sono le distanze fra gli atomi in confronto alle loro dimensioni. Per di più, perfino dentro ciascun atomo vi è in gran parte spazio vuoto. Ciò che rimane è più una frequenza di vibrazione che particelle di materia solida, più simile a una nota musicale. I buddhisti lo sanno da oltre 2500 anni. «La forma è vuoto, il vuoto è forma», afferma il *Sutra del cuore*, uno dei più noti testi buddhisti antichi. L'essenza di tutte le cose è il vuoto.

Il Non Manifestato non è presente in questo mondo soltanto come silenzio; permea anche l'intero universo fisico come spazio, interiore ed esteriore. Anche di questo è facile non accorgersi, come del silenzio. Ognuno presta attenzione alle cose nello spazio, ma chi presta attenzione allo spazio in sé?

Sembri voler dire che il «vuoto» o il «nulla» non siano soltanto nulla, che vi sia qualche qualità misteriosa. Che cos'è questo nulla?

Non puoi fare una domanda così. La tua mente sta cercando di fare del nulla qualcosa. Nel momento in cui ne fate un qualcosa, l'avete perso. Il nulla (lo spazio) è la comparsa del Non Manifestato come fenomeno esteriorizzato in un mondo percepito dai sensi. È più o meno tutto quello che posso dire, e anche questo è una sorta di paradosso. Non può diventare oggetto di conoscenza. Non potete conseguire un dottorato di ricerca sul «nulla». Quando gli scienziati studiano lo spazio, di solito ne fanno un qualcosa e pertanto perdono completamente la sua essenza. Non sorprende che la più recente teoria dica che lo spazio non sia affatto vuoto, che sia pieno di qualche sostanza. Una volta che avete una teoria, non è troppo difficile trovare prove per corroborarla, almeno finché non compare qualche altra teoria.

Il «nulla» può diventare un portale nel Non Manifestato soltanto se non cercate di afferrarlo o capirlo.

Non è proprio quello che stiamo facendo qui?

Niente affatto. Io vi do delle indicazioni per mostrare come portare nella vostra vita la dimensione del Non Manifestato. Non stiamo cercando di capirlo. Non vi è niente da capire.

Lo spazio non ha «esistenza». «Esistere» letteralmente significa «apparire». Non si può capire lo spazio perché non appare. Sebbene in sé non abbia esistenza, consente a ogni altra cosa di esistere. Nemmeno il silenzio ha esistenza, né il Non Manifestato.

Allora che cosa avviene se voi distogliete l'attenzione dagli oggetti presenti nello spazio e diventate consapevoli dello spazio in sé? Qual è l'essenza di questa stanza? I mobili, i quadri, eccetera si trovano nella stanza, ma non sono la stanza. Il pavimento, le pareti e il soffitto definiscono i confini della stanza, ma nemmeno loro sono la stanza. Allora qual è l'essenza della stanza? Lo spazio, naturalmente, lo spazio vuoto. Senza di esso non vi sarebbe «stanza». Poiché lo spazio è «nulla», possiamo dire che ciò che non c'è è più importante di ciò che c'è. Allora prendete consapevolezza dello spazio che vi circonda. Non pensateci. Percepetelo, per così dire. Prestate attenzione al «nulla».

Così facendo, dentro di voi ha luogo uno spostamento di consapevolezza. Ecco perché. L'equivalente interiore degli oggetti nello spazio come i mobili, le pareti, eccetera sono i vostri oggetti mentali: pensieri, emozioni, gli oggetti dei sensi. E l'equivalente interiore dello spazio è la consapevolezza che consente agli oggetti mentali di esistere, come lo spazio consente a tutte le cose di esistere. Allora se distogliete l'attenzione dalle cose (gli oggetti nello spazio), automaticamente distogliete l'attenzione anche dagli oggetti mentali. In altri termini: non potete pensare e allo stesso tempo essere consapevoli dello spazio, o se è per questo del silenzio. Diventando consapevoli dello spazio vuoto attorno a voi, contemporaneamente diventate consapevoli dello spazio dell'assenza di mente, della consapevolezza pura: il Non Manifestato. Ecco come la contemplazione dello spazio può diventare per voi un portale.

Spazio e silenzio sono due aspetti della stessa cosa, dello stesso nulla. Sono un'esteriorizzazione dello spazio interiore e del silenzio interiore, che è la quiete: il grembo infinitamente creativo di ogni esistenza. La maggior parte degli esseri umani è completamente inconsapevole di questa dimensione. Non vi è spazio interiore, non vi è quiete. Queste persone sono in squilibrio. In altri termini, conoscono il mondo, o pensano di conoscerlo, ma non conoscono Dio. Si identificano esclusivamente con la loro forma fisica e psicologica, inconsapevoli dell'essenza. E poiché ogni forma è altamente instabile, vivono nella paura. Questa paura provoca una percezione profondamente errata di loro stessi e degli altri esseri umani, una distorsione nella loro visione del mondo.

Se qualche sconvolgimento cosmico provocasse la fine del mondo, il Non Manifestato rimarrebbe totalmente privo di conseguenze. Il testo intitolato *Un corso in miracoli* esprime questa verità in maniera penetrante: «Nulla di reale può essere minacciato. Nulla di irreale esiste. Qui risiede la pace di Dio».

Se voi rimanete in sintonia consapevole con il Non Manifestato, apprezzate, amate e rispettate profondamente il manifestato e ogni forma di vita al suo interno come espressione dell'Unica Vita al di là della forma. Sapete inoltre che ogni forma è destinata a dissolversi di nuovo e che alla fine nulla qui fuori ha tanta importanza. Avete «superato il mondo», con le parole di Gesù, ovvero, per dirla con il Buddha, siete «passati sull'altra sponda».

La vera natura di spazio e di tempo

Ora tenete presente questo: se non vi fosse nient'altro che silenzio, per noi non esisterebbe; non sapremmo che cosa sia. Soltanto quando compare il suono nasce anche il silenzio. Analogamente, se vi fosse soltanto lo spazio senza alcun oggetto nello spazio, per noi non esisterebbe. Immaginatevi come punti di consapevolezza che galleggiano nella vastità dello spazio: niente stelle, né galassie, soltanto vuoto. All'improvviso lo spazio non sarebbe più così vasto; non ci sarebbe proprio. Non vi sarebbe velocità, né movimento da qui a lì. Sono necessari almeno due punti di riferimento perché nascano distanza e spazio. Lo spazio nasce nel momento in cui l'Uno diventa due, e quando «due» diventano le «diecimila cose», come Lao Tzu chiama il mondo manifestato, lo spazio diventa sempre più vasto. Per cui il mondo e lo spazio nascono contemporaneamente.

Nulla potrebbe esistere senza lo spazio, eppure lo spazio non è nulla. Prima che nascesse l'universo, prima del «Big Bang» se vogliamo, non vi era un vasto spazio vuoto in attesa di essere riempito. Non vi era spazio, come non vi era alcuna cosa. Vi era soltanto il Non Manifestato, l'Uno. Quando l'Uno diventò «le diecimila cose», all'improvviso lo spazio sembrò essere lì e consentì al molteplice di esistere. Da dove è arrivato? È stato creato da Dio per sistemarvi l'universo? Naturalmente no. Lo spazio è nulla, per cui non è mai stato creato.

Uscite in una notte limpida e osservate il cielo. Le migliaia di stelle che si possono vedere a occhio nudo non sono altro che una frazione infinitesima di ciò che esiste. Mille milioni di galassie possono già essere individuate con i telescopi più potenti, e ciascuna galassia è un «universo isola» che contiene miliardi di stelle. Ma ciò che è ancora più imponente è l'infinità dello spazio stesso, la profondità e la quiete che consentono a tutta questa magnificenza di esistere. Niente potrebbe essere più imponente e maestoso dell'inconcepibile vastità e quiete dello spazio, eppure che cos'è questo? Un vuoto, un enorme vuoto.

Ciò che vi appare come spazio nel vostro universo percepito attraverso la mente e i sensi è il Non Manifestato, esteriorizzato. È il «corpo» di Dio. E il miracolo più grande è questo: quella tranquilla vastità che consente all'universo di esistere non è soltanto là fuori nello spazio, è anche dentro di noi. Quando siete completamente e totalmente *presenti*, la incontrate come spazio tranquillo interiore dell'assenza di mente. Dentro di voi è va-

sto in profondità, non in estensione. L'estensione spaziale è in definitiva una percezione errata della profondità infinita, un attributo dell'unica realtà trascendente.

Secondo Einstein, spazio e tempo non sono separati. Non lo capisco fino in fondo, ma mi pare voglia dire che il tempo è la quarta dimensione dello spazio. Lo chiama «continuum spazio-temporale».

Sì. Quelli che percepite esternamente come spazio e tempo sono in definitiva illusori, ma contengono un granello di verità. Sono i due attributi essenziali di Dio, infinito ed eternità, percepiti come se avessero un'esistenza esterna al di fuori di voi. Dentro di voi, spazio e tempo hanno un equivalente interiore che rivela la loro vera natura, nonché la vostra. Mentre lo spazio è il regno tranquillo e infinitamente profondo dell'assenza di mente, l'equivalente interiore del tempo è la presenza, la consapevolezza dell'Adesso eterno. Rammentate che non vi è distinzione fra loro. Quando spazio e tempo sono realizzati interiormente come Non Manifestato (assenza di mente e Presenza) spazio e tempo esterni continuano a esistere per voi, ma diventano molto meno importanti. Anche il mondo continua a esistere per voi, ma non vi vincola più.

Quindi lo scopo ultimo del mondo sta non dentro il mondo ma nel trascendere il mondo. Così come voi non sareste consapevoli dello spazio se non vi fossero oggetti nello spazio, il mondo è necessario per la realizzazione del Non Manifestato. È noto il detto buddhista: «Se non vi fosse illusione, non vi sarebbe illuminazione». È attraverso il mondo e in definitiva attraverso voi che il Non Manifestato conosce se stesso. Voi siete qui per consentire al divino scopo dell'universo di manifestarsi. *Ecco quanto siete importanti!*

Morte consapevole

A parte il sonno senza sogni, che ho già menzionato, vi è un altro portale involontario. Si apre brevemente nel momento della morte fisica. Anche se durante la vita vi siete lasciati sfuggire tutte le altre occasioni per la realizzazione spirituale, vi si dischiuderà un ultimo portale dopo la morte del corpo.

Vi sono innumerevoli resoconti di persone che hanno avuto un'impressione visiva di questo portale come luce radiosa e quindi sono ritornate da

ciò che è comunemente noto come esperienza di pre-morte. Molte di tali persone parlano anche di un senso di serenità beata e di pace profonda. Nel *Libro tibetano dei morti* questa condizione viene definita «lo splendore luminoso della luce incolore del Vuoto», ed è detto essere «il vostro vero sé». Questo portale si apre solo molto brevemente, e se non avete già incontrato la dimensione del Non Manifestato durante la vita, probabilmente vi sfuggirà. La maggior parte delle persone porta in sé troppa resistenza residua, troppa paura, troppo attaccamento all'esperienza sensoriale, troppa identificazione con il mondo manifestato. Allora vedono il portale, se ne allontanano per paura, quindi perdono la consapevolezza. Gran parte di ciò che avviene dopo è involontario e automatico. Alla fine vi sarà un altro ciclo di nascita e di morte. La Presenza non è stata ancora sufficientemente forte per l'immortalità consapevole.

Allora attraversare questo portale non significa annullamento?

Come per tutti gli altri portali, la vostra vera natura radiosa permane, ma non la personalità. In ogni caso, ciò che è reale o di vero valore nella vostra personalità è la vostra vera natura che splende attraverso di voi. Questa non va mai perduta. Nulla che abbia valore, nulla che sia *reale* va mai perduto.

L'avvicinarsi alla morte e la morte stessa, il dissolvimento della forma fisica, sono sempre una grande occasione per la realizzazione spirituale. Questa occasione va tragicamente perduta gran parte delle volte, poiché voi vivete in una cultura che è quasi totalmente ignorante della morte, come è quasi totalmente ignorante di ogni cosa che realmente importi.

Ogni portale è un portale di morte, morte del falso sé. Quando lo attraversate, smettete di trarre la vostra identità dalla vostra forma psicologica, creata dalla mente. Allora vi rendete conto che la morte è un'illusione, così come la vostra identificazione con la forma era un'illusione. La fine dell'illusione: ecco tutto ciò che è la morte. È dolorosa solo fintanto che voi vi aggrappate all'illusione.

8

Relazioni illuminate

Entrate nell'Adesso dovunque vi troviate

Ho sempre pensato che la vera illuminazione non fosse possibile se non attraverso l'amore in un rapporto fra un uomo e una donna. Non è questo che ci rende nuovamente completi? Come può essere completa la vita finché non accade questo?

Questo è vero nella tua esperienza? Ti è capitato così?

Non ancora, ma come potrebbe essere altrimenti? Io so che accadrà.

In altri termini, stai aspettando che un evento nel tempo ti salvi. Non è questo l'errore fondamentale di cui ho parlato? La salvezza non è altrove nello spazio o nel tempo. È qui e ora.

Che cosa significa questa affermazione, «la salvezza è qui e ora»? Non la capisco. Non so nemmeno che cosa voglia dire salvezza.

La maggior parte della gente rincorre piaceri fisici o varie forme di gratificazione psicologica perché ritiene che queste cose la renderanno felice o la libereranno da una sensazione di paura o di mancanza. La felicità può essere percepita come un senso intensificato di vitalità raggiunto attraverso il piacere fisico, o un senso del sé più sicuro e completo raggiunto attraverso qualche forma di gratificazione psicologica. Questa è la ricerca di salvezza da uno stato di insoddisfazione o insufficienza. Invariabilmente, l'eventuale soddisfazione che si ottiene è di breve durata, per cui la condizione di soddisfazione o appagamento viene di solito proiettata di nuovo verso un punto immaginario lontano dal qui e ora. «Quando otterrò questo o sarò libero da quello, allora andrà tutto bene.» Questa è la mentalità inconsapevole che crea l'illusione di salvezza nel futuro.

La vera salvezza è appagamento, pace, vita in tutta la sua pienezza. Significa essere ciò che siete, sentire dentro di voi il bene che non ha contrario, la gioia dell'Essere che non dipende da niente al di fuori di sé. Viene percepita non come esperienza fuggevole ma come presenza costante. In linguaggio teistico significa «conoscere Dio», non come qualcosa al di fuori di voi ma come vostra essenza intima. La vera Salvezza è conoscere se stessi come parte inseparabile dell'Unica Vita senza tempo e senza forma da cui tutto ciò che esiste trae il proprio essere.

La vera Salvezza è uno stato di libertà: dalla paura, dalla sofferenza, da un presunto stato di mancanza e insufficienza e pertanto da ogni bisogno, necessità, attaccamento e possesso. È libertà dal pensiero compulsivo, dalla negatività, e soprattutto da passato e futuro come bisogno psicologico. La vostra mente vi dice che non potete arrivare da qui a lì. Deve succedere qualcosa, oppure voi dovete diventare questo o quello prima di essere liberi e appagati. Significa dire, in effetti, che voi avete bisogno del tempo, che dovete trovare, selezionare, fare, raggiungere, acquisire, divenire o capire qualcosa prima di essere liberi o completi. Vedete il tempo come mezzo verso la salvezza, mentre in verità è il più grande ostacolo verso la salvezza. Pensate di non poter arrivare lì da dove siete e da ciò che siete in questo momento perché non siete ancora abbastanza completi o buoni, ma la verità è che il qui e ora è l'unico punto da cui potete arrivare lì. Voi «arrivate» lì rendendovi conto che ci siete già. Trovate Dio nel momento in cui vi rendete conto che non avete bisogno di cercare Dio. Pertanto non vi è un'unica via verso la salvezza: qualunque condizione può essere utilizzata, ma non è necessaria nessuna condizione particolare. Vi è però un unico punto di accesso: l'Adesso. Non vi può essere salvezza lontano da questo momento. Vi sentite soli senza un compagno o una compagna? Entrate nell'Adesso da qui. Stiamo vivendo un rapporto amoroso? Entriamo nell'Adesso da qui.

Non vi è niente che possiate fare o raggiungere che vi avvicini alla salvezza più di quanto sia vicina in questo momento. Questo può essere difficile da afferrare per una mente abituata a pensare che ogni cosa utile si trovi nel futuro. Né qualunque cosa possiate aver fatto o sia stata fatta a voi nel passato può impedirvi di dire di sì a ciò che esiste e di rivolgere la vostra attenzione in profondità all'Adesso. Non potete farlo nel futuro. Lo fate ora o mai più.



Relazioni di amore/odio

A meno che e fintanto che non accedete alla frequenza di consapevolezza della presenza, tutte le relazioni umane, e in particolare quelle intime, saranno profondamente imperfette e in definitiva disfunzionali. Potranno sembrare perfette per un po', come quando siete «innamorati», ma invariabilmente questa apparente perfezione verrà sconvolta quando avranno luo-

go con frequenza crescente litigi, conflitti, insoddisfazioni e violenze emozionali o perfino fisiche. Sembra che la maggior parte delle «relazioni d'amore» diventi relazione di amore/odio entro breve tempo. L'amore può allora in un batter d'occhio trasformarsi in attacchi selvaggi, sentimenti di ostilità o in una completa rinuncia all'affetto. È considerato normale. Allora il rapporto per qualche tempo, mesi o anni, oscilla fra le polarità dell'«amore» e dell'odio e fornisce piacere e dolore in egual misura. Non è insolito per le coppie diventare dipendenti da questi cicli. Il loro dramma le fa sentire vive. Quando l'equilibrio fra le polarità positiva e negativa va perduto e i cicli negativi, distruttivi, si ripetono con frequenza crescente, il che tende ad avvenire presto o tardi, allora entro breve tempo la relazione crolla definitivamente.

Può sembrare che se potessimo soltanto eliminare i cicli negativi o distruttivi tutto andrebbe bene e il rapporto fiorirebbe meravigliosamente; ma purtroppo non è possibile. Le polarità sono reciprocamente interdipendenti. Non potete avere l'una senza avere anche l'altra. Il positivo contiene già in sé il negativo ancora non manifestato. Entrambi in effetti sono aspetti diversi della stessa disfunzione. Sto parlando qui di quelli che sono comunemente chiamati «relazioni romantiche», non del vero amore, che non ha contrario perché nasce al di là della mente. L'amore come stato continuo è finora molto raro, altrettanto raro degli esseri umani consapevoli. Brevi e sfuggenti barlumi d'amore sono possibili però ogni volta che vi è un vuoto nel flusso della mente.

Il lato negativo di un rapporto affettivo è naturalmente più facile da riconoscere come disfunzione rispetto al lato positivo. Ed è anche più facile riconoscere la fonte della negatività nell'altra persona piuttosto che vederla in se stessi. Può manifestarsi sotto varie forme: possessività, gelosia, controllo, chiusura in se stessi e risentimento inespresso, bisogno di avere ragione, insensibilità, esigenze emotive e manipolazione, impulso a litigare, criticare, giudicare, biasimare oppure attacco, collera, vendetta inconsapevole per il dolore passato inflitto da un genitore, rabbia e violenza fisica.

Dal lato positivo, voi siete «innamorati» dell'altra persona. Questo è dapprima uno stato profondamente soddisfacente. Vi sentite intensamente vivi. La vostra esistenza è all'improvviso diventata significativa perché qualcuno ha bisogno di voi, vi vuole e vi fa sentire speciali, e voi fate lo stesso nei suoi confronti. Quando siete assieme, vi sentite completi. Questa

sensazione può diventare tanto intensa che il resto del mondo sbiadisce e diventa insignificante.

Tuttavia, avrete forse notato che in tale intensità vi sono un senso di bisogno e una qualità di attaccamento. Diventate dipendenti dall'altra persona, che agisce su di voi come una droga. Siete «su di giri» quando la droga è disponibile, ma perfino la possibilità o il pensiero che tale persona possa non esserci più per voi può condurvi a gelosia, possessività, tentativi di manipolazione attraverso ricatti emotivi, biasimo e accuse: paura della perdita. Se l'altra persona vi lascia, questo fatto può far nascere la più intensa ostilità o l'afflizione o la disperazione più profonda. In un attimo la tenerezza affettuosa può trasformarsi in un attacco selvaggio o in un dolore orribile. Dov'è finito l'amore? L'amore può trasformarsi nel suo contrario in un attimo? Era amore in primo luogo, o soltanto un attaccamento dovuto alla dipendenza?

La dipendenza e la ricerca di completezza

Perché dovremmo diventare dipendenti da un'altra persona?

Il motivo per cui la relazione d'amore romantico è un'esperienza tanto intensa e universalmente ricercata è che sembra offrire liberazione da uno stato radicato di paura, bisogno, mancanza e incompletezza che fa parte della condizione umana nel suo stato non redento e non illuminato. Vi è in questo stato una dimensione fisica oltre che psicologica.

Sul piano fisico, voi non siete ovviamente completi, né lo sarete mai: siete uomini o donne, vale a dire metà del tutto. A questo livello la brama per la completezza (il ritorno all'unità) si manifesta come attrazione maschio-femmina, il bisogno che l'uomo ha della donna e la donna dell'uomo. È un impulso quasi irresistibile per l'unione con la polarità energetica opposta. La radice di questo impulso fisico è spirituale: la brama per la fine della dualità, un ritorno, allo stato di completezza. L'unione sessuale è quanto di più vicino possa esservi a questo stato sul piano fisico. Ecco perché è l'esperienza più profondamente soddisfacente che possa offrire il regno fisico. Ma l'unione sessuale non è che un barlume fuggevole della completezza, un istante di beatitudine. Fintanto che viene ricercata inconsapevolmente come mezzo di salvezza, si ricerca la fine della dualità a livello della forma, dove non può essere trovata. Vi viene data l'allettante

possibilità di intravedere il paradiso, ma non vi è consentito di dimorarvi, e vi ritrovate di nuovo in un corpo separato.

A livello psicologico, il senso di mancanza e incompletezza è semmai ancora maggiore di quello a livello fisico. Fintanto che vi identificate con la mente, avete un senso del sé derivato dall'esterno. Vale a dire, ricavate il senso di ciò che siete da cose che in definitiva non hanno niente a che fare con ciò che siete: il vostro ruolo sociale, i beni materiali, l'aspetto esteriore, successi e fallimenti, sistemi di credenze e così via. Questo sé falso e creato dalla mente, l'ego, si sente vulnerabile, insicuro, ed è sempre alla ricerca di nuove cose con cui identificarsi per ricavarne la sensazione di esistere. Ma niente è mai abbastanza per fornirgli appagamento duraturo. La sua paura permane; il suo senso di mancanza e di bisogno permane.

Ma poi arriva quel rapporto speciale. Sembra essere la risposta a tutti i problemi dell'ego e soddisfarne tutte le esigenze. Almeno questo è come appare inizialmente. Tutte le altre cose da cui prima ricavavate il vostro senso del sé adesso diventano relativamente insignificanti. Adesso avete un unico punto focale che le sostituisce tutte, dà significato alla vostra vita e definisce la vostra identità: la persona di cui siete «innamorati». Non siete più un frammento sconnesso in un universo indifferente, o così pare. Il vostro mondo adesso ha un centro: la persona amata. Il fatto che il centro sia al di fuori di voi e che pertanto voi abbiate ancora un senso del sé derivato dall'esterno non sembra importare inizialmente. Ciò che importa è che le sensazioni fondamentali di incompletezza, paura, mancanza e inappagamento così caratteristiche dello stato egoico sono scomparse; o no? Si sono dissolte oppure continuano a esistere al di sotto della felice realtà superficiale?

Se nel vostro rapporto amoroso voi avete esperienza sia dell'«amore» sia del contrario dell'amore (attacco, violenza emotiva, eccetera), allora è probabile che scambiate per amore l'attaccamento dell'ego e la dipendenza. Non potete amare l'altra persona in un momento e attaccarla nel momento successivo. Il vero amore non ha contrario. Se il vostro «amore» ha un contrario, allora non è amore ma un forte bisogno da parte dell'ego di un senso del sé più completo e profondo, un bisogno che l'altra persona soddisfa temporaneamente. È il sostituto che l'ego ha per la salvezza, e per breve tempo sembra davvero quasi la salvezza.

Ma arriva un punto in cui l'altra persona si comporta in modi che non soddisfano più le vostre esigenze, o meglio quelle del vostro ego. Le sen-

sazioni di paura, dolore e mancanza che sono parte intrinseca della consapevolezza egoica ma erano state mascherate dal «rapporto d'amore» adesso riemergono. Così come in ogni tossicodipendenza, voi siete «su di giri» quando la droga è disponibile, ma invariabilmente arriva un momento in cui la droga per voi non funziona più. Quando ricompaiono quelle sensazioni dolorose, le percepite con una intensità maggiore di prima, e per di più adesso percepite l'altra persona come causa di queste sensazioni. Ciò significa che voi le proiettate all'esterno e attaccate l'altra persona con tutta la violenza selvaggia che fa parte del vostro dolore. Questo attacco può risvegliare il dolore dell'altra persona, che potrà allora controbattere il vostro attacco. A questo punto l'ego spera ancora inconsapevolmente che il proprio attacco o i propri tentativi di manipolazione siano una punizione sufficiente per indurre l'altra persona a modificare il suo comportamento, per cui l'ego potrà utilizzarli di nuovo come copertura per il vostro dolore.

Ogni dipendenza nasce da un rifiuto inconsapevole di affrontare e superare il proprio dolore. Ogni dipendenza comincia con il dolore e finisce con il dolore. Qualunque sia la sostanza verso cui avete sviluppato una dipendenza (alcol, cibo, farmaci, droghe, una persona), voi, utilizzate qualcosa o qualcuno per mascherare il vostro dolore. Ecco perché, quando è passata l'euforia iniziale, vi è tanta infelicità, tanto dolore nei rapporti amorosi. Questi non causano dolore e infelicità; *tirano fuori* il dolore e l'infelicità che sono già in voi. Ogni dipendenza fa la stessa cosa. Ogni dipendenza raggiunge un punto in cui per voi non funziona più, e allora avvertite il dolore più intensamente che mai.

Questo è un motivo per cui la maggior parte della gente cerca sempre di sfuggire al momento presente e cerca qualche genere di salvezza nel futuro. La prima cosa che potrebbe incontrare se concentrasse la propria attenzione sull'Adesso e il proprio dolore, ed è questo che teme. Se soltanto sapesse quanto è facile accedere nell'Adesso alla potenza della presenza che dissolve il passato e il relativo dolore, la realtà che dissolve l'illusione! Se soltanto sapesse quanto vicino si trova alla propria realtà, quanto vicino a Dio!

Nemmeno evitare i rapporti affettivi nel tentativo di evitare il dolore è la risposta giusta. Il dolore c'è comunque. Tre rapporti amorosi falliti in altrettanti anni avranno maggiore probabilità di costringerci a risvegliarvi rispetto a tre anni trascorsi su un'isola deserta o rinchiusi nella nostra stanza.

Ma se poteste apportare una presenza intensa nella vostra solitudine, anche questo funzionerebbe.

§

Dalle relazioni dipendenti alle relazioni illuminate

Possiamo modificare una relazione dipendente in una vera?

Sì, essendo presenti e intensificando la vostra presenza portando la vostra attenzione sempre più in profondità nell'Adesso: che vivete da soli o con un compagno o una compagna, questa rimane la chiave. Perché prosperi l'amore, la luce della vostra presenza deve essere abbastanza forte cosicché voi non vi lasciate più sopraffare dall'entità pensante o dal corpo di dolore scambiandoli per ciò che siete. Conoscere se stessi come l'Essere dietro l'entità pensante, la quiete dietro il rumore mentale, l'amore e la gioia dietro il dolore, è libertà, salvezza, illuminazione. Disidentificarsi dal corpo di dolore significa apportare presenza nel dolore e così trasformarlo. Disidentificarsi dal pensiero significa essere l'osservatore silenzioso dei propri pensieri e comportamenti, specialmente degli schemi ripetitivi della mente e dei ruoli svolti dall'ego.

Se smettete di assegnarle la «qualità del sé», la mente perde la sua compulsione, che sostanzialmente è l'obbligo di giudicare e quindi di resistere a ciò che esiste, il che crea conflitto, dramma e nuovo dolore. In effetti, nel momento in cui il giudizio si arresta attraverso l'accettazione di ciò che esiste, voi siete liberi dalla mente. Avete creato spazio per l'amore, per la gioia, per la pace. Prima smettete di giudicare voi stessi; poi smettete di giudicare la persona amata. Il più grande catalizzatore del cambiamento in un rapporto affettivo è l'accettazione completa dell'altra persona così com'è, senza doverla giudicare o cambiare in alcun modo. Questo vi conduce immediatamente al di là dell'ego. Ogni gioco mentale e ogni attaccamento dipendente allora vengono meno. Non vi sono più né vittime né aguzzini, né accusatori né accusati. Questa è anche la fine di ogni dipendenza reciproca, dell'essere attratti negli schemi inconsapevoli di qualcun altro consentendo così a questi di perdurare. Allora vi separereste (con amore) oppure vi spostereste assieme sempre più in profondità nell'Adesso: nell'Essere. Può essere così semplice? Sì, è così semplice.

L'amore è uno stato dell'Essere. Il vostro amore non è al di fuori; è in profondità dentro di voi. Non potete mai perderlo, e non può mai abbandonarvi. Non dipende da qualche altro corpo, qualche forma esterna. Nella quiete della vostra presenza potete percepire la vostra realtà senza forma e senza tempo come vita non manifestata che anima la vostra forma fisica. Allora potete percepire la stessa vita in profondità in ogni altro essere umano e in ogni altra creatura. Guardate al di là del velo di forma e separazione. Questa è la realizzazione dell'unione. Questo è amore.

Che cos'è Dio? L'Unica Vita eterna dietro tutte le forme di vita. Che cos'è l'amore? Sentire la presenza di tale Unica Vita in profondità in se stessi e in tutte le creature. Esserla. Pertanto ogni amore è amore di Dio.

§

L'amore non è selettivo, come la luce del sole non è selettiva. Non rende speciale una persona. Non è esclusivo. L'esclusività non è l'amore di Dio ma l'«amore» dell'ego. Però l'intensità con cui viene percepito il vero amore è variabile. Può esservi una persona che riflette verso di voi il vostro amore più chiaramente e più intensamente di altre, e se tale persona prova la stessa cosa nei vostri confronti si può dire che con tale persona siete in un rapporto d'amore. Il legame che vi unisce a tale persona è lo stesso legame che vi unisce alla persona seduta accanto a noi in autobus, o a un uccello, un albero, un fiore. Varia soltanto il grado di intensità con cui lo percepite.

Anche in un rapporto altrimenti caratterizzato da dipendenza vi possono essere momenti in cui qualcosa di più reale traspare all'esterno, qualcosa al di là dei vostri reciproci bisogni di dipendenza. Questi sono momenti in cui la vostra mente e quella dell'altra persona brevemente si affievoliscono e il corpo di dolore si trova temporaneamente allo stato latente. Questo può accadere talvolta durante l'intimità fisica, o quando siete entrambi testimoni del parto, oppure in presenza della morte, o quando uno di voi è gravemente ammalato: qualunque cosa renda la mente impotente. Quando ciò avviene, il vostro Essere, che è di solito sepolto al di sotto della mente, si rivela, ed è questo che rende possibile la vera comunicazione.

La vera comunicazione è comunione, realizzazione dell'unione, che è amore. Di solito questo va rapidamente perduto, a meno che non siate in grado di rimanere sufficientemente presenti da tenere fuori la mente e i suoi vecchi schemi. Non appena ritornano la mente e l'identificazione con

la mente, non siete più voi stessi ma un'immagine mentale di voi stessi, e ricominciate a giocare e a interpretare ruoli per soddisfare le esigenze del vostro ego. Siete di nuovo una mente umana, che finge di essere un essere umano, interagisce con un'altra mente e recita un dramma chiamato «amore».

Sebbene siano possibili brevi barlumi, l'amore non può prosperare se voi non siete costantemente liberi dall'identificazione con la mente e la vostra presenza non è sufficientemente intensa da avere dissolto il corpo di dolore; oppure potete almeno rimanere presenti come osservatori. Il corpo di dolore non può allora impadronirsi di voi e distruggere così l'amore.

Le relazioni come pratica spirituale

A mano a mano che la modalità di consapevolezza egoica e tutte le strutture sociali, politiche ed economiche da essa create entrano nella fase del crollo definitivo, i rapporti fra uomini e donne riflettono il profondo stato di crisi in cui si trova ora l'umanità. Poiché gli esseri umani si identificano sempre più con la propria mente, i rapporti affettivi per la maggior parte non sono radicati nell'Essere e pertanto si trasformano in una fonte di dolore e giungono a essere dominati da problemi e conflitti.

Milioni di persone ormai vivono da sole o soltanto con i figli, essendo incapaci di stabilire una relazione intima o non più disposte a ripetere il dramma folle delle relazioni passate. Altre persone passano da una relazione all'altra, da un ciclo di piacere e di dolore all'altro, alla ricerca della meta sfuggente dell'appagamento attraverso l'unione con la polarità energetica opposta. Altre ancora cercano un compromesso e continuano a stare assieme in un rapporto disfunzionale in cui prevale la negatività, per amore dei figli o della sicurezza, per la forza dell'abitudine, per paura della solitudine o per qualche altra convenzione reciprocamente «benefica», o perfino per la dipendenza inconsapevole dall'eccitazione provocata dal dolore e dal dramma emozionale.

Tuttavia, ogni crisi rappresenta non soltanto un pericolo ma anche un'occasione. Se le relazioni forniscono energia e ingrandiscono gli schemi mentali egoici e attivano il corpo di dolore, come avviene attualmente, perché non accettare questo fatto anziché cercare di sfuggirlo? Perché non cercarne la collaborazione invece di evitare le relazioni o continuare a inseguire il fantasma di un compagno ideale come risposta ai vostri problemi

o come mezzo per sentirvi appagati? L'occasione che si cela in ogni crisi non si manifesta finché tutti i fatti di ogni data situazione non verranno riconosciuti e accettati pienamente. Fintanto che li negate, fintanto che cercate di sfuggirli o desiderate che le cose siano diverse, non si dischiuderà la finestra dell'occasione, e voi rimarrete intrappolati dentro tale situazione, che resterà uguale o si deteriorerà ulteriormente.

Con il riconoscimento e l'accettazione dei fatti giunge anche un grado di libertà da questi. Per esempio, quando *sapete* che vi è disarmonia e possedete questo «sapere», attraverso questo sapere è entrato in gioco un nuovo fattore, e la disarmonia non può rimanere immutata. Quando *sapete* che non siete in pace, il vostro sapere crea uno spazio tranquillo che avvolge la vostra mancanza di pace in un abbraccio affettuoso e tenero e quindi trasmuta in pace la mancanza di pace. Per ciò che riguarda la trasformazione interiore, non vi è nulla che potete *fare* in proposito. Non potete trasformare voi stessi, e certamente non potete trasformare il vostro partner o chiunque altro. Tutto ciò che potete fare è creare uno spazio perché avvenga la trasformazione, per far entrare la grazia e l'amore.

§

Allora quando la vostra relazione non funziona, quando fa emergere la «pazzia» in voi e nella persona amata, siatene felici. Ciò che era inconsapevole viene portato alla luce. È un'occasione per la salvezza. In ogni momento, state con la conoscenza di quel momento, in particolare del vostro stato interiore. Se vi è collera, *sappiate* che vi è collera. Se vi sono gelosia, atteggiamento difensivo, impulso a litigare, bisogno di avere ragione, un fanciullo interiore che esige amore e attenzione, o dolore emozionale di ogni sorta, qualunque cosa sia, sappiate *conoscere* la realtà di quel momento e mantenete la conoscenza. Il rapporto allora diventa il vostro *sadhana*, la vostra pratica spirituale. Se osservate nel vostro partner un comportamento inconsapevole, mantenete quel comportamento nell'abbraccio affettuoso del vostro sapere, in modo da non reagire. Inconsapevolezza e sapere non possono coesistere a lungo, nemmeno se il sapere è soltanto nell'altra persona e non in quella che agisce sulla base dell'inconsapevolezza. La forma di energia che sta dietro l'ostilità e l'attacco trova assolutamente intollerabile la presenza dell'amore. Se voi reagite in qualunque modo all'inconsapevolezza dell'altra persona, diventate anche voi inconsapevoli. Ma se poi vi ricordate di *conoscere* la vostra reazione, nulla è perduto.

L'umanità subisce una grande pressione a evolvere perché è la nostra unica possibilità di sopravvivere come razza. Ciò influenzerà ogni aspetto della vostra vita e i rapporti affettivi in particolare. Mai prima d'ora le relazioni sono state altrettanto problematiche e conflittuali come lo sono adesso. Come si sarà potuto notare, tali rapporti non sono qui per renderci felici o appagati. Se voi continuate a perseguire il fine della salvezza attraverso una relazione, continuerete a restare delusi. Ma se accettate che la relazione sia qui per rendervi consapevoli anziché felici, allora il rapporto vi offrirà davvero salvezza, e voi potrete allinearvi alla consapevolezza superiore che vuole nascere in questo mondo. Per coloro che si attengono ai vecchi schemi, vi saranno ancor più dolore, violenza, confusione e pazzia.

Suppongo che si debba essere in due per fare di una relazione una pratica spirituale, come tu suggerisci. Per esempio, il mio compagno continua a seguire i suoi vecchi schemi di gelosia e di dominio. Gliel'ho fatto notare molte volte, ma non riesce a capirlo.

Quante persone ci vogliono per trasformare la nostra vita in pratica spirituale? Non importa se il compagno non vuole collaborare. La sanità mentale (la consapevolezza) può venire al mondo soltanto attraverso voi stessi. Non dovete aspettare che il mondo rinsavisca, o che qualcun altro diventi consapevole, prima di raggiungere l'illuminazione. Potreste aspettare all'infinito. Non accusatevi reciprocamente di essere inconsapevoli. Nel momento in cui cominciate a litigare, vi siete identificati con una posizione mentale e ora difendete non soltanto tale posizione ma anche il vostro senso del sé. L'ego è dominante. Siete diventati inconsapevoli. A volte può essere opportuno sottolineare certi aspetti del comportamento della persona amata. Se voi siete molto vigili, molto presenti, potete farlo senza coinvolgimento dell'ego, senza biasimare, accusare o dar torto all'altra persona.

Quando la persona amata si comporta in maniera inconsapevole, dovete rinunciare a ogni giudizio. Giudizio significa confondere il comportamento inconsapevole della persona con la sua identità oppure proiettare la vostra inconsapevolezza sull'altra persona e scambiare questa per la sua identità. Rinunciare al giudizio non significa che non riconoscete la disfunzione e l'inconsapevolezza quando le vedete. Significa «essere il sapere» anziché «essere la reazione» e il giudice. Allora sarete totalmente liberi dalla reazione oppure reagirete pur conservando il sapere, lo spazio in cui la reazione viene osservata e lasciata esistere. Invece di combattere il buio, vi porta-

te la luce. Invece di reagire all'illusione, vedete l'illusione ma allo stesso tempo vedete al di là di essa. Essere il sapere crea uno spazio libero di presenza affettuosa che consente a tutte le cose e persone di essere come sono. Non esiste un più grande catalizzatore della trasformazione. Se mettete in pratica tutto questo, la persona amata non potrà stare con voi e allo stesso tempo rimanere inconsapevole.

Se entrambi siete d'accordo che la relazione sarà la vostra pratica spirituale, tanto meglio. Potrete allora esprimervi reciprocamente pensieri e sentimenti non appena si presentano, o non appena interviene una reazione, per cui non create un intervallo temporale in cui possa inasprirsi o crescere un'emozione e una lamentela inespresse o non riconosciute. Imparate a dare espressione a ciò che provate e questo senza biasimare. Imparate ad ascoltare la persona amata in maniera aperta e non difensiva. Lasciate spazio alla persona amata perché si esprima.

Siate presenti. Accusare, difendere, attaccare: tutti questi schemi che sono creati per rafforzare o proteggere l'ego o per soddisfarne le esigenze diverranno allora superflui. Lasciare spazio agli altri (e a se stessi) è vitale. L'amore non può prosperare senza spazio. Quando avete eliminato i due fattori che distruggono la relazione, quando cioè il corpo di dolore è stato trasmutato e voi non vi identificate più con la mente e le posizioni mentali, e se la persona amata ha fatto la stessa cosa, avrete esperienza della beatitudine della fioritura del rapporto. Invece di riflettervi reciprocamente il dolore e l'inconsapevolezza, invece di soddisfare le esigenze dell'ego reciprocamente dipendenti, rifletterete vicendevolmente l'amore che provate in profondità dentro di voi, l'amore che accompagna la realizzazione dell'unione con tutto ciò che esiste. Questo è l'amore che non ha contrario.

Se la persona amata è ancora identificata con la mente e il corpo di dolore mentre voi siete già liberi, questo rappresenterà una sfida importante, non per voi ma per la persona amata. Non è facile vivere con una persona illuminata, o meglio è così facile che l'ego lo trova estremamente minaccioso. Ricordate che l'ego ha bisogno di problemi, conflitti e «nemici» per rafforzare il senso di separatezza da cui dipende la sua identità. La mente della persona amata non illuminata si sentirà profondamente frustrata perché le sue posizioni prefissate non incontrano resistenza, il che significa che diventeranno traballanti e deboli, e vi è perfino il «pericolo» che crollino del tutto, con la conseguenza della perdita del sé. Il corpo di dolore esige un riscontro e non lo ottiene. Il bisogno di litigi, drammi e conflitti

non viene soddisfatto. Ma state attenti: alcune persone che non reagiscono, che sono chiuse in se stesse, insensibili o tagliate fuori dai propri sentimenti possono pensare e cercare di convincere gli altri di essere illuminate, o almeno che non vi sia in loro «niente che non va» e tutto ciò che non va è nella persona amata. Gli uomini tendono a fare così più delle donne. Possono considerare irrazionali o emozionali le loro compagne. Ma se potete percepire le vostre emozioni, non siete lontani dal corpo interiore radioso che sta al di sotto. Se siete principalmente nella vostra testa, la distanza è notevolmente maggiore, e dovete portare consapevolezza nel corpo emozionale prima di raggiungere il corpo interiore.

Se non vi è un'emanazione di amore e gioia, presenza completa e larghezza di vedute nei confronti di tutti gli esseri, allora non è illuminazione. Un'altra indicazione è il modo in cui una persona si comporta in situazioni difficili o minacciose o quando le cose «vanno storte». Se la vostra «illuminazione» è un autoinganno incentrato sull'ego, allora la vita vi apporgerà presto una minaccia che farà emergere la vostra inconsapevolezza sotto qualunque forma: paura, collera, atteggiamento difensivo, giudizio, depressione, eccetera. Se vivete un rapporto amoroso, molte delle vostre minacce arriveranno tramite la persona amata. Per esempio, una donna potrà essere minacciata da un compagno non reattivo che vive quasi interamente nella propria testa. La donna sarà minacciata dall'incapacità di lui di ascoltarla, di darle attenzione e spazio per essere, il che è dovuto alla mancanza di presenza da parte di lui. L'assenza di amore nel rapporto, che è di solito avvertita più acutamente dalla donna che dall'uomo, innescherà il corpo di dolore della donna, e attraverso questo lei attaccherà il compagno, gli rivolgerà biasimo, critiche, gli darà torto, eccetera. Questo a sua volta diventerà una sfida per lui, Per difendersi dall'attacco del corpo di dolore di lei, che lui considera totalmente ingiustificato, lui si trincererà ancor più profondamente nelle sue posizioni mentali giustificandosi, difendendosi o contrattaccando. Alla fine questo attiverà anche il suo stesso corpo di dolore. Quando entrambi saranno così sopraffatti, si raggiungerà un livello di profonda inconsapevolezza, di violenza emotiva, attacco e contrattacco selvaggi. Tutto questo non si affievolirà finché entrambi i corpi di dolore non si ricostituiranno e quindi entreranno nella fase latente. Fino alla prossima volta.

Questo è soltanto uno degli innumerevoli scenari possibili. Molti volumi sono stati scritti, e molti altri potrebbero essere scritti, sui modi in cui viene fatta emergere l'inconsapevolezza nei rapporti maschio-femmina.

Ma, come ho detto prima, quando capite la radice della disfunzione, non avete bisogno di esplorarne le innumerevoli manifestazioni.

Osserviamo ancora brevemente lo scenario che ho appena descritto. Ogni minaccia che contiene è in realtà un'occasione di salvezza mascherata. In ogni fase del processo disfunzionale che si sta svolgendo è possibile la libertà dall'inconsapevolezza. Per esempio, l'ostilità della donna potrebbe diventare per l'uomo un segnale per uscire dal suo stato identificato con la mente, per risvegliarsi nell'Adesso, per diventare presente, invece di identificarsi ancor più con la mente, diventare ancor più inconsapevole. Invece di «essere» il corpo di dolore, la donna potrebbe essere il sapere che osserva il dolore emozionale in se stessa, accedendo così al potere di Adesso e dando inizio alla trasmutazione del dolore. Ciò eliminerebbe la proiezione esterna compulsiva e automatica del dolore stesso. Allora la donna potrebbe esprimere al compagno i propri sentimenti. Non vi è garanzia, naturalmente, che lui ascolti, ma gli darà una buona occasione per diventare presente e certamente spezzerà il ciclo folle della recitazione involontaria dei vecchi schemi mentali. Se la donna si lascia sfuggire questa occasione, l'uomo potrebbe osservare la propria reazione mentale-emotiva al dolore di lei, il proprio atteggiamento difensivo, anziché *essere* la reazione. Potrebbe allora osservare l'innesco del proprio corpo di dolore e così portare consapevolezza nelle proprie emozioni. In questo modo nascerebbe uno spazio limpido e tranquillo di consapevolezza pura: il sapere, il testimone silenzioso, l'osservatore. Questa consapevolezza non nega il dolore eppure è al di là di esso. Consente al dolore di esistere eppure lo trasmuta allo stesso tempo. Accetta tutto e trasforma tutto. Si aprirebbe una porta attraverso la quale lei potrebbe facilmente raggiungere lui in tale spazio.

Se voi siete coerentemente o almeno prevalentemente presenti nella vostra relazione, questo sarà la più grande sfida per il vostro partner. Non potrà tollerare la vostra presenza molto a lungo rimanendo inconsapevole. Se è pronto, attraverserà quella porta che avete aperto e si unirà a voi in quella condizione. Se non lo è, vi separerete come olio e acqua. La luce è troppo dolorosa per chi vuole rimanere al buio.

Perché le donne sono più vicine all'illuminazione

Gli ostacoli all'illuminazione sono gli stessi per un uomo e per una donna?

Sì, ma l'accento è diverso. In genere è più facile per una donna percepire ed essere nel proprio corpo, per cui la donna è per natura più vicina all'Essere e potenzialmente più vicina all'illuminazione rispetto all'uomo. Ecco perché molte culture antiche sceglievano istintivamente figure o analogie femminili per rappresentare o descrivere la realtà senza forma e trascendente. Veniva vista spesso come un utero che fa nascere ogni cosa creata e la alimenta e la nutre durante la sua vita come forma. Nel *Tao Te Ching*, uno dei libri più antichi e profondi mai scritti, il Tao, che potrebbe tradursi Essere, è descritto come «infinito, eternamente presente, madre dell'universo». Per natura le donne vi sono più vicine degli uomini perché praticamente «incarnano» il Non Manifestato. Per di più, tutte le creature e tutte le cose alla fine devono ritornare alla Fonte. «Tutte le cose svaniscono nel Tao. Solo il Tao perdura». Poiché la Fonte è considerata femminile, è rappresentata come i lati luminoso e oscuro dell'archetipo femminile nella psicologia e nella mitologia. La Dea o Madre Divina ha due aspetti: dà la vita e toglie la vita.

Quando la mente ebbe il sopravvento e gli esseri umani persero il contatto con la realtà della loro essenza divina, cominciarono a pensare a Dio come a una figura maschile. La società divenne dominata dai maschi, e la femmina fu resa subordinata al maschio.

Non sto suggerendo un ritorno alle antiche rappresentazioni femminili del divino. Alcune persone oggi usano il termine Dea invece di Dio. Così ristabiliscono un equilibrio fra maschio e femmina che è andato perduto molto tempo fa, il che va bene. Ma si tratta ancora di una rappresentazione e di un concetto, forse temporaneamente utili, come sono temporaneamente utili una mappa o un segnale stradale, ma sono più di ostacolo che di aiuto quando siete pronti a capire la realtà al di là di tutti i concetti e di tutte le immagini. Ciò che rimane vero, però, è che la frequenza di energia della mente appare essere essenzialmente maschile. La mente oppone resistenza, lotta per prevalere, utilizza, manipola, attacca, cerca di afferrare e possedere, e così via. Ecco perché il Dio tradizionale è una figura di autorità patriarcale e dominante, un uomo spesso irato di cui bisogna aver timo-

re, come suggerisce l'Antico Testamento. Questo Dio è una proiezione della mente umana.

Per andare al di là della mente e riconnettersi con la realtà più profonda dell'Essere, sono necessarie qualità molto diverse: abbandono, assenza di giudizio, larghezza di vedute che consentano alla vita di esistere anziché opporvi resistenza, capacità di mantenere tutte le cose nell'abbraccio affettuoso del vostro sapere. Tutte queste qualità sono molto più in relazione con il principio femminile. Mentre l'energia mentale è dura e rigida, l'energia dell'Essere è morbida e cedevole eppure infinitamente più potente della mente. La mente gestisce la nostra civiltà, mentre l'Essere comanda tutta la vita sul nostro pianeta ed oltre. L'Essere è l'Intelligenza la cui manifestazione visibile è l'universo fisico. Sebbene le donne siano potenzialmente più vicine all'Essere, anche gli uomini possono accedervi interiormente.

In questo momento, la grande maggioranza degli uomini e delle donne è ancora nella morsa della mente: si identifica con l'entità pensante e con il corpo di dolore. Questo naturalmente è ciò che impedisce l'illuminazione e la fioritura dell'amore. Di regola, l'ostacolo principale per gli uomini tende a essere la mente pensante, l'ostacolo principale per le donne il corpo di dolore, sebbene in certi casi individuali possa essere vero il contrario, e in altri i due fattori possano essere uguali.

Dissolvere il corpo di dolore collettivo femminile

Perché il corpo di dolore è un ostacolo maggiore per le donne?

Il corpo di dolore ha di solito un aspetto collettivo oltre a uno personale. L'aspetto personale è il residuo accumulato di dolore emozionale sofferto nel proprio passato. Quello collettivo è il dolore accumulato nella psiche umana collettiva nell'arco di migliaia di anni attraverso malattie, torture, guerre, omicidi, crudeltà, pazzia eccetera. Il corpo di dolore personale di ognuno partecipa anche di questo corpo di dolore collettivo. In quest'ultimo vi sono diversi filoni. Per esempio, certe razze o certi paesi in cui si verificano forme estreme di conflitto e violenza hanno un corpo di dolore collettivo più pesante rispetto ad altri. Chiunque abbia un forte corpo di dolore e non sufficiente consapevolezza per disidentificarsi da questo non soltanto sarà costretto a rivivere periodicamente il proprio dolore emozionale ma potrà anche divenire facilmente esecutore o vittima di violenza, a seconda

che il corpo di dolore sia prevalentemente attivo o passivo. D'altro canto, può anche essere più vicino all'illuminazione. Questa potenzialità non viene necessariamente realizzata, è ovvio, ma se voi siete intrappolati in un incubo sarete probabilmente più motivati a risvegliarci rispetto a chi è soltanto invischiato negli alti e bassi di un sogno ordinario.

A parte il corpo di dolore personale, ogni donna ha la propria parte in quello che potremmo definire il corpo di dolore collettivo femminile, a meno che la donna non sia pienamente consapevole. Tale corpo consiste di dolore accumulato sofferto dalle donne attraverso il loro assoggettamento da parte dell'uomo, attraverso schiavitù, sfruttamento, stupro, parto, perdita di figli, eccetera, nell'arco di migliaia di anni. Il dolore emozionale o fisico che per molte donne precede e coincide con il flusso mestruale è il corpo di dolore nel suo aspetto collettivo che si risveglia dallo stato latente in quel momento, anche se può essere innescato pure in altri momenti. Restringe il libero flusso di energia vitale nel corpo, di cui la mestruazione è un'espressione fisica. Soffermatevi su questo per un attimo e vedete come possa diventare un'occasione di illuminazione.

Spesso una donna viene «sopraffatta» dal corpo di dolore in quel momento. Tale corpo ha una carica energetica estremamente potente che può facilmente spingere la donna a identificarsi inconsapevolmente con esso. Allora la donna è posseduta attivamente da un campo energetico che occupa il suo spazio interiore e finge di essere lei, ma naturalmente non è affatto lei. Parla attraverso lei, agisce attraverso lei, pensa attraverso lei. Creerà nella sua vita situazioni negative in modo da potersi alimentare di energia. Vuole dell'altro dolore, sotto qualsiasi forma. Ho già descritto questo processo. Può essere malefico e distruttivo. È dolore puro, dolore passato, e non è la donna.

Il numero di donne che ora si avvicinano allo stato pienamente consapevole supera già quello degli uomini e crescerà ancor più rapidamente negli anni a venire. Gli uomini alla fine potranno mettersi alla pari con le donne, ma per parecchio tempo vi sarà un divario fra la consapevolezza degli uomini e quella delle donne. Le donne stanno riguadagnando la funzione che è un loro diritto innato e che pertanto rivestono con maggiore naturalezza rispetto agli uomini: quella di essere un ponte fra il mondo manifestato e il Non Manifestato, tra fisicità e spirito. Il compito principale delle donne ora è quello di trasmutare il corpo di dolore in modo che non si interponga più fra lei e il suo vero sé, l'essenza della sua identità. Natural-

mente la donna dovrà affrontare l'altro ostacolo all'illuminazione, che è la mente pensante, ma l'intensa presenza che la donna genera quando affronta il corpo di dolore la libererà anche dall'identificazione con la mente.

La prima cosa da ricordare è questa: fintanto che ci si costruisce un'identità a partire dal dolore, non è possibile liberarsene. Fintanto che parte del senso del sé è investita nel dolore emozionale, si resisterà o si saboterà inconsapevolmente ogni tentativo operato per guarire tale dolore. Perché? Molto semplicemente perché si vuole mantenersi intatti, e il dolore è diventato parte integrante della persona. Questo è un processo inconsapevole, e l'unico modo per superarlo è renderlo consapevole.

Vedere all'improvviso che siete o siete stati attaccati al vostro dolore può essere una constatazione ben scioccante. Nel momento in cui lo si capisce, si è interrotto tale attaccamento. Il corpo di dolore è un campo energetico, quasi come un'entità, che ha trovato alloggio temporaneo nel vostro spazio interiore. È energia vitale intrappolata, energia che non scorre più. Naturalmente il corpo di dolore esiste per via di certe cose che sono avvenute in passato. Rappresenta il passato che vive in voi, e se vi identificate con esso, vi identificate con il passato. Un'identità di vittima è la credenza secondo cui il passato è più importante del presente, il che è il contrario della verità. È la credenza secondo cui gli altri e ciò che vi hanno fatto sono responsabili della vostra identità attuale, del vostro dolore emozionale o della vostra incapacità di essere il vostro vero sé. La verità è che l'unico potere che esiste è contenuto all'interno di questo momento: è il potere della vostra presenza. Quando lo sapete, vi rendete conto anche che *voi* siete responsabili del nostro spazio interiore adesso (nessun altro lo è) e che il passato non può prevalere sul potere di Adesso.

§

Pertanto l'identificazione vi impedisce di affrontare il corpo di dolore. Alcune donne che sono già sufficientemente consapevoli sì da avere abbandonato la propria identità di vittime a livello personale continuano ad aggrapparsi a un'identità di vittime collettive: «Ciò che gli uomini hanno fatto alle donne». Hanno ragione, e anche torto. Hanno ragione in quanto il corpo di dolore collettivo femminile è davvero dovuto in gran parte alla violenza maschile inflitta alle donne e alla repressione del principio femminile su tutto il pianeta nell'arco dei millenni. Hanno torto se traggono da questo fatto un senso del sé e in tal modo si mantengono imprigionate in

un'identità di vittime collettive. Se una donna si aggrappa ancora a collera, risentimento o condanna, si aggrappa al proprio corpo di dolore. Questo può darle un confortante senso di identità, di solidarietà con altre donne, ma la mantiene in schiavitù verso il passato e blocca il pieno accesso alla sua essenza e alla sua vera potenza. Se le donne si escludono dagli uomini, ciò favorisce un senso di separazione e pertanto un rafforzamento dell'ego. E più forte è l'ego, più distanti siete dalla nostra vera natura.

Allora non bisogna utilizzare il corpo di dolore per ottenerne un'identità. Usatelo invece per l'illuminazione, trasmutatelo in consapevolezza. Uno dei momenti migliori a questo scopo è il periodo mestruale. Ritengo che negli anni a venire molte donne entreranno nello stato pienamente consapevole durante tale periodo. Di solito è un periodo di inconsapevolezza per molte donne, poiché sono sopraffatte dal corpo di dolore collettivo femminile. Una volta raggiunto un certo livello di consapevolezza, si può rovesciare, però, tutto questo, per cui invece di divenire inconsapevoli si diventa più consapevoli. Ho già descritto questo processo fondamentale, ma vorrei riepilogarlo, questa volta con un riferimento speciale al corpo di dolore collettivo femminile.

Quando sapete che si sta avvicinando il flusso mestruale, prima di avvertire i primi segni di ciò che è comunemente chiamata tensione pre-mestruale, ossia il risveglio del corpo di dolore collettivo femminile, diventate molto vigili e abitate il vostro corpo quanto più pienamente possibile. Quando compare il primo segno, dovete essere sufficientemente vigili da «afferrarlo» prima di esserne sopraffatte. Per esempio, il primo segno può essere un'improvvisa forte irritazione o uno scatto di collera, oppure può essere un sintomo puramente fisico. Qualunque cosa sia, bisogna afferrarlo prima che si impadronisca del pensiero o del comportamento. Ciò significa semplicemente rivolgervi il riflettore dell'attenzione. Se è un'emozione, avvertite la sua forte carica energetica; sappiate che si tratta del corpo di dolore. Allo stesso tempo, siate il sapere; vale a dire, siate consapevoli della vostra presenza e percepite il potere. Ogni emozione in cui portate la vostra presenza si affievolirà rapidamente e si trasmuterà. Se è un sintomo puramente fisico, l'attenzione che gli date gli impedirà di trasformarsi in un'emozione o in un pensiero. Quindi continuate a rimanere vigili e aspettate il prossimo segno del corpo di dolore. Quando compare, bisogna afferrarlo di nuovo allo stesso modo di prima.

In seguito, quando il corpo di dolore si è completamente risvegliato dal suo stato latente, potete sperimentare una notevole turbolenza nel vostro spazio interiore per un certo tempo, forse per diversi giorni. Qualunque forma assuma, rimanete presenti, dategli la vostra completa attenzione, osservate la turbolenza dentro di voi, sappiate che è lì. Mantenete il sapere e siate il sapere. Ricordate: non lasciate che il corpo di dolore utilizzi la vostra mente e si impadronisca del pensiero. Osservatelo, sentite la sua energia direttamente, dentro il corpo. Come sapete, attenzione totale significa accettazione totale.

Attraverso l'attenzione sostenuta, e quindi attraverso l'accettazione, arriva la trasmutazione. Il corpo di dolore si trasforma in consapevolezza radiosa, così come un pezzo di legno posto nel fuoco o accanto a esso, si trasforma a sua volta in fuoco. Allora la mestruazione diventerà non soltanto un'espressione gioiosa e appagante della propria femminilità ma anche un momento sacro di trasmutazione, quando si dà alla luce una nuova consapevolezza. La propria vera natura allora risplende, sia nel suo aspetto femminile di Dea, sia nel suo aspetto trascendente come Essere divino che tutti voi siete al di là della dualità maschile e femminile.

Se il vostro compagno è sufficientemente consapevole, può aiutarvi in questa pratica che ho appena descritto mantenendo la frequenza di presenza intensa in particolare in questo periodo. Se lui rimane presente quando voi ricadete nell'identificazione inconsapevole con il corpo di dolore, cosa che può succedere e succederà inizialmente, sarete in grado di riunirvi rapidamente a lui in quella condizione. Ciò significa che quando il corpo di dolore temporaneamente ha il sopravvento, durante le mestruazioni o in altri periodi, il vostro compagno non lo scambierà per chi siete voi. Anche se il corpo di dolore lo attacca, come probabilmente farà, lui non reagirà come se tale corpo foste voi, non si ritirerà né allestirà qualche sorta di difesa. Manterrà lo spazio di presenza intensa. Non serve nient'altro per la trasformazione, Altre volte sarete voi a fare la stessa cosa per lui o ad aiutarlo a recuperare la consapevolezza dalla mente attirando l'attenzione di lui sul qui e ora, quando lui si identifica con il proprio pensiero.

In questo modo nascerà fra i due un campo energetico permanente di frequenza elevata e pura. Nessuna illusione, nessun dolore, nessun conflitto, niente che non sia voi, e niente che non sia amore, possono sopravvivere in tale campo. Questo rappresenta la realizzazione dello scopo divino e

transpersonale della vostra relazione. Diventa un vortice di consapevolezza che attirerà al suo interno molte altre persone.

§

Rinunciare alla relazione con voi stessi

Quando si è pienamente consapevoli, si ha ancora bisogno di una relazione? Un uomo si sentirà ancora attratto da una donna? Una donna si sentirà ancora incompleta senza un uomo?

Illuminati o no, voi siete uomini o donne, per cui a livello della vostra identità di forma non siete completi. Siete metà del tutto. Questa incompletezza è avvertita come attrazione maschio-femmina, il richiamo verso la polarità energetica opposta, indipendentemente dal grado di consapevolezza acquisito. Ma in quello stato di sintonia interiore si avverte questa attrazione da qualche parte sulla superficie o alla periferia della vita. Tutto ciò che vi accade in tale stato viene percepito più o meno così. Il mondo intero assume l'apparenza di onde o increspature sulla superficie di un oceano vasto e profondo. Voi siete questo oceano e naturalmente siete anche un'increspatura, ma un'increspatura che ha realizzato la propria vera identità come oceano, e in confronto a tale vastità e profondità il mondo di onde e increspature non è poi così importante.

Questo non significa che voi non entrate in relazione profonda con altre persone o con il compagno o la compagna. In effetti potete entrare in relazione profonda soltanto se siete consapevoli dell'Essere. Provenendo dall'Essere, siete in grado di concentrare l'attenzione al di là del velo della forma. Nell'Essere, maschio e femmina sono uno. La vostra forma potrà continuare ad avere certe necessità, ma l'Essere non ne ha nessuna. È già completo e integro. Se queste necessità vengono soddisfatte, è bellissimo, ma che vengano soddisfatte o no non fa differenza per il vostro stato interiore profondo. Pertanto è perfettamente possibile che una persona illuminata, se la necessità della polarità maschile o femminile non viene soddisfatta, avverta un senso di mancanza o incompletezza al livello esteriore del proprio essere, ma allo stesso tempo sia totalmente completa, appagata e in pace interiormente.

Nella ricerca dell'illuminazione, essere omosessuali è di aiuto o di ostacolo, oppure non fa differenza?

Nell'avvicinarsi all'età adulta, l'incertezza riguardo alla propria sessualità seguita dalla constatazione di essere «diversi» dagli altri può costringere a disidentificarsi dagli schemi di pensiero e di comportamento condizionati dalla società. Questo innalzerà automaticamente il nostro livello di consapevolezza al di sopra di quello della maggioranza inconsapevole, i cui componenti mantengono senza discutere tutti gli schemi ereditati. Sotto questo aspetto essere omosessuali può essere utile. Essere in certa misura degli estranei, persone che non si «inseriscono» nella società o ne vengono respinte per qualsiasi ragione, rende la vita difficile, ma vi pone anche in vantaggio per ciò che riguarda l'illuminazione. Vi fa uscire dall'inconsapevolezza quasi a forza.

D'altro canto, se poi voi sviluppate un senso di identità basato sulla vostra omosessualità, siete sfuggiti a una trappola solo per cadere dentro un'altra. Pratterete ruoli e giochi dettati da un'immagine mentale che avete di voi stessi come omosessuali. Diventerete inconsapevoli, irreali. Al di sotto della vostra maschera dell'ego, sarete molto infelici. Se avviene questo, essere omosessuali sarà diventato un ostacolo. Ma naturalmente avete sempre un'altra possibilità. L'infelicità acuta può essere un grande fattore di risveglio.

Non è forse vero che dovete avere un buon rapporto con voi stessi e amare voi stessi prima di avere un rapporto appagante con un'altra persona?

Se non riuscite ad essere a vostro agio con voi stessi quando siete soli, cercherete un rapporto affettivo per mascherare il vostro disagio. Potete star certi che il disagio ricomparirà poi in qualche altra forma all'interno di tale rapporto, e probabilmente ne riterrete responsabile l'altra persona.

Tutto ciò che dovete veramente fare è accettare pienamente questo momento. Allora siete a vostro agio nel qui e ora e con voi stessi.

Ma avete davvero bisogno di avere un rapporto con voi stessi? Perché non potete semplicemente *essere* voi stessi? Quando avete un rapporto con voi stessi, vi siete spaccati in due: «io» e «me stesso», soggetto e oggetto. Questa dualità creata dalla mente è la causa fondamentale di ogni complessità superflua, di tutti i problemi e i conflitti della nostra vita. Nello stato di illuminazione voi *siete* voi stessi: voi e voi stessi fusi in uno. Non giudicate

voi stessi, non vi sentite dispiaciuti per voi stessi, non siete orgogliosi di voi stessi, non amate voi stessi, non odiate voi stessi, eccetera. La divisione causata dalla consapevolezza autoriflessiva viene guarita, la sua maledizione allontanata. Non vi è più un «sé» che dovete proteggere, difendere o alimentare. Quando siete illuminati, vi è un'unica relazione che non avete più: la relazione con voi stessi. Una volta rinunciato a questa, tutte le altre relazioni saranno relazioni d'amore.

9

Oltre la felicità e l'infelicità vi è la pace

Il bene superiore al di là del bene e del male

Vi è differenza tra felicità e pace interiore?

Sì. La felicità dipende da condizioni percepite come positive; la pace interiore no.

Non è possibile attrarre soltanto condizioni positive nella nostra vita? Se il nostro atteggiamento e il nostro pensiero sono sempre positivi, noi manifesteremo soltanto eventi e situazioni positive, vero?

Sapete veramente che cosa è positivo e che cosa è negativo? Avete il quadro complessivo? Vi sono state molte persone per le quali la limitazione, il fallimento, la perdita, la malattia o il dolore sotto qualunque forma si sono rivelati i loro principali maestri. Hanno insegnato loro a lasciar perdere le false immagini di sé e gli obiettivi e i desideri superficiali imposti dall'ego. Tutto questo ha dato loro profondità, umiltà e compassione, li ha fatti sentire più *reali*.

Quando vi accade qualcosa di negativo, vi è una lezione profonda nascosta al suo interno, anche se sul momento potete non vederla. Perfino una breve malattia o un incidente possono mostrarvi ciò che è reale e irreali nella vostra vita, che cosa in definitiva importa e che cosa no.

Se osservate da un punto di vista più elevato, le condizioni sono sempre positive. Per essere più precisi: non sono né positive né negative. Sono come sono. E quando voi vivete in completa accettazione di ciò che esiste (il che è l'unico modo sano di vivere), nella vostra vita non vi sono più né «bene» né «male». Vi è soltanto un bene superiore, che include anche il «male». Guardando dal punto di vista della mente, però, vi sono bene-male, preferenza-avversione, amore-odio. Pertanto, nel libro della Genesi, è detto che ad Adamo ed Eva fu proibito di dimorare in «paradiso» quando «mangiarono il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male».

Questo mi suona come negazione e autoinganno. Quando a me o a qualcuno che mi sta vicino accade qualcosa di orribile (incidente, malattia, dolore di qualche genere o morte) io posso fingere che non sia male, ma rimane il fatto che è davvero male, e allora perché negarlo?

Non fingete niente. Permettete che sia così com'è, tutto qui. Questo «permettere di essere» vi conduce al di là della mente con i suoi schemi di resistenza che creano le polarità positivo-negativo. È un aspetto essenziale del perdono. Il perdono del presente è perfino più importante del perdono del passato. Se perdoniamo ogni momento (gli consentiamo di essere così com'è), non vi sarà accumulo di risentimento che debba essere perdonato in un momento successivo.

Rammentate che qui non stiamo parlando di felicità. Per esempio, quando è appena morta una persona cara, o quando sentite avvicinarsi la vostra stessa morte, non potete essere felici. È impossibile. Potete però essere in pace. Potranno esservi tristezza e lacrime ma, purché abbiate abbandonato la resistenza, al di sotto della tristezza avvertirete una profonda serenità, una quiete, una presenza sacra. Questa è l'emanazione dell'Essere, questa è pace interiore, il bene che non ha contrario.

E se è una situazione per cui posso fare qualcosa? Come posso consentirle di essere e modificarla allo stesso tempo?

Bisogna fare ciò che vi è da fare. Nel frattempo, accettare ciò che esiste. Poiché mente e resistenza sono sinonimi, l'accettazione ci libera immediatamente dal dominio della mente e così ci ricollega all'Essere. Di conseguenza le solite motivazioni dell'ego per «fare» (paura, avidità, dominio, difendere o alimentare il falso senso del sé) smetteranno di operare. Ora predominerà un'intelligenza molto più grande della mente, e così nel vostro fare affluirà una diversa qualità di consapevolezza.

«Accetta ciò che ti arriva intessuto nella trama del destino; che cosa infatti potrebbe adattarsi meglio ai tuoi bisogni?» Questa frase fu scritta duemila anni fa da Marco Aurelio, uno di quegli esseri umani rarissimi che possedevano potere terreno oltre che saggezza.

Sembra che la maggior parte della gente debba avere esperienza di molte sofferenze prima di abbandonare la resistenza e accettare: prima di perdonare. Non appena lo fa, avviene uno dei miracoli più grandi: il risveglio della consapevolezza-Essere attraverso ciò che appare come male, la tra-

sformazione della sofferenza in pace interiore. L'effetto ultimo di tutto il male e di tutta la sofferenza del mondo è che costringerà gli esseri umani a rendersi conto di ciò che sono al di là del nome e della forma. Pertanto ciò che percepiamo come male dal nostro punto di vista limitato fa in realtà parte del bene superiore che non ha contrario. Questo però non si avvera per noi se non tramite il perdono. Finché ciò non avviene, il male non è stato redento e pertanto continua a essere male.

Attraverso il perdono, che essenzialmente significa riconoscere l'inconsistenza del passato e consentire al momento presente di essere così com'è, il miracolo della trasformazione ha luogo non soltanto interiormente ma anche esteriormente. Uno spazio silenzioso di presenza intensa si crea sia in voi sia attorno a voi. Chiunque o qualunque cosa entri in tale campo di consapevolezza ne sarà influenzato, talvolta in modo visibile e immediato, talvolta a livelli più profondi con la comparsa di cambiamenti visibili in un momento successivo. Dissolvete la discordia, guarite il dolore, scacciate l'inconsapevolezza (senza *fare* nulla) semplicemente *essendo* e mantenendo quella frequenza di presenza intensa.

§

La fine del dramma della vita

In questo stato di accettazione e pace interiore, anche se noi possiamo non chiamarlo «male», può ancora capitare nella nostra vita qualcosa che sarebbe chiamato «male» dal punto di vista della consapevolezza ordinaria?

Gran parte del cosiddetto male che avviene nella vita delle persone è dovuta all'inconsapevolezza. Si crea da solo, o, meglio, è creato dall'ego. Talvolta io chiamo queste cose «dramma». Quando siete pienamente consapevoli, il dramma non entra più nella vostra vita. Vorrei rammentare brevemente come opera l'ego e come crea il dramma.

L'ego è la mente non osservata che gestisce la vostra vita quando non siete presenti come consapevolezza testimone, come osservatori. L'ego si percepisce come frammento separato in un universo ostile, senza alcuna connessione interiore con ogni altro essere, circondato da altri ego che considera potenziali minacce o che cercherà di usare per i propri fini. Gli schemi fondamentali dell'ego sono creati per combattere la sua radicata

paura e il suo senso di mancanza. Si tratta di resistenza, dominio, potere, avidità, difesa, attacco. Alcune delle strategie dell'ego sono estremamente abili, eppure non risolvono mai alcuno dei suoi problemi, semplicemente perché l'ego stesso è il problema.

Quando gli ego si riuniscono assieme, che si tratti di rapporti personali o di organizzazioni o istituzioni, prima o poi accade il «male»: un dramma di qualche genere, sotto forma di conflitti, problemi, lotte di potere, violenza emotiva o fisica, eccetera. Fra questi vi sono mali collettivi come guerre, genocidi e sfruttamenti, tutti dovuti all'inconsapevolezza accumulata. Inoltre molti tipi di malattia sono causati dalla resistenza continua dell'ego, che crea restrizioni e blocchi nel flusso di energia attraverso il corpo. Quando vi ricollegate all'Essere e non siete più gestiti dalla vostra mente, smettete di creare queste cose. Non create e non partecipate più al dramma.

Quando due o più ego si uniscono assieme, ne consegue un dramma di qualche genere. Ma anche chi vive completamente solo crea il proprio dramma. Quando voi vi sentite dispiaciuti per voi stessi, questo è dramma. Quando vi sentite in colpa o in ansia, questo è dramma. Quando lasciate che il passato o il futuro oscurino il presente, create il tempo, il tempo psicologico, la sostanza di cui è fatto il dramma. Quando non onorate il momento presente consentendogli di essere, create il dramma.

Quasi tutti sono innamorati del proprio dramma di vita particolare. La loro storia è la loro identità. L'ego gestisce la loro vita. Vi hanno investito l'intero loro senso del sé. Perfino la loro ricerca (di solito infruttuosa) di una risposta, di una soluzione o di una guarigione ne diventa parte. Ciò che temono e a cui resistono di più è la fine del loro dramma. Fintanto che *sono* la loro mente, ciò che temono e a cui resistono di più è il loro risveglio.

Quando vivete in completa accettazione di ciò che esiste, questa è la fine di ogni dramma della vostra vita. Nessuno può nemmeno litigare con voi, per quanto vi provi. Non potete litigare con una persona pienamente consapevole. Il litigio implica l'identificazione con la mente e una posizione mentale, nonché resistenza e reazione alla posizione dell'altra persona. Il risultato è che le opposte polarità si forniscono energia reciprocamente. Questa è la meccanica dell'inconsapevolezza. Potete ancora esprimere la vostra opinione chiaramente e fermamente, ma non vi sarà dietro nessuna forza reattiva, nessuna difesa e nessun attacco. Allora non si trasformerà in dramma. Quando siete pienamente consapevoli, smettete di essere in conflitto. «Nessuno che sia in unione con se stesso può nemmeno concepire un

conflitto», afferma *Un corso in miracoli*. Questo si riferisce non soltanto al conflitto con altre persone ma fondamentalmente al conflitto dentro di voi, che viene meno quando non vi è più alcuno scontro fra le esigenze e le aspettative della mente e ciò che esiste.

L'impermanenza e i cicli della vita

Tuttavia, fintanto che vi trovate nella dimensione fisica e siete legati alla psiche collettiva umana, il dolore fisico (seppure raro) è ancora possibile. Non va confuso con la sofferenza, con il dolore mentale-emozionale. Ogni sofferenza è creata dall'ego ed è dovuta alla resistenza. Inoltre, fintanto che voi vi trovate in questa dimensione, siete ancora soggetti alla sua natura ciclica e alla legge della transitorietà di tutte le cose, ma non percepite più tutto questo come «male»; esiste e basta.

Consentendo l'«esistenza» di tutte le cose, una dimensione più profonda al di sotto del gioco degli opposti si rivela a voi come presenza costante, quiete profonda e immutabile, gioia senza causa al di là del bene e del male. Questa è la gioia dell'Essere, la pace di Dio.

A livello della forma vi sono nascita e morte, creazione e distruzione, crescita e dissoluzione, di forme apparentemente separate. Questo si riflette ovunque: nei ciclo di vita di una stella o un pianeta, un corpo fisico, un albero, un fiore; nell'ascesa e nel crollo di nazioni, sistemi politici, civiltà; e nei cicli inevitabili di guadagno e perdita nella vita di un individuo.

Vi sono cicli di successo, in cui le cose vi arrivano e prosperano, e cicli di fallimento, in cui avvizziscono o si disintegrano e dovete lasciarle andare per fare spazio alla nascita di cose nuove o perché avvenga la trasformazione. Se restate aggrappati e opponete resistenza a questo punto, questo significa che rifiutate di seguire il flusso della vita, e soffrite.

Non è vero che il ciclo ascendente sia bene e il ciclo discendente sia male, se non nel giudizio della mente. Se la crescita, di qualunque genere, dovesse proseguire all'infinito, prima o poi diverrebbe mostruosa e distruttiva. La dissoluzione è necessaria perché avvenga una nuova crescita. L'una non può esistere senza l'altra.

Il ciclo discendente è assolutamente essenziale per la realizzazione spirituale. Bisogna essere andati incontro a un fallimento profondo a qualche livello o avere sperimentato qualche perdita o dolore profondi per essere attratti verso la dimensione spirituale. O forse il vostro successo si è svuo-

tato e ha perso significato rivelandosi così un fallimento. Il fallimento è nascosto in ogni successo, e il successo in ogni fallimento. In questo mondo, vale a dire al livello della forma, tutti «falliscono» prima o poi, naturalmente, e ogni conquista alla fine si riduce a zero. Tutte le forme sono impermanenti.

Potete ancora essere attivi e divertirvi a manifestare e creare nuove forme e situazioni, ma non vi identificherete con queste. Non ne avete bisogno per trarne un senso del sé. Non sono la vostra vita, soltanto la vostra situazione di vita.

Anche la vostra energia fisica è soggetta a cicli. Non può essere sempre al massimo. Vi saranno momenti di energia ridotta ed elevata. Vi saranno periodi in cui sarete fortemente attivi e creativi, ma vi possono essere anche momenti in cui tutto sembra stagnante, quando vi sembra di non andare da nessuna parte, di non ottenere niente. Un ciclo può durare da qualche ora a qualche anno. Vi sono cicli lunghi, e cicli brevi all'interno di quelli lunghi. Molte malattie vengono create dalla lotta contro i cicli di energia bassa, che sono vitali per la rigenerazione. La compulsione al fare e la tendenza a trarre il vostro senso di valorizzazione del sé e di identità da fattori esterni quali il successo sono un'illusione inevitabile fintanto che vi identificate con la mente. Ciò rende difficile o impossibile accettare i cicli di bassa energia e consentire loro di essere. Pertanto l'intelligenza dell'organismo può avere il sopravvento come misura di autodifesa e creare una malattia per costringervi a fermarvi, in modo che possa aver luogo la necessaria rigenerazione.

La natura ciclica dell'universo è strettamente legata all'impermanenza di tutte le cose e situazioni. Il Buddha ne fece una parte centrale del proprio insegnamento. Tutte le condizioni sono altamente instabili e in flusso costante ovvero, secondo le sue parole, l'impermanenza è una caratteristica di ogni condizione, ogni situazione che potrete incontrare nella vostra vita. Cambierà, scomparirà o non vi soddisferà più. L'impermanenza è centrale anche nell'insegnamento di Gesù: «Non accumulate tesori sulla terra, dove sono consumati dalla ruggine e dalla tignola e dove i ladri irrompono e rubano...».

Finché una condizione è giudicata «buona» dalla vostra mente, che si tratti di un rapporto affettivo, un bene posseduto, un ruolo sociale, un luogo o il vostro corpo fisico, la mente prova attaccamento e si identifica con tale condizione. Questo vi rende felici, vi fa sentire bene riguardo a voi

stessi e può diventare una parte di ciò che siete o pensate di essere. Ma niente perdura in questa dimensione in cui la ruggine e la tignola consumano. Tutto finisce o cambia, oppure può subire uno spostamento di polarità: la stessa condizione che era «bene» ieri o l'anno scorso è, improvvisamente o gradatamente, diventata «male». La stessa condizione che vi rendeva felici poi vi rende infelici. La prosperità di oggi diventa il vuoto consumismo di domani. Le nozze e la luna di miele felici diventano il divorzio infelice o la convivenza infelice. Oppure una condizione scompare, per cui la sua assenza vi rende infelici. Quando una condizione o situazione per cui la mente prova attaccamento e con cui si è identificata cambia o scompare, la mente non può accettarlo. Si aggrapperà alla condizione che svanisce e opporrà resistenza al cambiamento. È quasi come se un arto vi venisse strappato dal corpo.

A volte sentite parlare di persone che avendo perduto tutto il proprio denaro o avendo visto rovinata la propria reputazione si suicidano. Questi sono i casi estremi. Altri, quando avviene una perdita importante di qualche genere, si limitano a diventare profondamente infelici o ad ammalarsi. Non sanno distinguere fra la loro vita e la loro situazione di vita. Di recente ho letto di una famosa attrice che è morta a più di ottant'anni. Quando la sua bellezza cominciò a svanire devastata dalla vecchiaia, questa donna diventò disperatamente infelice e una reclusa. Anche lei si era identificata con una condizione: il suo aspetto esteriore. Dapprima la condizione le diede un felice senso del sé, poi uno infelice. Se fosse stata in grado di entrare in sintonia con la vita interiore senza forma e senza tempo, avrebbe potuto osservare e consentire il venir meno della sua forma esteriore da un luogo di serenità e pace. Inoltre la sua forma esteriore sarebbe divenuta sempre più trasparente alla luce che brillava attraverso la sua vera natura senza età, per cui la sua bellezza non sarebbe realmente svanita ma semplicemente si sarebbe trasformata in bellezza spirituale. Però nessuno le disse che questo era possibile. Il genere di conoscenza più essenziale non è ancora ampiamente accessibile.

§

Il Buddha insegnava che perfino la vostra felicità è *dukkha*, un termine in lingua pali che significa «sofferenza» o «insoddisfazione». È inseparabile dal suo contrario. Ciò significa che la vostra felicità e la vostra infelicità sono in effetti una cosa sola. Soltanto l'illusione del tempo le separa.

Questo non vuol dire essere negativi. Significa semplicemente riconoscere la natura delle cose, in modo da non inseguire un'illusione per il resto della vita. Né vuol dire che non dovete più apprezzare cose o condizioni belle o piacevoli. Ma cercare attraverso queste qualcosa che non possono dare (un'identità, un senso di stabilità e di appagamento) è una ricetta per la frustrazione e la sofferenza. L'intera industria della pubblicità e la società dei consumi crollerebbero se la gente divenisse illuminata e non cercasse più di trovare la propria identità attraverso gli *oggetti*. Più cercate la felicità in questo modo, più vi sfuggirà. Niente nel mondo esterno vi soddisferà mai se non in maniera temporanea e superficiale, ma potete aver bisogno di sperimentare molte delusioni prima di capire questa verità. Oggetti e condizioni possono darvi piacere, ma vi daranno anche dolore. Oggetti e condizioni possono darvi piacere, ma non possono darvi *gioia*. Niente può darvi gioia. La gioia è priva di causa e nasce dall'interno come gioia dell'Essere. È una parte essenziale dello stato interiore di pace, lo stato che viene anche chiamato «pace di Dio». È il vostro stato naturale, non qualcosa che dovete raggiungere con grande sforzo o mediante una lotta.

Molte persone non si rendono mai conto che non vi può essere «salvezza» in ciò che fanno, possiedono od ottengono. Chi se ne rende conto spesso diventa stanco della vita e depresso: se niente può darvi un vero appagamento, per che cosa potete sforzarvi, qual è lo scopo di ogni cosa? Il profeta dell'Antico Testamento doveva essere giunto a una tale comprensione quando scrisse: «Ho veduto tutte le cose che si fanno sotto il sole ed ecco, tutto è vano, fiato sprecato». Quando raggiungete questo punto, siete a un passo dalla disperazione, e a un passo dall'illuminazione.

Un monaco buddhista una volta mi disse: «Tutto ciò che ho imparato come monaco da vent'anni a questa parte posso riassumerlo in una sola frase: tutto ciò che nasce muore. Questo lo so». Ciò che intendeva dire, naturalmente, è questo: ho imparato a non opporre resistenza a ciò che esiste; ho imparato a consentire al momento presente di essere e ad accettare la natura transitoria di tutte le cose e condizioni. Così ho trovato la pace.

Non opporre resistenza alla vita significa essere in stato di grazia, serenità e leggerezza. Questo stato allora non dipende più dal fatto che le cose siano in un certo modo, siano bene o male. Sembra quasi paradossale, eppure quando la vostra dipendenza interiore dalla forma è venuta meno, le condizioni generali della vostra vita, le forme esteriori, tendono a migliorare notevolmente. Cose, persone o condizioni che ritenevate necessarie per

la vostra felicità ora arrivano a voi senza lotta o sforzo da parte vostra, e voi siete liberi di godervele e apprezzarle, finché durano. Tutte queste cose, naturalmente, verranno meno, i cicli andranno e verranno, ma senza più dipendenza non vi è più paura di perderle. La vita trascorre con serenità.

La felicità che proviene da qualche fonte secondaria non è mai molto profonda. È soltanto un pallido riflesso della gioia dell'Essere, della pace vibrante che trovate interiormente quando entrate nello stato di non resistenza. L'Essere vi porta al di là dei poli opposti della mente e vi libera dalla dipendenza dalla forma. Anche se tutto dovesse crollare e andare a pezzi attorno a voi, voi continuereste a percepire un profondo nucleo interiore di pace. Potrete non essere felici, ma sarete in pace.

§

Utilizzare e abbandonare la negatività

Ogni resistenza interiore viene percepita come negatività in una forma o nell'altra. Ogni negatività è resistenza. In questo contesto i due termini sono quasi sinonimi. La negatività va dall'irritazione o dall'impazienza fino alla collera feroce, da uno stato d'animo depresso o da un risentimento cupo fino alla disperazione suicida. Talvolta la resistenza innesca il corpo di dolore emozionale, nel qual caso perfino una situazione secondaria può produrre un'intensa negatività, come collera, depressione o profonda afflizione.

L'ego ritiene di potere, attraverso la negatività, manipolare la realtà e ottenere ciò che vuole. Ritiene in tal modo di poter attrarre una condizione desiderabile o dissolverne una indesiderabile. Il testo *Un corso in miracoli* sottolinea giustamente che, quando siete infelici, vi è la convinzione inconsapevole che l'infelicità vi «compri» ciò che volete. Se «voi» (la mente) non riteneste che l'infelicità funzioni, perché la creereste? Il fatto è, naturalmente, che la negatività non funziona. Invece di attrarre una condizione desiderabile, le impedisce di nascere. Invece di dissolvere una condizione indesiderabile, la mantiene al suo posto. La sua unica funzione «utile» è che rafforza l'ego, ed è per questo che all'ego piace.

Quando vi siete identificati con qualche forma di negatività, non volete lasciarla andare, e a un livello profondamente inconsapevole non volete un cambiamento positivo. Minaccerebbe la vostra identità di persone depres-

se, incollerite o trattate duramente. Allora ignorerete, negherete o saboterete il positivo della vostra vita. Questo è un fenomeno comune. È anche folle.

La negatività è del tutto innaturale. È un inquinante psichico, e vi è un legame profondo tra l'avvelenamento e la distruzione della natura e la vasta negatività che si è accumulata nella psiche collettiva umana. Nessun'altra forma di vita viola e avvelena la Terra che la sostiene. Avete mai visto un fiore infelice o una quercia stressata? Vi siete mai imbattuti in un delfino depresso, una rana con scarso amor proprio, un gatto che non sa rilassarsi o un uccello che covi odio e risentimento? Gli unici animali che possono avere occasionalmente esperienza di qualcosa di simile alla negatività o mostrare segni di comportamento nevrotico sono quelli che vivono a stretto contatto con gli esseri umani e pertanto sono collegati alla mente umana e alla sua follia.

Osservate qualunque pianta o animale e lasciate che vi insegni l'accettazione di ciò che è, l'abbandono all'Adesso. Lasciate che vi insegni l'Essere. Lasciate che vi insegni l'integrità, che significa essere uno, essere se stessi, essere reali. Lasciate che vi insegni a vivere e a morire e a non fare del vivere e del morire un problema.

Io ho vissuto con diversi maestri Zen: tutti gatti. Perfino le anatre mi hanno impartito importanti lezioni spirituali. Il solo osservarle è una meditazione. Con quale senso di pace si spostano sull'acqua, a proprio agio con se stesse, totalmente presenti nell'Adesso, dignitose e perfette come può essere soltanto una creatura priva di mente. Di quando in quando, però, due anatre si impegnano in un combattimento, a volte senza motivo apparente, oppure perché un'anatra ha valicato lo spazio privato di un'altra. Il combattimento di solito dura appena qualche secondo, poi le anatre si separano, si allontanano nuotando in direzioni opposte e sbattono vigorosamente le ali alcune volte. Quindi riprendono a nuotare pacificamente come se il combattimento non fosse mai avvenuto. Quando osservai questo fatto per la prima volta, all'improvviso mi resi conto che sbattendo le ali liberavano l'energia in eccesso, impedendole così di restare intrappolata nel corpo e di trasformarsi in negatività. Questa è saggezza naturale, ed è facile per loro perché non hanno una mente che tenga vivo il passato senza necessità e quindi costruisca attorno a questo un'identità.

Un'emozione negativa non potrebbe forse racchiudere anche un messaggio importante? Per esempio, se io spesso mi sento depresso, può essere un segnale che qualcosa non va nella mia vita, e questo può costringermi a esaminare la mia situazione di vita e ad apportare qualche cambiamento. Pertanto devo ascoltare ciò che l'emozione mi sta dicendo e non limitarmi a ignorarla perché negativa.

Sì, le emozioni negative ricorrenti talvolta racchiudono davvero un messaggio, così come le malattie. Ma ogni cambiamento che apportate, che riguardi il vostro lavoro, i rapporti affettivi o il vostro ambiente, in definitiva è soltanto cosmetico se non nasce da un cambiamento nel livello di consapevolezza. E a tale riguardo può significare soltanto una cosa: diventare maggiormente presenti. Quando avete raggiunto un certo grado di presenza, non avete più bisogno che la negatività vi dica che cosa serve nella vostra situazione di vita. Ma fintanto che la negatività esiste, utilizzatela. Utilizzatela come una sorta di segnale che vi rammenti di essere maggiormente presenti.

Come impediamo alla negatività di nascere, e come ce ne sbarazziamo una volta che è nata?

Come ho detto, le impediamo di nascere essendo totalmente presenti. Ma non lasciatevi scoraggiare. Finora vi sono poche persone su questo pianeta che possono sostenere uno stato di presenza continua, anche se alcune ci si stanno avvicinando. Presto, secondo me, ce ne saranno molte di più.

Quando notate che qualche forma di negatività è nata dentro di voi, non consideratela un fallimento, ma un segnale utile che vi sta dicendo: «Svegliati. Esci dalla mente. Sii presente».

Vi è un romanzo di Aldous Huxley intitolato *L'isola*, scritto nei suoi ultimi anni quando si interessava molto di dottrine spirituali. Narra la storia di un uomo naufragato su un'isola remota tagliata fuori dal resto del mondo. L'isola racchiude una civiltà straordinaria. La cosa insolita è che i suoi abitanti, diversa mente dal resto del mondo, sono in effetti sani di mente. La prima cosa che l'uomo nota sono i pappagalli variopinti appollaiati sugli alberi, che sembrano sempre gracchiare le parole «Attenzione; qui e ora; attenzione; qui e ora». Apprendiamo in seguito che gli isolani hanno insegnato loro queste parole per farsi rammentare in continuazione di rimanere presenti.

Pertanto quando voi percepite la negatività nascere dentro di voi, causata da un fattore esterno, da un pensiero o perfino nulla in particolare di cui siete consapevoli, consideratela una voce che dice «Attenzione; qui e ora; svegliati». Perfino la più lieve irritazione è significativa e va riconosciuta e osservata; altrimenti vi sarà un accumulo costante di reazioni inosservate. Come ho detto prima, potete essere in grado di lasciarla andare quando vi rendete conto che non volete avere dentro di voi questo campo energetico e che non serve ad alcuno scopo. Ma allora assicuratevi di lasciarla andare completamente. Se non potete lasciarla andare, accettate il fatto che sia lì e rivolgete la vostra attenzione alla percezione, come ho sottolineato in precedenza.

Come alternativa al lasciar andare una reazione negativa, potete farla scomparire immaginando di diventare trasparenti alla causa esterna della reazione. Consiglio di fare pratica inizialmente con cose piccole, perfino banali. Diciamo che siete seduti tranquillamente a casa. All'improvviso si scatena il suono penetrante di un allarme per auto dall'altro lato della strada. Nasce un'irritazione. Qual è lo scopo dell'irritazione? Nessuno. Perché l'avete creata? Non l'avete creata. La mente l'ha creata. È stata totalmente automatica, totalmente inconsapevole. Perché la mente l'ha creata? Perché sostiene la credenza inconsapevole secondo cui la sua resistenza, che voi percepite come negatività o infelicità sotto qualche forma, in qualche modo dissolverà la condizione indesiderabile. Questa, naturalmente, è un'illusione. Tutto ciò può essere trasformato in pratica spirituale. Percepite voi stessi, divenite trasparenti, per così dire, senza la solidità di un corpo materiale. Adesso consentite al rumore, o a qualunque cosa provochi una reazione negativa, di attraversarvi. Non colpisce più una «parete» solida dentro di voi. Come ho detto, fate pratica inizialmente con piccole cose. L'allarme d'auto, il cane che abbaia, i bambini che strillano, l'ingorgo stradale. Invece di avere dentro di voi una parete di resistenza che viene colpita continuamente e dolorosamente da cose che «non dovrebbero succedere», lasciate che tutto vi attraversi.

Qualcuno vi dice qualcosa di sgarbato o con l'intento di offendere. Invece di passare a una reazione inconsapevole e alla negatività, come attacco, difesa o ritirata, lasciate che vi attraversi. Non opponete resistenza. È come se non vi fosse più nessuno a offendersi. Questo è perdono. In questo modo diventate invulnerabili. Potete ancora dire a quella persona che il suo comportamento è inaccettabile, se è questo che decidete di fare. Ma quella persona non ha più il potere di dominare il vostro stato interiore. Voi allora

siete nel vostro potere, non in potere di qualcun altro, né siete gestiti dalla vostra mente. Che si tratti di un allarme d'auto, una persona sgarbata, un'inondazione, un terremoto o la perdita di tutti i vostri averi, il meccanismo di resistenza è lo stesso.

Pratico la meditazione, frequento seminari, leggo molti libri sulla spiritualità. Cerco di essere in uno stato di non-resistenza; ma se mi domandi se ho trovato la pace interiore vera e duratura, la mia risposta sincera dovrebbe essere «no» Perché non l'ho trovata? Che altro posso fare?

Stai ancora cercando al di fuori, e non puoi uscire dalla modalità di ricerca. Forse il prossimo seminario ti darà la risposta, forse te la darà una nuova tecnica. Io ti direi: non cercare la pace. Non cercare nessun'altra condizione che quella in cui ti trovi adesso; altrimenti creerai un conflitto interiore e una resistenza inconsapevole. Perdonati per non essere in pace. Nel momento in cui accetti *completamente* la tua assenza di pace, tale assenza di pace si trasmuta in pace. Tutto ciò che accetti pienamente ti farà arrivare lì, ti porterà alla pace. Questo è il miracolo dell'abbandono.

§

Conoscete già l'espressione «porgere l'altra guancia», che un grande maestro di illuminazione utilizzò duemila anni fa. Cercava di trasmettere simbolicamente il segreto della non-resistenza e della non reazione. In questa affermazione, come in tutte le altre da lui pronunciate, il suo interesse era rivolto soltanto alla vostra realtà interiore, non alla condotta esteriore della vostra vita.

Chi conosce la storia di Banzan? Prima di diventare un grande maestro Zen, trascorse molti anni alla ricerca dell'illuminazione, ma gli sfuggiva. Poi un giorno, mentre passeggiava al mercato, udì per caso una conversazione fra un macellaio e un suo cliente. «Mi dia il pezzo di carne migliore che ha», disse il cliente. E il macellaio rispose: «Ogni pezzo di carne che ho è il migliore. Non vi è pezzo di carne che non sia il migliore». Udendo questo, Banzan raggiunse l'illuminazione.

Per chi si attende una spiegazione: quando accettiamo ciò che esiste, ogni pezzo di carne (ogni momento) è il migliore. Questa è l'illuminazione.

La natura della compassione

Avendo superato i gruppi di opposti creati dalla mente, diventate come un lago profondo. La situazione esteriore della vostra vita e tutto ciò che avviene in essa è la superficie del lago. A volte calma, a volte ventosa e agitata, a seconda dei cicli e delle stagioni. In profondità, però, il lago è sempre indisturbato. Voi siete l'intero lago, non soltanto la superficie, e siete in contatto con il vostro profondo, che rimane assolutamente calmo. Non opponete resistenza al cambiamento aggrappandovi mentalmente a qualsiasi situazione. La vostra pace interiore non dipende da questa. Voi dimorate nell'Essere (immutabile, senza tempo, senza morte) e non dipendete più per l'appagamento o per la felicità dal mondo esteriore delle forme costantemente fluttuanti. Potete trarne godimento, giocare con loro, creare forme nuove, apprezzare la bellezza di tutto questo. Ma non vi, sarà più bisogno di provare attaccamento per nessuna di esse.

Quando riusciamo a essere così distaccati, non significa che siamo anche lontani dagli altri esseri umani?

Al contrario. Fintanto che siete inconsapevoli dell'Essere, la realtà degli altri esseri umani vi sfuggirà, perché non avete trovato la vostra. Alla vostra mente piacerà o non piacerà la loro forma, che non è soltanto il loro corpo ma include anche la loro mente. Il vero rapporto affettivo diventa possibile solo quando vi è una consapevolezza dell'Essere. Provenendo dall'Essere, interpreterete il corpo e la mente di un'altra persona come un semplice schermo, per così dire, dietro cui potete sentire la loro vera realtà, come percepite la vostra. Allora, quando vi trovate di fronte alla sofferenza o al comportamento inconsapevole di qualcun altro, rimanete presenti e in contatto con l'Essere e siate pertanto in grado di guardare al di là della forma e di percepire l'Essere radioso e puro dell'altra persona attraverso il vostro. A livello dell'Essere ogni sofferenza è riconosciuta come illusione. La sofferenza è dovuta all'identificazione con la forma. Talvolta accadono miracoli di guarigione attraverso questa constatazione, risvegliando la consapevolezza dell'Essere in altri, se sono pronti.

È questa la compassione?

Sì. La compassione è la consapevolezza di un legame profondo tra noi e tutte le creature. Ma vi sono due aspetti della compassione, due aspetti di

questo legame. Da un lato, poiché voi siete ancora qui come corpo fisico, condividete la vulnerabilità e la mortalità della vostra forma fisica con ogni altro essere umano e ogni altro essere vivente. La prossima volta che dite «non ho niente in comune con questa persona», ricordatevi che avete tanto in comune: fra qualche anno (fra due anni o fra settant'anni, non fa molta differenza) entrambi sarete diventati cadaveri putrescenti, quindi mucchio di polvere, quindi niente del tutto. Questa è una constatazione che fa riflettere e che umilia, lasciando poco spazio alla superbia. È un pensiero negativo? No, è un dato di fatto. Perché chiudere gli occhi su questo? In tal senso vi è uguaglianza totale fra voi e ogni altra creatura.

Una delle pratiche spirituali più potenti è quella di meditare profondamente sulla mortalità delle forme fisiche, compresa la vostra. Questo si chiama: morire prima di morire. Cerchiamo di approfondire questo concetto. La vostra forma fisica si dissolve, non esiste più. Poi arriva un momento in cui muoiono anche tutte le forme mentali o i pensieri. Eppure *voi* siete ancora qui, la presenza divina che siete voi. Radiosa, completamente desta. Niente che fosse reale è mai morto, soltanto nomi, forme, illusioni.

§

La constatazione di questa dimensione senza morte, della vostra vera natura, è l'altro aspetto della compassione. A un livello di percezione profonda voi adesso riconoscete non soltanto la vostra immortalità ma attraverso la vostra anche quella di ogni altra creatura. A livello della forma voi condividete la mortalità e la precarietà dell'esistenza. A livello dell'Essere condividete la vita radiosa ed eterna. Questi sono i due aspetti della compassione. Nella compassione i sentimenti apparentemente contrapposti di tristezza e di gioia si fondono assieme e si trasformano in una profonda pace interiore. Questa è la pace di Dio. È uno dei sentimenti più nobili di cui siano capaci gli esseri umani, e ha grande potere di guarigione e trasformazione. Ma la vera compassione, come l'ho appena descritta, è finora rara. Provare una profonda empatia nella sofferenza di un altro essere richiede certamente un elevato grado di consapevolezza ma rappresenta solo un aspetto della compassione. Non è completo. La vera compassione va al di là dell'empatia o della solidarietà. Non nasce finché la tristezza non si fonde con la gioia, la gioia dell'Essere al di là della forma, la gioia della vita eterna.

Verso un differente ordine di realtà

Non sono d'accordo sul fatto che il corpo deve morire. Sono convinto che possiamo raggiungere l'immortalità fisica. Noi crediamo nella morte ed è per questo che il corpo muore.

Il corpo non muore perché noi crediamo nella morte. Il corpo esiste, o sembra esistere, perché noi crediamo nella morte. Il corpo e la morte fanno parte della stessa illusione, creata dalla modalità di consapevolezza egoica, che non ha consapevolezza della Fonte della vita e si vede separata e costantemente minacciata. Pertanto crea l'illusione che voi siete un corpo, un veicolo denso e fisico che è costantemente minacciato.

Percepire voi stessi come corpo vulnerabile che è nato e che un po' più tardi morirà: questa è l'illusione. Il corpo e la morte: un'unica illusione. Non potete avere l'uno senza l'altra. Voi volete tenervi un aspetto dell'illusione e sbarazzarvi dell'altro, ma è impossibile. O vi tenete tutto o rinunciate a tutto.

Però non potete fuggire dal corpo, né dovete farlo. Il corpo è un'incredibile percezione errata della vostra vera natura. Ma la vostra vera natura è nascosta da qualche parte dentro tale illusione, non al di fuori di essa, per cui il corpo è ancora l'unico punto di accesso a tale natura.

Se avete visto un angelo ma l'avete scambiato per una statua di pietra, tutto ciò che dovete fare è regolare la vostra visione e guardare più da vicino la «statua di pietra», non cominciare a guardare altrove. Allora scoprirete che non vi è mai stata nessuna statua di pietra.

Se la credenza nella morte crea il corpo, perché un animale ha un corpo? Un animale non ha un ego, e non crede nella morte...

Ma muore lo stesso, o così sembra.

Ricordate che la vostra percezione del mondo è un riflesso del vostro stato di consapevolezza. Voi non siete separati da questo, e non vi è alcun mondo oggettivo là fuori. In ogni momento la vostra consapevolezza crea il mondo che voi abitate. Una delle più grandi intuizioni che sono venute fuori dalla fisica moderna è quella dell'unità fra osservatore e osservato: la persona che conduce l'esperimento (la consapevolezza osservante) non può essere separata dai fenomeni osservati, e un modo diverso di guardare fa sì

che i fenomeni osservati si comportino diversamente. Se voi credete, a un livello profondo, nella separazione e nella lotta per la sopravvivenza, allora vedete questa credenza riflessa tutt'intorno a voi e le vostre percezioni sono governate dalla paura. Voi abitate un mondo di morte e di corpi che lottano, che si uccidono e che si divorano l'un l'altro.

Niente è ciò che sembra essere. Il mondo che voi create e vedete attraverso la mente egoica può sembrare un luogo molto imperfetto, perfino una valle di lacrime. Ma tutto ciò che percepite è soltanto una sorta di simbolo, come un'immagine in un sogno. È il modo in cui la vostra consapevolezza interpreta e interagisce con la danza energetica molecolare dell'universo. Tale energia è la materia prima della cosiddetta realtà fisica. Voi la vedete in termini di corpi e di nascita e morte, o come lotta per la sopravvivenza. È possibile, e in effetti esiste, un numero infinito di interpretazioni completamente diverse, di mondi completamente diversi, tutti dipendenti dalla consapevolezza che li percepisce. Ogni essere è un punto focale di consapevolezza, e ogni punto focale crea il proprio mondo, sebbene tutti questi mondi siano interconnessi. Vi è un mondo umano, un mondo delle formiche, un mondo dei delfini e così via. Vi sono innumerevoli esseri la cui frequenza di consapevolezza è tanto diversa dalla vostra che voi probabilmente siete inconsapevoli della loro esistenza, come loro lo sono della vostra. Esseri altamente consapevoli che fossero a conoscenza della loro connessione con la Fonte e con i loro simili abiterebbero un mondo che a voi apparirebbe come un regno celeste, eppure tutti i mondi in definitiva sono uno solo.

Il vostro mondo collettivo umano è in grande misura creato attraverso il livello di consapevolezza che chiamate «mente». Anche all'interno del mondo collettivo umano vi sono ampie differenze, molti «sottomondi» diversi, a seconda di chi percepisce o crea i rispettivi mondi. Poiché tutti i mondi sono interconnessi, quando la consapevolezza collettiva umana si trasforma, la natura e il regno animale riflettono tale trasformazione. Da qui l'affermazione della Bibbia secondo cui nell'età futura «il leone giacerà accanto all'agnello». Questo indica la possibilità di un ordine di realtà completamente diverso.

Il mondo così come vi appare adesso è, come ho detto, in gran parte un riflesso della mente egoica. Poiché la paura è una conseguenza inevitabile dell'illusione egoica, è un mondo dominato dalla paura. Così come le immagini di un sogno sono simboli di sentimenti e stati interiori, la vostra

realtà collettiva è in larga misura un'espressione simbolica della paura e di pesanti strati di negatività che si sono accumulati nella psiche collettiva umana. Voi non siete separati dal vostro mondo, per cui quando la maggioranza degli esseri umani si libererà dall'illusione egoica, questo cambiamento interiore influenzerà l'intero creato. Abiterete letteralmente un mondo nuovo. È una trasformazione della consapevolezza planetaria. Lo strano detto buddhista secondo cui ogni albero e ogni filo d'erba alla fine raggiungeranno l'illuminazione indica la stessa verità. Secondo San Paolo, l'intero creato aspetta che gli esseri umani raggiungano l'illuminazione. È così che io interpreto la sua affermazione secondo cui: «La creazione attende con gran desiderio la manifestazione dei figli di Dio». San Paolo prosegue poi dicendo che in tal modo tutto il creato verrà redento: «Fino ad ora la creazione tutta geme e soffre le doglie del parto».

Ciò che nasce è una consapevolezza nuova e, come suo riflesso inevitabile, un mondo nuovo. Questo viene anche predetto nell'Apocalisse del Nuovo Testamento: «Poi vidi un cielo nuovo e una terra nuova, perché il primo, cielo e la prima terra erano spariti».

Ma non confondiamo causa ed effetto. Il vostro compito primario non è cercare la salvezza con la creazione di un mondo migliore, ma risvegliarvi dall'identificazione con la forma. Allora non siete più legati a questo mondo, a questo livello di realtà. Potete percepire le vostre radici nel Non Manifestato e così siete liberi dall'attaccamento al mondo manifestato. Potete ancora godere dei piaceri fuggevoli di questo mondo, ma non vi è più paura di perderli, per cui non avete bisogno di aggrapparvi ad essi. Sebbene potete godere di piaceri sensoriali, la bramosia dell'esperienza sensoriale non c'è più, così come non c'è più la ricerca costante di appagamento tramite la gratificazione psicologica, tramite l'alimentazione dell'ego. Voi siete in contatto con qualcosa di infinitamente maggiore di ogni piacere, maggiore di ogni cosa manifestata.

In un certo senso allora non avete più bisogno del mondo. Non avete bisogno nemmeno che sia diverso da com'è.

È solo a questo punto che cominciate a dare un contributo reale alla creazione di un mondo migliore, di un differente ordine di realtà. È solo a questo punto che siete in grado di provare vera compassione e di aiutare gli altri a livello della causa. Solo chi ha trasceso il mondo può far nascere un mondo migliore.

Rammentiamo che abbiamo parlato della duplice natura della vera compassione, che è consapevolezza di un legame comune di mortalità e immortalità. A questo livello profondo, la compassione diventa guarigione nel senso più ampio. In questa condizione, il vostro influsso guaritore è basato principalmente non sul fare ma sull'essere. Tutti coloro con cui voi entrate in contatto saranno toccati dalla vostra presenza e influenzati dalla pace che emanate, che ne siate consapevoli o no. Quando voi siete pienamente presenti e le persone attorno a voi manifestano un comportamento inconsapevole, voi non provate il bisogno di reagire, per cui non lo rendete vero. La vostra pace è così vasta e profonda che tutto quanto non è pace scompare in essa come se non fosse mai esistito. Questo interrompe il ciclo karmico di azione e reazione. Animali, alberi, fiori percepiranno la vostra pace e risponderanno. Voi insegnate attraverso l'essere, attraverso la dimostrazione della pace di Dio. Diventate la «luce del mondo», un'emanazione di consapevolezza pura, e così eliminate la sofferenza a livello della causa. Eliminate l'inconsapevolezza dal mondo.

§

Ciò non significa che non potete anche insegnare attraverso il fare; per esempio, indicando come disidentificarsi dalla mente, riconoscere gli schemi inconsapevoli dentro di sé, eccetera. Ma ciò che *siete* è sempre un insegnamento più vitale e un agente di trasformazione del mondo più potente di ciò che dite, e più essenziale anche di ciò che fate. Per di più, riconoscere il primato dell'Essere e pertanto operare a livello della causa non esclude la possibilità che la vostra compassione possa contemporaneamente manifestarsi a livello del fare e dell'effetto, alleviando la sofferenza dovunque la incontrate. Quando un affamato vi chiede del pane e voi ne avete, glielo date. Ma nel dargli il pane, anche se la vostra interazione può essere brevissima, ciò che importa realmente è questo momento di Essere condiviso, di cui il pane è soltanto un simbolo. Qui ha luogo una profonda guarigione. In questo momento non vi è nessuno che dà, nessuno che riceve.

Ma non dovrebbe esservi fame in primo luogo. Come possiamo creare un mondo migliore senza prima affrontare mali come la fame e la violenza?

Tutti i mali sono l'*effetto* dell'inconsapevolezza. Potete alleviare gli effetti dell'inconsapevolezza, ma non potete eliminarli se non ne eliminate la causa. Il vero cambiamento avviene interiormente, non esteriormente.

Se sentite la vocazione di alleviare la sofferenza del mondo, questa è una cosa assai nobile, ma rammentate di non concentrarvi esclusivamente sull'esteriore; altrimenti andrete incontro a frustrazione e disperazione. Senza un cambiamento profondo nella consapevolezza umana, la sofferenza del mondo è un pozzo senza fondo. Allora non lasciate che la vostra compassione diventi unilaterale. L'immedesimazione nel dolore o nella mancanza provata da qualcun altro e un desiderio di aiutare devono essere controbilanciati da una più profonda comprensione della natura eterna di ogni forma di vita e dell'illusione ultima di ogni dolore. Allora lasciate che la vostra pace fluisca in tutto ciò che fate e così opererete a livello della causa e dell'effetto contemporaneamente.

Questo vale anche se sostenete un movimento teso a impedire agli esseri umani profondamente inconsapevoli di distruggere se stessi, i propri simili e il pianeta o di continuare a infliggere terribili sofferenze ad altri esseri senzienti. Ricordate: così come non si può combattere il buio, non si può combattere l'inconsapevolezza. Se cercate di farlo, le polarità opposte si rafforzeranno e si radicheranno più in profondità. Voi vi identificherete con una delle polarità, creerete un «nemico» e così verrete attirati a vostra volta nell'inconsapevolezza. Innalzate la consapevolezza diffondendo informazioni, o al massimo praticando una resistenza passiva. Ma accertatevi di non portare dentro di voi resistenza, odio, negatività. «Amate i vostri nemici», disse Gesù, il che naturalmente significa «non abbiate nemici».

Quando vi lasciate coinvolgere lavorando a livello dell'effetto, è fin troppo facile perdervi in questo. State vigili e molto, molto presenti. Il livello causale deve rimanere il vostro obiettivo primario, l'insegnamento dell'illuminazione il vostro scopo principale, e la pace il dono più prezioso che offrite al mondo.

10

Il significato dell'arrendersi

Accettazione dell'Adesso

Hai menzionato alcune volte l'«arrendersi». Non mi piace questo concetto. Sembra qualcosa di fatalistico. Se noi accettiamo sempre le cose come sono, non faremo alcuno sforzo per migliorarle. Mi sembra che lo scopo del progresso, nella nostra vita personale e collettivamente, sia non di accettare i limiti del presente ma di sforzarsi di superarli e creare qualcosa di meglio. Se non avessimo fatto così vivremmo ancora nelle caverne. Come possiamo conciliare l'abbandono con la necessità di cambiare le cose e di portarle a termine?

Per alcune persone l'arrendersi può avere connotazioni negative, che implicano la sconfitta, la rinuncia, il non essere all'altezza delle sfide della vita, l'apatia, eccetera. Il vero arrendersi, però, è qualcosa di completamente diverso. Non significa sopportare passivamente la situazione in cui ci si trova e non fare niente in proposito. Né significa smettere di fare progetti o di dare inizio ad azioni positive.

L'arrendersi è la saggezza, semplice ma profonda di *lasciarsi andare* anziché *opporsi* al flusso della vita. L'unico punto in cui potete avere esperienza del flusso della vita è l'Adesso, per cui abbandono significa accettare incondizionatamente e senza riserve il momento presente. Significa abbandonare la resistenza interiore a ciò che è. La resistenza interiore è dire di no a ciò che esiste, attraverso il giudizio mentale e la negatività emotiva. Diventa particolarmente pronunciata quando le cose «vanno storte», vale a dire quando vi è un divario fra le esigenze o le rigide aspettative della vostra mente e ciò che esiste. Questo è il divario del dolore. Se avete vissuto abbastanza a lungo, saprete che le cose «vanno storte» piuttosto spesso. È precisamente in questi momenti che bisogna praticare l'arrendersi se si vuole eliminare il dolore fisico e morale dalla propria vita. L'accettazione di ciò che esiste vi libera immediatamente dall'identificazione con la mente e così vi ricollega all'Essere. La resistenza è la mente.

L'abbandono, l'arrendersi, è un fenomeno puramente interiore. Non significa che a livello esteriore non potete intraprendere azioni e modificare la situazione. In effetti non è la situazione complessiva che dovete accetta-

re quando praticate l'abbandono, ma soltanto quel segmento minuscolo chiamato Adesso.

Per esempio, se siete impantanati nel fango da qualche parte, non dite: «Va bene, mi rassegno a essere impantanato nel fango». La rassegnazione non è abbandono. Non è necessario accettare una situazione di vita indesiderabile o spiacevole. E nemmeno dovete ingannarvi e dire che non vi è niente di male nell'essere impantanati nel fango. No. Voi riconoscete pienamente che volete tirarvene fuori. Allora restringete la vostra attenzione al momento presente senza etichettarlo mentalmente in alcun modo. Ciò significa che non vi è alcun giudizio sull'Adesso. Pertanto non vi è resistenza, non vi è negatività emozionale. Accettate l'«essere così» di questo momento. Allora intraprendete un'azione e fate tutto ciò che potete per tirarvi fuori dal fango. Una simile azione la chiamo «azione positiva». È molto più efficace dell'azione negativa, che nasce dalla collera, dalla disperazione o dalla frustrazione. Finché non ottenete il risultato desiderato, continuate a praticare l'abbandono astenendovi dall'etichettare l'Adesso.

Vorrei fare un'analogia visiva per illustrare il concetto che sto spiegando. State camminando lungo un sentiero di notte, circondati da una fitta nebbia. Ma avete una potente torcia elettrica che fende la nebbia e crea davanti a voi uno spazio ristretto ma luminoso. La nebbia è la vostra situazione di vita, che comprende passato e futuro; la torcia è la vostra presenza consapevole; lo spazio luminoso è l'Adesso.

Il mancato abbandono indurisce la vostra forma psicologica, l'involucro dell'ego, e così crea un forte senso di separatezza. Il mondo attorno a voi e gli altri esseri umani in particolare finiscono per essere percepiti come minacciosi. Nasce la compulsione inconsapevole di distruggere gli altri attraverso il giudizio, così come nasce la necessità di competere e di dominare. Perfino la natura diventa vostra nemica e le vostre percezioni e interpretazioni sono governate dalla paura. La malattia mentale che chiamiamo «paranoia» è soltanto una forma lievemente più acuta di questo stato di consapevolezza normale ma disfunzionale.

Non soltanto la vostra forma psicologica ma anche la vostra forma fisica (il vostro corpo) diventa rigida e dura attraverso la resistenza. Si genera tensione in varie parti del corpo, e il corpo nel suo insieme si contrae. Il libero flusso di energia vitale attraverso il corpo, che è essenziale per il suo funzionamento sano, viene notevolmente ristretto. I massaggi e certe forme

di fisioterapia possono essere utili nel ristabilire tale flusso, ma se non praticate l'abbandono nella vostra vita quotidiana queste cose potranno soltanto alleviare temporaneamente i sintomi, poiché la causa (lo schema di resistenza) non è stata dissolta.

Vi è dentro di voi qualcosa che non viene influenzato dalle circostanze transitorie che costituiscono la vostra situazione di vita, e solo attraverso l'abbandono voi vi avete accesso. È la vostra vita, il vostro Essere, che esiste eternamente nel regno senza tempo del presente. Trovare questa vita è «l'unica cosa necessaria» di cui parlava Gesù.

§

Se trovate insoddisfacente o perfino intollerabile la vostra situazione di vita, è solo mediante l'abbandono che potete spezzare lo schema inconsapevole di resistenza che perpetua tale situazione.

L'abbandono è perfettamente compatibile con l'intraprendere azioni, il dare inizio a cambiamenti o il raggiungere obiettivi. Ma nello stato di abbandono fluisce nel vostro comportamento un'energia completamente diversa, una qualità differente. L'abbandono vi ricollega all'energia primaria dell'Essere, e se il vostro fare è permeato di Essere, diventa una celebrazione gioiosa dell'energia vitale che vi porta ancora più in profondità nell'Adesso. Attraverso la non-resistenza, la qualità della vostra consapevolezza e pertanto la qualità di ciò che state facendo o creando viene incommensurabilmente accresciuta. I risultati allora verranno da soli e rifletteranno tale qualità. Potreste chiamarla «azione nell'abbandono». Non è lavoro come lo conoscete da migliaia di anni. A mano a mano che un maggior numero di esseri umani si risveglierà, il termine *lavoro* sarà destinato a scomparire dal vostro vocabolario, e forse verrà creata una parola nuova in sostituzione.

È la qualità della vostra consapevolezza in questo momento a costituire il principale fattore determinante del tipo di futuro che vi aspetta, per cui l'abbandono è la cosa più importante che potete fare per apportare un cambiamento positivo. L'azione che intraprendete è secondaria. Nessuna azione veramente positiva può nascere da uno stato di consapevolezza privo di abbandono.

Posso capire che se mi trovo in una situazione spiacevole o insoddisfacente e accetto completamente il momento così com'è non vi saranno né sofferenza né infelicità. Mi sarò elevato al di sopra di tutto questo. Ma continuo a non capire da dove verranno l'energia o la motivazione per intraprendere un'azione e apportare un cambiamento se non vi è una certa quantità di insoddisfazione.

Nello stato dell'arrendersi vedete molto chiaramente ciò che deve essere fatto e intraprendete un'azione, facendo una cosa per volta e concentrandovi su una cosa per volta. Imparate dalla natura: vedete come ogni cosa venga portata a termine e come si manifesti il miracolo della vita senza insoddisfazione o infelicità. È per questo che Gesù disse: «Considerate come crescono i gigli: non filano, né tessono».

Se la vostra situazione complessiva è insoddisfacente o spiacevole, dovette *separare questo istante* e abbandonarvi a ciò che esiste. Questa è la torcia elettrica che fende la nebbia. Il vostro stato di consapevolezza allora smette di essere dominato dalle condizioni esterne. Voi non vi affidate più alla reazione e alla resistenza.

Quindi osservate le specificità della situazione. Domandatevi: «Vi è qualcosa che posso fare per modificare la situazione, migliorarla o allontanarmene?». Se sì, intraprendete l'azione opportuna. Concentratevi non sulle cento cose che farete o forse dovrete fare in un futuro ma sull'unica cosa che potete fare adesso. Ciò non significa che non dovette pianificare alcunché. Può darsi benissimo che la pianificazione sia l'unica cosa che potete fare adesso. Ma state attenti a non cominciare a proiettare «filmati mentali», a pretendervi nel futuro, perdendo così l'Adesso. L'azione che intraprendete può non avere frutti immediati. Finché non li ha, non opponete resistenza a ciò che esiste. Se non vi è alcuna azione che potete intraprendere, e non potete nemmeno allontanarvi dalla situazione, allora utilizzatela per entrare più in profondità nell'abbandono, più in profondità nell'Adesso, più in profondità nell'Essere. Quando entrate in questa dimensione senza tempo del presente, il cambiamento spesso ha luogo in modi strani e senza necessità di grandi azioni da parte vostra. La vita diventa utile e collaborativa. Se fattori interiori quali paura, senso di colpa o inerzia vi impedivano di intraprendere un'azione, si dissolveranno alla luce della vostra presenza consapevole.

Non confondete l'abbandono con un atteggiamento equivalente a dire «non me ne importa più nulla». Se lo osservate più da vicino, scoprite che

un tale atteggiamento è contaminato da negatività sotto forma di risentimento nascosto e pertanto non è affatto abbandono ma resistenza mascherata. Nell'abbandono rivolgete la vostra attenzione verso l'interno per controllare se vi sono tracce residue di resistenza dentro di voi. Dovete essere molto vigili in questa osservazione; altrimenti una sacca di resistenza potrà continuare a nascondersi in qualche angolo buio sotto forma di pensiero o di emozione non riconosciuta.

Dall'energia mentale all'energia spirituale

Rinunciare alla resistenza è più facile a dirsi che a farsi. Continuo a non vedere chiaramente come rinunciarvi, Se tu dici mediante l'abbandono, rimane l'interrogativo: «Come?».

Bisogna cominciare con il riconoscere che vi è effettivamente resistenza. Siate lì quando accade, quando nasce la resistenza. Osservate come la mente la crea, come etichetta la situazione, voi stessi e gli altri. Guardate il processo di pensiero che ne è coinvolto. Percepitate l'energia dell'emozione. Essendo testimoni della resistenza, vedrete che non serve ad alcuno scopo. Concentrando tutta la vostra attenzione sull'Adesso, la resistenza inconsapevole viene resa consapevole, e finisce qui. Non potete essere consapevoli e allo stesso tempo infelici, consapevoli e allo stesso tempo in negatività. Negatività, infelicità o sofferenza sotto qualunque forma significano che vi è resistenza, e la resistenza è sempre inconsapevole.

Sicuramente potrò essere consapevole della mia sensazione di infelicità?

Scegliereste forse l'infelicità? Se non l'avete scelta, come ha fatto a nascere? Qual è il suo scopo? Chi la mantiene viva? Dite di essere consapevoli della vostra sensazione di infelicità, ma la verità è che siete identificati con questa e mantenete in vita il processo attraverso il pensiero compulsivo. Tutto questo è inconsapevole. Se foste consapevoli, vale a dire totalmente presenti nell'Adesso, ogni negatività si dissolverebbe quasi istantaneamente. Non potrebbe sopravvivere in vostra presenza. Può sopravvivere soltanto in vostra assenza. Perfino il corpo di dolore non può sopravvivere a lungo in vostra presenza. Voi mantenete viva la vostra infelicità fornendole tempo. Quest'ultimo è la sua linfa vitale. Eliminate il tempo attraverso un'intensa consapevolezza del momento presente ed ecco che l'infelicità

muore. Ma volete realmente che muoia? Ne avete davvero avuto abbastanza? Chi sarete senza l'infelicità?

Finché non praticate l'abbandono, la dimensione spirituale è qualcosa di cui si legge, si parla, ci si entusiasma, su cui si scrivono libri, a cui si pensa, qualcosa a cui si crede oppure no, a seconda dei casi. Non fa differenza. Soltanto quando praticate l'abbandono essa diviene una realtà viva nella vostra vita. Quando lo fate, l'energia che emana da voi e che allora gestisce la vostra vita è di una frequenza di vibrazione molto più elevata rispetto all'energia mentale che continua a gestire il nostro mondo, l'energia che ha creato le attuali strutture sociali, politiche ed economiche della nostra civiltà e che continua a perpetuarsi attraverso i nostri sistemi educativi e i mezzi di comunicazione. Mediante l'abbandono viene alla luce l'energia spirituale. Non crea nessuna sofferenza per voi stessi, per altri esseri umani o per alcuna altra forma di vita sul pianeta. Diversamente dall'energia mentale, non inquina la Terra e non è soggetta alla legge delle polarità, la quale impone che nulla possa esistere senza il suo contrario, che non vi può essere il bene senza il male. Coloro che sfruttano l'energia mentale, vale a dire ancora la grande maggioranza della popolazione della Terra, rimangono inconsapevoli dell'esistenza dell'energia spirituale. Questa appartiene a un diverso ordine di realtà e creerà un mondo diverso quando un numero sufficiente di esseri umani entrerà nello stato di abbandono e diverrà così totalmente privo di negatività. Se la Terra sopravviverà, questa sarà l'energia di coloro che la abiteranno.

Gesù si riferiva a questa energia quando pronunciò la sua famosa affermazione profetica nel Discorso della montagna: «Beati i miti, perché erediteranno la terra». È una presenza silenziosa ma intensa che dissolve gli schemi inconsapevoli della mente. Questi potranno rimanere attivi per un certo tempo, ma non gestiranno più la vostra vita. Le condizioni esterne a cui opponete resistenza tendono pure a modificarsi o a dissolversi rapidamente attraverso l'abbandono, che è un potente fattore di trasformazione di situazioni e persone. Se le condizioni non si trasformano immediatamente, la vostra accettazione dell'Adesso vi consente di elevarvi al di sopra di esse. In un modo o nell'altro, siete liberi.

L'arrendersi nei rapporti personali

E per quello che riguarda le persone che vogliono usarmi, manipolarmi o controllarmi? Devo arrendermi a loro?

Sono tagliate fuori dall'Essere, per cui inconsapevolmente tentano di ricavare dagli altri energia e potere. È vero che soltanto una persona inconsapevole cercherà di usare o manipolare gli altri, ma è altrettanto vero che soltanto una persona inconsapevole può essere usata e manipolata. Se opponete resistenza o combattete il comportamento inconsapevole degli altri, diventate a vostra volta inconsapevoli. Ma arrendersi non significa acconsentire a essere usati da persone inconsapevoli. Niente affatto. È perfettamente possibile dire di no fermamente e chiaramente a una persona o allontanarsi da una situazione e trovarsi allo stesso tempo in uno stato di completa assenza di resistenza interiore. Quando dite di no a una persona o a una situazione, questo «no» deve arrivare non da una reazione ma da un'intuizione, da una comprensione chiara di ciò che è giusto o sbagliato per voi in quel momento. Lasciate che sia un «no» non reattivo, un «no» di alta qualità, un «no» che sia libero da ogni negatività e pertanto non crei ulteriore sofferenza.

Sul lavoro mi trovo in una situazione spiacevole. Ho cercato di praticare l'abbandono a tale situazione, ma lo trovo impossibile. Continua a emergere una forte resistenza.

Quando non riuscite a praticare l'abbandono, dovete intraprendere subito un'azione. Dovete dire chiaramente come la pensate o fare qualcosa per apportare un cambiamento nella situazione, oppure allontanarvene. Dovete assumervi la responsabilità riguardo alla vostra vita, non dovete inquinare di negatività il vostro Essere interiore splendido e radioso, né la Terra. Non dovete dare all'infelicità sotto qualsiasi forma una dimora dentro di voi.

Se non potete intraprendere un'azione, per esempio se vi trovate in carcere, allora vi rimangono due scelte: la resistenza o l'abbandono. La schiavitù o la libertà interiore dalle condizioni esterne. La sofferenza o la pace interiore.

L'assenza di resistenza va praticata anche nella condotta esteriore della nostra vita, come nel non resistere alla violenza, oppure è qualcosa che riguarda soltanto la nostra vita interiore?

Vi basta interessarvi dell'aspetto interiore. Questo è fondamentale. Naturalmente ciò trasformerà anche la condotta della vostra vita esteriore, i vostri rapporti personali, eccetera.

I vostri rapporti personali saranno modificati profondamente dall'abbandono. Se non potete mai accettare ciò che esiste, implicitamente non sarete in grado di accettare nessuno così com'è. Giudicherete, criticherete, etichetterete, rifiuterete o cercherete di cambiare gli altri. Inoltre, se continuamente fate dell'Adesso un mezzo rivolto a un fine nel futuro, farete anche di ogni persona che incontrate o con cui entrate in relazione un mezzo rivolto a un fine. Il rapporto personale (l'essere umano) assume allora per voi un'importanza secondaria, o perfino nessuna importanza. È fondamentale ciò che potete trarre da tale rapporto, che si tratti di guadagno materiale, senso di potenza, piacere fisico o qualche forma di gratificazione dell'ego.

Vorrei illustrare come può operare l'arrendersi nelle relazioni personali. Quando siete coinvolti in un litigio o in qualche situazione di conflitto, magari con la persona amata o qualcuno che vi sta vicino, cominciate con l'osservare come assumete un atteggiamento difensivo quando la vostra posizione viene attaccata, o con il percepire la forza della vostra aggressione quando attaccate la posizione dell'altra persona. Osservate l'attaccamento ai vostri punti di vista e alle vostre opinioni. Percepite l'energia mentale-emotiva dietro il vostro bisogno di avere ragione e di dare torto all'altra persona. Questa è l'energia della mente egoica. La rendete consapevole riconoscendola, percependola quanto più pienamente possibile. Poi un giorno, nel bel mezzo di un litigio, vi rendete conto all'improvviso che potete scegliere e potete decidere di lasciar perdere la vostra reazione, giusto per vedere che cosa succede. Praticate l'abbandono. Non intendo dire di lasciar perdere la reazione soltanto verbalmente dicendo «va bene, hai ragione tu» con un'espressione in volto che dice «io sono al di sopra di questa inconsapevolezza infantile». Questo significa soltanto spostare la resistenza a un altro livello, con la mente egoica ancora in posizione dominante, che rivendica la superiorità. Sto parlando invece di abbandonare l'intero campo energetico mentale-emozionale dentro di noi che lottava per la supremazia.

L'ego è astuto, per cui dovete essere molto vigili, molto presenti e del tutto sinceri con voi stessi per vedere se avete veramente abbandonato la

vostra identificazione con una posizione mentale e vi siete così liberati dalla mente. Se all'improvviso vi sentite molto leggeri, limpidi e profondamente in pace, questo è un segno inconfondibile del vero abbandono. Allora osservate che cosa accade alla posizione mentale dell'altra persona quando voi non la rifornite più di energia attraverso la resistenza. Quando l'identificazione con le posizioni mentali è sparita, ha inizio la vera comunicazione.

E per quanto riguarda l'assenza di resistenza di fronte a violenza, aggressione e simili?

Assenza di resistenza non significa necessariamente non fare nulla. Significa soltanto che qualunque «fare» diventa non reattivo. Ricordiamo la profonda saggezza sottostante alla pratica delle arti marziali orientali: non bisogna opporre resistenza alla forza dell'avversario. Bisogna cedere per vincere.

Detto questo, «non fare nulla» quando si è in uno stato di intensa presenza è un potente agente di trasformazione e di guarigione di situazioni e persone. Nel Taoismo vi è un termine chiamato *wu wei*, che di solito si traduce «attività senza azione» o «stare seduti tranquillamente senza far nulla». Nell'antica Cina era considerato una delle conquiste o delle virtù più elevate. È radicalmente diverso dall'inattività nello stato ordinario di consapevolezza, o meglio di inconsapevolezza, che ha origine da paura, inerzia o indecisione. Il vero «non fare» implica un'assenza di resistenza interiore e un'intensa vigilanza.

D'altro canto, se è necessaria un'azione, voi non reagirete più a partire dalla vostra mente condizionata, ma risponderete alla situazione a partire dalla vostra presenza consapevole. In questa condizione la vostra mente è libera da concetti, compreso il concetto di non violenza. Allora chi può prevedere che cosa farete?

L'ego ritiene che nella vostra resistenza risieda la vostra forza, mentre in verità la resistenza vi taglia fuori dall'Essere, l'unico luogo di vera potenza. La resistenza è debolezza e paura mascherate da forza. Ciò che l'ego vede come debolezza è il vostro Essere nella sua purezza, innocenza e potenza. Ciò che vede come forza è debolezza. Pertanto l'ego esiste in una continua modalità di resistenza e assume ruoli falsi per coprire la vostra «debolezza», che in verità è la vostra potenza.

Finché non vi è abbandono, l'assunzione inconsapevole di ruoli costituisce una vasta parte dell'interazione umana. Nell'abbandono non avete più bisogno delle difese dell'ego e delle sue false maschere. Diventate molto semplici, molto reali. «È pericoloso», dice l'ego. «Ti farai male. Diventerai vulnerabile». Ciò che l'ego non sa, naturalmente, è che soltanto mediante la rinuncia alla resistenza, soltanto diventando «vulnerabili», potete scoprire la vostra vera ed essenziale invulnerabilità.

Trasformare la malattia in illuminazione

Se qualcuno è gravemente ammalato e accetta completamente la propria situazione e si abbandona alla malattia, non rinuncia così alla volontà di ritornare in salute? La determinazione a combattere la malattia non ci sarebbe più, vero?

L'abbandono è accettazione interiore di ciò che esiste, senza alcuna riserva. Stiamo parlando della vostra *vita* (questo istante) non delle condizioni o delle circostanze della vita, non di ciò che io chiamo «la situazione di vita». Ne abbiamo già parlato.

Riguardo alla malattia, ecco che cosa significa. La malattia fa parte della vostra situazione di vita. In quanto tale ha un passato e un futuro. Passato e futuro formano un continuum ininterrotto, a meno che la potenza re-dentrica dell'Adesso non venga attivata attraverso la vostra presenza consapevole. Come sapete, al di sotto delle varie condizioni che costituiscono la vostra situazione di vita, la quale esiste nel tempo, vi è qualcosa di più profondo, di più essenziale: la vostra Vita, il vostro Essere nell'Adesso senza tempo.

Poiché nell'Adesso non vi sono problemi, non vi è nemmeno malattia. La credenza in un'etichetta che qualcuno appiccica alla vostra condizione mantiene al suo posto tale condizione, le dà potenza e fa di uno squilibrio temporaneo una realtà apparentemente solida. Gli conferisce non solo realtà e solidità ma anche una continuità nel tempo che prima non aveva. Mediante la concentrazione su questo istante e l'astensione dall'etichettarlo mentalmente, la malattia viene ridotta a uno o più di questi fattori: dolore fisico, debolezza, sconforto o invalidità. Ecco a che cosa vi arrendete, adesso. Non vi arrendete all'idea di «malattia». Lasciate che la sofferenza

vi costringa a entrare nel momento presente, in uno stato di intensa presenza consapevole. Utilizzatela per l'illuminazione.

Abbandono non significa trasformare ciò che esiste, almeno non direttamente. L'abbandono trasforma *voi*. Quando voi siete trasformati, tutto il vostro mondo viene trasformato, perché il mondo è soltanto un riflesso. Ne abbiamo parlato in precedenza.

Se vi guardate allo specchio e non vi piace quello che vedete, dovrete essere pazzi per attaccare l'immagine riflessa nello specchio. Ed è proprio quello che fate quando siete in uno stato di non-accettazione. E naturalmente, se attaccate l'immagine, questa vi attacca a sua volta. Se accettate l'immagine, quale che sia, se vi dimostrate amichevoli nei suoi confronti, essa non potrà non farsi amichevole verso di voi. È così che cambiate il mondo.

La malattia non è il problema. Il problema siete voi, fintanto che la mente egoica è in posizione dominante. Quando siete ammalati o invalidi, non dovete sentirvi come se aveste fallito in qualche modo, non dovete sentirvi in colpa. Non date la colpa alla vita per avervi trattato in modo sleale, ma non date la colpa nemmeno a voi stessi. Tutto questo è resistenza. Se avete una malattia grave, utilizzatela per l'illuminazione. Qualunque cosa di «male» vi capiti nella vostra vita, utilizzatela per l'illuminazione. Eliminate il tempo dalla malattia. Non datele né passato né futuro. Lasciate che vi costringa a entrare in un'intensa consapevolezza del momento presente, e vedete che cosa succede.

Diventate alchimisti, trasmutate il metallo in oro, la sofferenza in consapevolezza, la catastrofe in illuminazione.

Se chi è gravemente ammalato si sente in collera con ciò che ho appena detto, questo è un chiaro segno che la malattia è diventata parte del suo senso del sé e che tale persona sta ora proteggendo la propria identità, oltre a proteggere la malattia. La condizione che viene etichettata come «malattia» non ha niente a che vedere con ciò che voi realmente siete.

Quando si verifica una catastrofe

Per ciò che riguarda la maggioranza ancora inconsapevole della popolazione, soltanto una situazione limite ha il potenziale per rompere il duro involucro dell'ego e costringere queste persone all'abbandono e quindi allo stato risvegliato. Una situazione limite nasce quando, per via di qualche ca-

tastrofe, qualche sovvertimento drastico, un grave lutto o dolore, l'intero vostro mondo va in frantumi e non ha più senso. È un incontro con la morte, fisica o psicologica. La mente egoica, creatrice di questo mondo, crolla. Dalle ceneri del vecchio mondo può allora venire alla luce un mondo nuovo.

Non vi è garanzia, naturalmente, che perfino una situazione limite sia sufficiente, ma la potenzialità vi è sempre. La resistenza di alcune persone a ciò che esiste, addirittura si intensifica in una tale situazione, per cui diventa una discesa all'inferno. In altre persone può esservi soltanto un abbandono parziale, ma anche questo darà loro una certa profondità e una serenità che prima non c'erano. Alcune parti dell'involucro dell'ego si staccano, e ciò consente a piccole quantità della radiosità e della pace che stanno al di là della mente di trasparire all'esterno.

Le situazioni limite hanno prodotto molti miracoli. Vi sono stati assassini nel braccio della morte in attesa dell'esecuzione che nelle ultime ore di vita hanno avuto esperienza dello stato senza ego, della gioia profonda e della pace che lo accompagnano. La resistenza interiore alla situazione in cui si trovavano era diventata così intensa da produrre una sofferenza insostenibile, e non vi era possibilità di fuggire né di sottrarsi a tale situazione, e nemmeno un futuro proiettato dalla mente. Così sono stati costretti al completo abbandono all'inaccettabile. Sono stati costretti a praticare l'abbandono. In questo modo sono stati in grado di entrare nello stato di grazia con cui arriva la redenzione: la completa liberazione dal passato. Naturalmente non è in realtà la situazione limite a creare spazio per il miracolo della grazia e della redenzione, ma l'atto di abbandono.

Allora ogni volta che si verifica una catastrofe o qualcosa va «storto» (malattia, invalidità, perdita della casa o del patrimonio o di un'identità socialmente definita, rottura di un rapporto affettivo, morte o sofferenza di una persona cara, oppure la vostra morte imminente) dovete sapere che in tale situazione vi è anche un altro aspetto, che siete a un passo da qualcosa di incredibile: una completa trasmutazione alchemica del metallo di base del dolore e della sofferenza in oro. Questo unico passo si chiama «abbandono».

Non voglio dire che in una tale situazione si sarà felici. Non sarà così. Ma la paura e il dolore si trasmuteranno in una pace interiore e in una serenità che provengono da un luogo molto profondo, dal Non Manifestato. È «la pace di Dio, che supera ogni comprensione». In confronto a questa, la

felicità è una cosa piuttosto superficiale. Con questa pace radiosa giunge la comprensione (non a livello della mente ma nella profondità dell'Essere) del fatto che voi siete indistruttibili, immortali. Non è una credenza. È certezza assoluta che non ha bisogno di prove esteriori provenienti da qualche fonte secondaria.

Trasformare la sofferenza in pace

Ho letto di un filosofo stoico dell'antica Grecia il quale, quando gli fu detto che suo figlio era morto in un incidente, rispose: «Sapevo che non era immortale». Questo è arrendersi? Se lo è, non lo voglio. Vi sono situazioni in cui l'abbandono sembra innaturale e disumano.

Essere tagliati fuori dai propri sentimenti non è abbandono. Ma voi non sapete quale fosse lo stato interiore di quel filosofo quando pronunciò quelle parole. In certe situazioni estreme può essere ancora impossibile per voi accettare l'Adesso. Ma ottenete sempre una seconda possibilità per l'abbandono.

La prima possibilità è di arrendersi in ogni momento alla realtà di quel momento. Sapendo che ciò che esiste non può essere disfatto (perché già esiste), dite di sì a ciò che è o accettate ciò che non è. Poi fate quello che dovete fare, qualunque cosa richieda la situazione. Se dimorate in questo stato di accettazione, non creiamo più negatività, né sofferenza, né infelicità. Allora vivete in uno stato di non-resistenza, uno stato di grazia e leggerezza, liberi dalla lotta.

Quando non siete in grado di farlo, quando perdete questa occasione (o perché non generate sufficiente presenza consapevole da impedire la nascita di schemi abituali e inconsapevoli di resistenza, o perché la condizione è così estrema da essere per voi assolutamente inaccettabile), allora create qualche forma di dolore, qualche forma di sofferenza. Può sembrare che la situazione stia creando la sofferenza, ma in definitiva non è così: è la resistenza che la crea.

Ed ecco la seconda possibilità di arrendersi. Se non potete accettare ciò che è esteriormente, accettate ciò che è interiormente. Se non potete accettare la condizione esterna, accettate la condizione interna. Ciò significa: non opponete resistenza al dolore. Consentitegli di esistere. Abbandonatevi all'afflizione, alla disperazione, alla paura, alla solitudine o a qualunque

forma assuma la sofferenza. Siatene testimoni senza etichettarla mentalmente. Abbracciatela. Allora vedrete come il miracolo dell'arrendersi trasformi la sofferenza profonda in pace profonda. Questa è la vostra crocifissione. Facciamo in modo che diventi la vostra risurrezione e la vostra ascensione.

Non vedo come ci si possa arrendere alla sofferenza. Come hai sottolineato tu stesso, la sofferenza è mancanza di resa. Come possiamo arrenderci alla mancanza di resa?

Dimenticate per un attimo l'arrendersi. Quando il vostro dolore è profondo, ogni discorso sull'abbandono probabilmente apparirà comunque futile e insensato. Quando il vostro dolore è profondo, probabilmente avrete un forte impulso a sfuggire piuttosto che ad abbandonarvi a questo. Non volete provare quello che provate. Che cosa potrebbe esserci di più normale? Ma non vi è via di fuga, non vi è via d'uscita. Vi sono molte false vie di fuga (lavoro, alcolismo, droghe, collera, proiezione, repressione, eccetera), ma non vi liberano dal dolore. La sofferenza non diminuisce d'intensità quando la rendete inconsapevole. Quando negate il dolore emozionale, ogni cosa che fate o pensate, così come le vostre relazioni personali, ne risultano contaminate. Lo trasmettete, per così dire, sotto forma dell'energia che emanate, e altri lo recepiranno in maniera subliminale. Se sono inconsapevoli, possono perfino sentirsi obbligati ad attaccarvi o ferirvi in qualche modo, oppure potete ferirli voi con una proiezione inconsapevole del vostro dolore. Voi attirare e manifestate ciò che corrisponde al vostro stato interiore.

Quando non c'è via d'uscita, vi è pur sempre una via di *attraversamento*. Allora non allontanatevi dal dolore. Affrontatelo, percepetelo pienamente. *Percepetelo*, non pensateci! Esprimetelo se necessario, non create un copione nella vostra mente.

Dedicate tutta la vostra attenzione alla sensazione, non alla persona, all'evento o alla situazione che sembrano averla causata. Non lasciate che la mente utilizzi il dolore per crearne un'identità di vittima per voi stessi. Sentirvi dispiaciuti per voi stessi e raccontare ad altri la vostra storia vi manterrà invischiati nella sofferenza. Poiché è impossibile sfuggire alla sensazione, l'unica possibilità di cambiamento è entrarvi dentro; altrimenti non cambierà nulla. Allora dedicate la vostra completa attenzione a ciò che provate e astenetevi dall'etichettarlo mentalmente. Mentre entrate nella sensazione, siate intensamente vigili. Inizialmente potrà sembrare un luogo

buio e terrificante, e quando arriva l'impulso di allontanarvene dovete osservarlo ma non agire di conseguenza. Continuate a rivolgere la vostra attenzione al dolore, continuate a provare afflizione, paura, terrore, solitudine, quello che sia. Rimanete vigili, rimanete presenti: presenti con tutto il vostro Essere, con ogni cellula del corpo. Così facendo apportate luce in questo buio. Questa è la fiamma della vostra consapevolezza.

In questa fase non occorre più preoccuparsi dell'abbandono. È già avvenuto. Come? L'attenzione piena è accettazione piena, è abbandono. Dedicando la vostra piena attenzione, voi usate il potere di Adesso, che è la potenza della vostra presenza. Nessuna sacca nascosta di resistenza può sopravvivere in essa. La presenza elimina il tempo. Senza il tempo non può sopravvivere alcuna sofferenza, nessuna negatività.

L'accettazione della sofferenza è un viaggio nella morte. Affrontare il dolore profondo, rivolgervi la vostra attenzione, significa entrare consapevolmente nella morte. Quando siete morti di questa morte, vi rendete conto che non vi è morte, e non vi è nulla da temere. Soltanto l'ego muore. Immaginate un raggio di sole che abbia dimenticato di essere una parte inseparabile del sole e si illuda di dover lottare per sopravvivere e crearsi e aggrapparsi a un'identità diversa dal sole. La morte di questa illusione non sarebbe incredibilmente liberatoria?

Volete una morte facile? Preferireste morire senza dolore, senza tormento? Allora morite per il passato in ogni momento, e lasciate che la luce della vostra presenza scacci con il suo fulgore il sé pesante e legato al tempo che pensavate fosse «voi».

§

La via della croce

Vi sono molti resoconti di persone che dicono di avere trovato Dio attraverso la loro profonda sofferenza, e vi è l'espressione cristiana «la via della croce», che immagino indichi la stessa cosa.

È proprio quello di cui parliamo qui.

In senso stretto, queste persone non hanno trovato Dio attraverso la loro sofferenza, perché la sofferenza implica resistenza. Hanno trovato Dio at-

traverso l'abbandono, attraverso l'accettazione totale di ciò che esiste, a cui sono stati costretti dalla loro intensa sofferenza. Devono avere capito a qualche livello che il loro dolore era creato da loro stessi.

Come puoi equiparare l'abbandono al trovare Dio?

Poiché la resistenza è inseparabile dalla mente, la rinuncia alla resistenza (l'abbandono) è la fine della mente come vostro padrone, come impostore che finge di essere «voi», come falso dio. Ogni giudizio e ogni negatività si dissolvono. Il regno dell'Essere, che era stato oscurato dalla mente, allora si dischiude. All'improvviso nasce dentro di voi una grande quiete, un insondabile senso di pace. E all'interno di questa pace vi è grande gioia. E all'interno di questa gioia vi è amore. E nel nucleo più interno vi è il sacro, l'incommensurabile. Ciò che non può essere nominato.

Non lo definisco trovare Dio perché come potete trovare ciò che non è mai andato perduto, la vita stessa che siete voi? Il termine «Dio» è limitante non solo per via di migliaia di anni di percezioni errate e di uso improprio, ma anche perché implica un'entità diversa da noi. Dio è l'Essere stesso, non un essere. Qui non vi può essere un rapporto soggetto-oggetto, né dualità, né voi separatamente da Dio. La realizzazione di Dio è la cosa più naturale che ci sia. Il fatto sorprendente e incomprensibile non è che voi potete diventare consapevoli di Dio ma che *non siete* consapevoli di Dio.

La via della croce che hai menzionato è l'antica via verso l'illuminazione, e fino a poco tempo fa era l'unica via. Ma non disprezziamola, né sottovalutiamone l'efficacia. Funziona ancora.

La via della croce è un'inversione completa. Significa che la cosa peggiore della vostra vita, la vostra croce, si trasforma nella cosa migliore che vi sia mai capitata, costringendovi all'abbandono, alla «morte», costringendovi a diventare nulla, a diventare Dio, perché anche Dio non è nessuna cosa, è nulla.

In questo momento, per quanto riguarda la maggioranza inconsapevole degli esseri umani, la via della croce è ancora l'unica via. Si sveglieranno soltanto attraverso ulteriori sofferenze, e l'illuminazione come fenomeno collettivo sarà prevedibilmente preceduta da vasti sovvertimenti. Questo processo riflette l'operato di certe leggi universali che governano la crescita della consapevolezza e che pertanto fu previsto da alcuni veggenti. Viene descritto, fra l'altro, nel libro della Rivelazione, o Apocalisse, sebbene avvolto in simbologie oscure e talvolta impenetrabili. Questa sofferenza vie-

ne inflitta non da Dio ma dagli esseri umani a loro stessi e ai loro simili, nonché da certe misure difensive che la Terra, la quale è un organismo vivente e intelligente, prenderà per proteggersi dall'assalto della follia.

Tuttavia oggi vi è un numero crescente di esseri umani la cui potete essere fra questi.

L'illuminazione attraverso la sofferenza (la via della croce) significa essere costretti a entrare nel regno dei cieli scalcando e urlando. Alla fine vi arrendete perché non potete più sopportare il dolore, ma il dolore può andare avanti per lungo tempo prima che ciò accada. L'illuminazione scelta consapevolmente significa eliminare l'attaccamento al passato e al futuro e fare dell'Adesso il fulcro principale della vostra vita. Significa scegliere di dimorare nello stato di presenza anziché nel tempo. Significa dire di sì a ciò che esiste. Allora non avete più bisogno del dolore. Quanto tempo ci vorrà prima di poter dire: «Non creerò più dolore, più sofferenza»? Di quanto altro dolore avete bisogno prima di compiere questa scelta?

Se pensate di aver bisogno di altro tempo, otterrete altro tempo, e altro dolore. Tempo e dolore sono inseparabili.

Il potere di scegliere

E tutte quelle persone che a quanto pare vogliono effettivamente soffrire? Ho un'amica il cui compagno la maltratta fisicamente, e la sua precedente relazione era simile. Perché si sceglie uomini così, e perché rifiuta di uscire adesso da tale situazione? Perché così tante persone effettivamente scelgono il dolore?

So che la parola *scegliere* è un termine in voga nella New Age, ma non è del tutto preciso in questo contesto. È fuorviante dire che qualcuno «ha scelto» una relazione disfunzionale o qualunque altra situazione negativa nella sua vita. La scelta implica consapevolezza, un elevato grado di consapevolezza. Senza questa non c'è scelta. La scelta comincia nel momento in cui voi vi disidentificate dalla mente e dai suoi schemi condizionati, nel momento in cui diventate presenti. Finché non raggiungete questo livello, siete inconsapevoli dal punto di vista spirituale. Ciò significa che siete obbligati a pensare, sentire e agire in certi modi a seconda del condizionamento della vostra mente. Ecco perché Gesù disse: «Perdona loro, perché non sanno quello che fanno». Questo non è collegato all'intelligenza nel

senso convenzionale della parola. Ho conosciuto molte persone estremamente intelligenti e colte che erano anche completamente inconsapevoli, vale a dire completamente identificate con la loro mente. In effetti, se lo sviluppo mentale e l'accresciuta conoscenza non sono controbilanciati da una corrispondente crescita della consapevolezza, il potenziale di infelicità e catastrofe è molto elevato.

La tua amica è invischiata in una relazione con un compagno violento, e non per la prima volta. Perché? Non vi è scelta. La mente, condizionata com'è dal passato, cerca sempre di ricreare ciò che conosce e con cui ha familiarità. Anche se è doloroso, almeno è familiare. La mente aderisce sempre a ciò che è noto. L'ignoto è pericoloso perché la mente non vi esercita alcun dominio. Ecco perché la mente non ama e ignora il momento presente. La consapevolezza del momento presente crea un intervallo non solo nel flusso della mente ma anche nel continuum passato-futuro. Niente di veramente nuovo e creativo può venire a questo mondo se non attraverso questo intervallo, questo spazio vuoto di possibilità infinite.

Allora la tua amica, essendo identificata con la mente, forse sta ricreando uno schema appreso in passato in cui l'intimità e la violenza sono inseparabilmente legate. In alternativa, forse sta recitando uno schema mentale appreso nell'infanzia secondo cui lei è indegna e merita di essere punita. È anche possibile che viva una gran parte della sua vita attraverso il corpo di dolore, il quale cerca sempre dell'altro dolore di cui alimentarsi. Il suo compagno ha i suoi schemi inconsapevoli, che sono complementari a quelli di lei. Naturalmente la situazione della tua amica è creata da sé, ma chi o che cosa è quel sé che opera la creazione? Uno schema mentale-emozionale del passato, nient'altro. Perché farne un sé? Se tu le dici che si è scelta da sola la sua condizione o situazione, rafforzi il suo stato di identificazione con la mente. Ma il suo schema mentale è la sua identità? È il suo sé? La sua vera identità è derivata dal passato? Mostra alla tua amica come essere la presenza osservante dietro i suoi pensieri e le sue emozioni. Raccontale del corpo di dolore e di come liberarsene. Insegnale l'arte della consapevolezza del corpo interiore. Dimostrale il significato della presenza. Non appena sarà in grado di accedere al potere di Adesso, e così superare il suo passato condizionato, allora sì che avrà una scelta.

Nessuno *sceglie* la disfunzione, il conflitto, il dolore. Nessuno *sceglie* la follia. Si verificano perché in voi non vi è abbastanza presenza da dissolvere il passato, non abbastanza luce da scacciare le tenebre. Voi non siete

pienamente qui. Ancora non vi siete del tutto risvegliati. Nel frattempo la mente condizionata gestisce la vostra vita.

Analogamente, se siete fra le tante persone che hanno divergenze con i genitori, se ancora covate risentimento per qualcosa che hanno fatto o non hanno fatto, allora ritenete ancora che avessero una scelta, che potessero agire diversamente. *Sembra* sempre che le persone abbiano scelta, ma è un'illusione. Fintanto che la vostra mente con i suoi schemi condizionati gestirà la vostra vita, fintanto che voi *sarete* la vostra mente, che scelta avete? Nessuna. Non esistete nemmeno. Lo stato di identificazione con la mente è gravemente disfunzionale. È una forma di follia. Quasi tutti voi soffrite di questa malattia, con varie gradazioni. Nel momento in cui ve ne rendete conto, non vi può più essere risentimento. Come potete risentirvi per la malattia di qualcun altro? L'unica reazione appropriata è la compassione.

Allora questo significa che nessuno è responsabile di ciò che fa? Non mi piace questa idea.

Se voi siete gestiti dalla mente, anche se non avete scelta continuerete a soffrire le conseguenze della vostra inconsapevolezza e creerete ulteriore sofferenza. Porterete il fardello di paura, conflitti, problemi e dolore. La sofferenza così creata, alla fine vi costringerà a uscire dal vostro stato di inconsapevolezza.

Quello che dici della scelta si applica anche al perdono, suppongo. Dobbiamo essere pienamente consapevoli e praticare l'abbandono prima di poter perdonare.

«Perdono» è un termine che è in uso da duemila anni, ma la maggior parte di voi ha un'opinione molto limitata di ciò che significhi. Non potete veramente perdonare voi stessi o gli altri fintanto che traete il vostro senso del sé dal passato. Solo accedendo al potere di Adesso, che è il vostro potere, può esservi vero perdono. Ciò rende impotente il passato, e voi comprendete profondamente che nulla di ciò che avete fatto o di ciò che vi è stato fatto potrebbe toccare minimamente l'essenza radiosa di ciò che siete. L'intero concetto di perdono allora diventa superfluo.

E come si arriva a questo punto di comprensione?

Quando vi abbandonate a ciò che esiste e così diventate pienamente presenti, il passato smette di avere ogni potere. Non vi serve più. La chiave è la Presenza. La chiave è l'Adesso.

Come saprò quando sarò arrivato all'abbandono?

Quando non avrai più bisogno di porre questa domanda.