

Edward Muzika e Rajiv Kapur

Autobiografia di uno Jnani

La vera storia di Rajiv Kapur,
un capofamiglia indiano, nonché yogi e imprenditore commerciale,
che durante un periodo di tre mesi si risveglia allo Jnana.

La sua relazione col proprio insegnate di Advaita, Edward Muzika,
attraverso la duplice linea di discendenza
di Ramana Maharshi e Robert Adams da un lato,
e Nisargadatta Maharaj dall'altro¹.

Questi dialoghi dimostrano come qualcuno con famiglia e lavoro
possa risvegliarsi anche nel mezzo del tumulto della vita quotidiana.

Gli stati di Rajiv e le sue esperienze
vengono chiaramente descritti e spiegati,
incluso Turiya e il “sonno da svegli”².

www.itisnotreal.net

Titolo originale: *Autobiography of a Jnani*

Traduzione dall'inglese di Sergio Cipollaro e Julius

Ultimo aggiornamento: **8 novembre 2010**

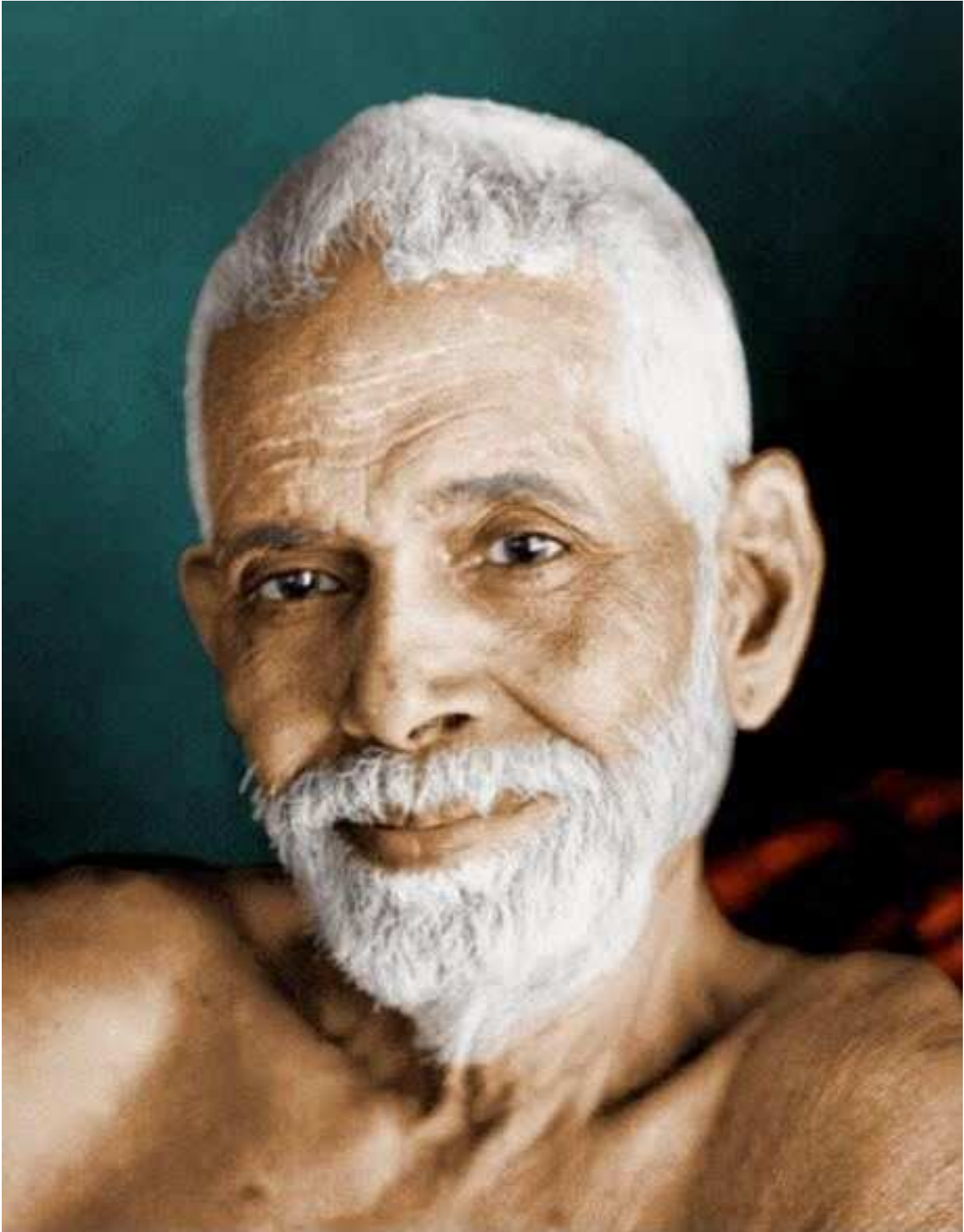
Per scaricare l'ebook in inglese:

<http://itisnotreal.com/Autobiography%20of%20a%20Jnani.pdf>

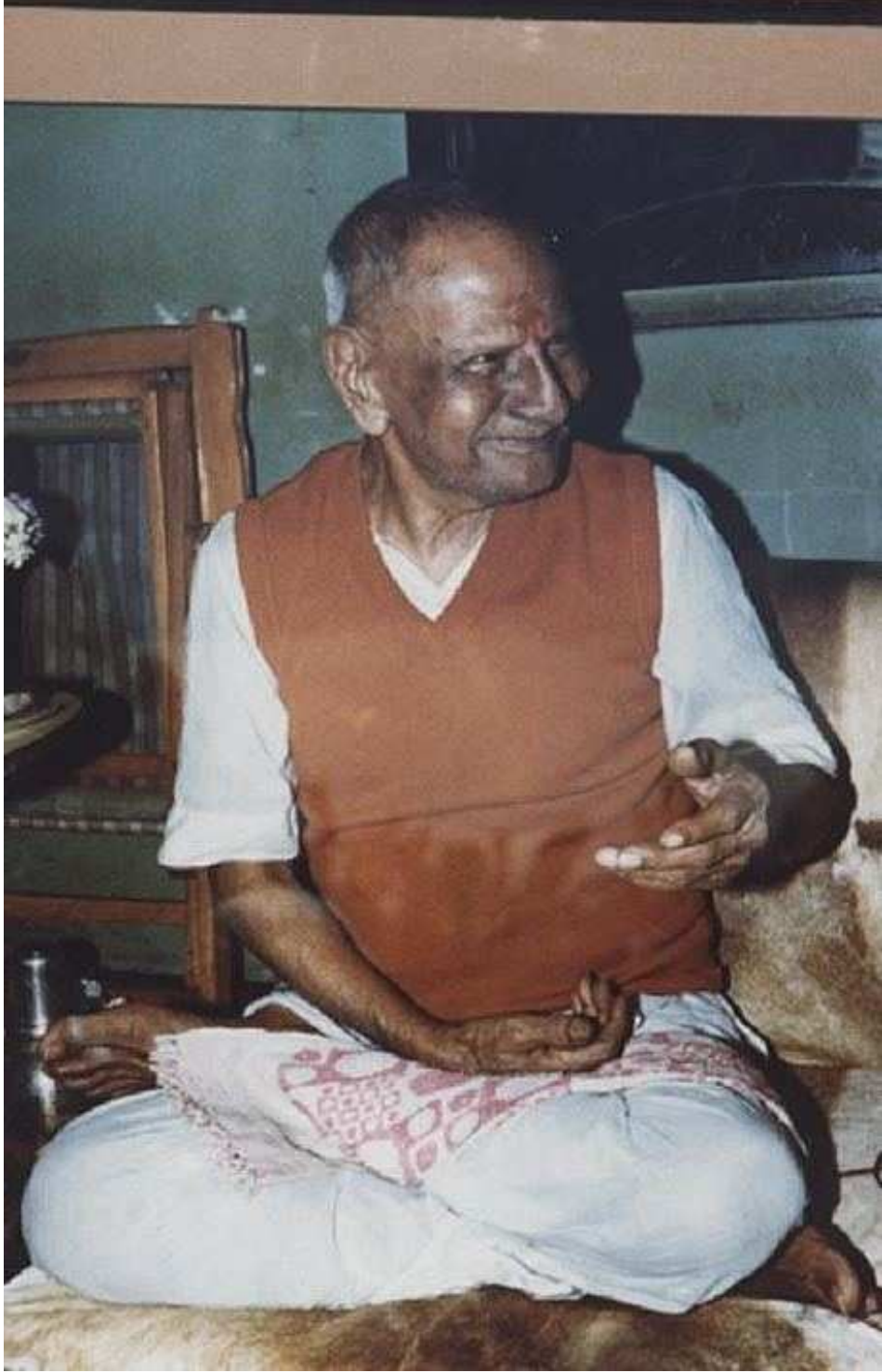
Copyright © 2010 by Edward Muzika and Rajiv Kapur

NOTA DEL TRADUTTORE

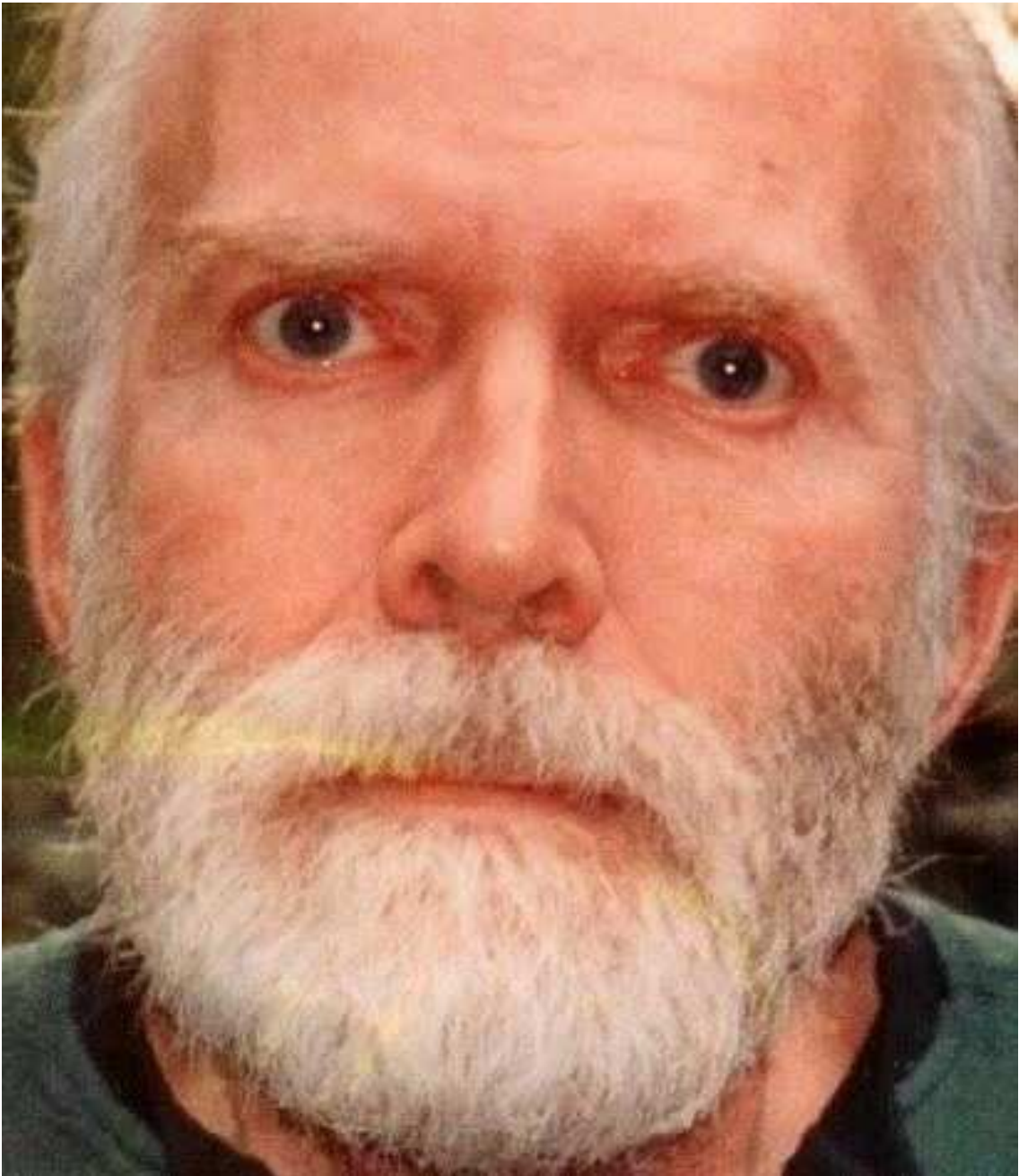
- Le note nel testo tra parentesi quadre sono del traduttore. Così pure tutte le note numerate, che sono state poste a fine testo, prima dell'Appendice.
- Le note nell'Appendice contrassegnate da asterisco sono di Ed Muzika, quelle numerate sono del traduttore.
- I termini “unione” o “unità”, in inglese *oneness*, usati da Rajiv per descrivere le proprie esperienze e da Edji per riprende e commentarle si riferiscono agli stati del samadhi.
- Inizialmente il modo di scrivere di Rajiv è non di rado trascurato. Poiché ciò fa parte della relazione che si sviluppa in questi dialoghi tra allievo e maestro, nella traduzione italiana non abbiamo cercato di migliorarlo.



Sri Ramana Maharshi



Sri Nisargadatta Maharaj



Robert Adams



Jean Dunn

INTRODUZIONE

Paramahansa Yogananda compì un miracolo per la spiritualità occidentale quando, negli anni '20, pubblicò "Autobiografia di uno Yogi". Questo libro aprì ai ricercatori della verità occidentali un mondo completamente nuovo, che si espanse anni dopo con l'arrivo dello zen e del buddismo tibetano in America e in occidente in generale.

Il libro di Yogananda rivelò un modo di esplorare la soggettività che era stato inaccessibile in occidente: il mondo della meditazione yogica e il raja yoga. Da allora molti aspiranti sono stati iniziati al Kriya Yoga in tutto il mondo, e ancora altri milioni di persone hanno praticato lo zen e altre forme di meditazione buddista, ma la meta ancora non è stata afferrata dalle menti dei più.

Qual è lo scopo della meditazione? Qual è la meta della spiritualità?

Durante gli ultimi dieci anni circa, una terza ondata di spiritualità orientale ha raggiunto l'occidente: la cosiddetta rivoluzione non duale, che comprende l'insegnamento dell'Advaita Vedanta, dello Zen e dello Dzogchen tibetano.

I due giganti dell'Advaita Vedanta, a livello mondiale, sono Ramana Maharshi e Nisargadatta Maharaj. Il mio maestro, Robert Adams, stette per un certo tempo con entrambi questi maestri ed anche con Yogananda.

Sia Ramana che Nisargadatta propongono lo stesso metodo di trovare la pace e la felicità ultime attraverso l'autoindagine o il dimorare nel sé. Se leggete attentamente, entrambi descrivono lo stesso processo in modi leggermente diversi: "Trova la sensazione di *io sono* o semplicemente la sensazione di *io*" dicono, "e resta aggrappato ad essa, giocaci, osserva tutte le sue manifestazioni e forme, e quindi resta in essa, dimora in essa".

Quando lo si può fare senza sforzo, avvengono le cose più fantastiche, come l'esperienza di un livello di pace e di felicità mai sperimentato prima, e uno scoprire sempre più che il mondo in cui viviamo non è così importante come credevamo. Infatti il mondo in cui viviamo è una creazione delle nostre menti e dei nostri condizionamenti, e ciò che noi chiamiamo coscienza non è nulla più che una realtà distorta dalla rete del pensiero. Scopriamo che il mondo che conosciamo nello stato di veglia è principalmente una costruzione mentale. Ma scopriamo anche che attraverso il restare aggrappati al *senso di esistere*, alla sensazione di «*io sono e io esisto*», noi possiamo andare completamente al di là dell'esistere e del morire, un luogo di

perfetta pace indisturbata nel pieno riconoscimento della nostra vera natura al di là dell'esistenza mortale.

I dialoghi di questo libro sono importanti perché mostrano la nascita di uno Jnani, colui che si autorealizza attraverso il dimorare nel sé; opposto alla nascita di uno Yogi che è colui che adotta pratiche di meditazione che hanno come oggetto qualcos'altro diverso dall'*io*.

Rajiv Kapur vive a Mumbai, città in cui vissero anche Nisargadatta Maharaj and Ranjit. È sposato, ha un figlio ed una figlia entrambi in giovane età e dirige un'azienda per la distribuzione del vetro insieme al padre. La sua vita è occupata dalle responsabilità familiari e dal lavoro in ufficio.

Rajiv ha praticato il kriya yoga per 12 anni dopo esservi stato iniziato – un tipo di yoga insegnato da Yogananda, il quale fu anche il secondo maestro di Robert.

Un giorno Rajiv si mise a riflettere sulle sue pratiche kriya e giunse alla conclusione che quelle pratiche erano esterne all'*io*. Sentì allora il bisogno di conoscere chi o cosa fosse questo *io* e, appena rivolse nuovamente l'attenzione all'interno, al suo funzionamento interiore, cominciò a sperimentare spontaneamente dei samadhi e una crescente beatitudine. A quel punto fu attratto dal sito <http://itisnotreal.com>, in cui io presento gli insegnamenti di Robert Adams e la storia della mia vita con lui.

Riconobbi immediatamente in Rajiv qualcuno che aveva le qualità che permettono di arrivare fino in fondo. Aveva una capacità di penetrare quelle esperienze e descriverle chiaramente, ed era capace di isolare l'esperienza del nucleo che non cambia anche mentre fluttua l'intera coscienza. Inoltre egli aveva una grande carica, uno slancio di potere spirituale costruito in 12 anni di pratica meditativa. Ed era modesto, non ostinato e presuntuoso, e accettava gli insegnamenti con disponibilità; per ultimo era sensibile e gentile. Queste sono le qualità che la Coscienza stessa ama.

Rajiv si diede all'autoindagine con naturalezza, e il resto è storia. Questi sono i dialoghi tra lui e me durante un periodo di tre mesi.

Questi dialoghi sono importanti per chi voglia praticare l'autoindagine poiché indicano le trappole e danno una mappa di importanti punti di riferimento ed esperienze che si incontrano lungo il cammino.

C'è pochissima letteratura spirituale riguardo a cosa sono o possono essere le esperienze soggettive quando si usa il sé come oggetto della meditazione. Per lo più troviamo lezioni sulla natura di cosa siamo, sull'ontologia e sull'epistemologia, e

lezioni su come praticare, ma pochissimo riguardo a come viene percorsa e sperimentata personalmente la strada spirituale. Ecco perché il libro di Yogananda rappresentò un potentissimo catalizzatore per molti: rese reale la spiritualità.

I pochi che parlano delle loro esperienze di risveglio in pratica non dicono molto. L'esperienza del risveglio di Ramana descritta da lui stesso occupa solo una mezza dozzina di paragrafi, e chi la usasse come modello vi trova poco materiale cui fare riferimento per ricavarvi una mappa.

Anche il risveglio di Robert è descritto in pochi paragrafi e non vi troverete mai un accenno sulla sua soggettività prima del risveglio e durante la sua permanenza con Ramana. Questi dialoghi spiegano chiaramente ogni movimento di Rajiv, dai samadhi iniziali a una chiara descrizione di Turiya, il "waking sleep", lo stato in cui da svegli è assente la mente pensante così come avviene nel sonno profondo.

Nisargadatta, nel suo libro *Self-Knowledge and Self-Realization* (reperibile su <http://itisnotreal.com>), narra un po' della propria esperienza, ma anche qui la sua testimonianza è astratta e impersonale.

Ci sono molti libri che offrono buone indicazioni su come praticare, come *The Path of Sri Ramana*, parte I, di Sadhu Om e Michael James, e *Happiness and the Art of Being*³ di James, e *The Nisargadatta Gita*⁴, l'eccellente manuale di meditazione redatto da Pradeep Apte, ma non c'è quasi niente riguardo alle esperienze che si incontrano lungo la via.

Perciò, mano a mano che questi dialoghi si srotolavano, diveniva evidente che stavano rivelando, con dettagli accuratamente descritti, il processo e le esperienze soggettive universali che gli yogi potrebbero incontrare se assumessero l'*io sono* come oggetto di meditazione, invece che il vuoto, un mantra, un mandala, o qualche altro oggetto mentale o fisico. Ciò offrirebbe loro un passaggio sul jet che corre verso la liberazione e una felicità al di là d'ogni comprensione.

Potrebbe anche convincere molti neo-advaitin, con le loro curiosità spirituali incoraggiate dai maestri della neo-Advaita, che il risveglio richieda una profondità di autoindagine cui loro non sono stati abituati e, nel contempo, potrebbe dar loro un percorso mappato con punti di riferimento. Se la neo-Advaita dovrà fiorire e continuare deve andare più in profondità, per ora è completamente superficiale.

Ciò è particolarmente importante soprattutto considerato che anche piccoli cambiamenti nel modo di praticare l'autoindagine possono produrre un'enorme differenza. È ciò che rileva Michael Langford nel suo libro *Il mezzo più rapido e diretto per l'Eterna Beatitudine*⁵. Michael non riuscì mai a isolare il senso di *io sono*,

e praticò l'autoindagine per 27 anni con scarsi risultati. Poi scoprì per conto suo un piccolo cambiamento nel metodo che non richiedeva di isolare la sensazione di *io sono*. Egli chiamò questo metodo *la consapevolezza che osserva la consapevolezza*, che è simile a una tecnica di buddismo zen chiamata shikantaza. Io non lo raccomando, a meno che voi non riusciate a isolare il senso di *presenza* o di *io sono*, perché quest'ultimo metodo di autoindagine, se acquisito, offre un'ampia strada da seguire verso l'interno.

Questi dialoghi segnalano con chiarezza alcuni punti di riferimento e alcune trappole che si incontrano nella meditazione sul senso di *io sono* e sul dimorare in esso, e ne descrivono le esperienze e la comprensione che ne deriva. Essi dimostrano inoltre che grandi e piccoli aggiustamenti nella tecnica, più la spiegazione riguardo a cosa si stava rivelando attraverso la pratica, hanno consentito a Rajiv di comprendere se stesso in un modo che gli era sfuggito anche dopo 12 anni di pratica scrupolosa.

Edward Muzika

I Dialoghi

RAJIV:

Edji⁶, ho visitato il tuo blog e ho sentito di doverti scrivere riguardo a un po' di cose. Scrivo a uno che non soltanto è un discepolo del grande Robert Adams, ma anche a uno che è consapevole di "che cosa è", probabilmente della verità così com'è. So che è impossibile descrivere correttamente quello stato con le parole e non c'è un modo con il quale tu, io e chiunque altro possa farlo, ma mi sento incline a comunicare, condividere e apprendere da te cosa senti riguardo alla cosa meravigliosa che chiamiamo "coscienza" o "verità" o qualsiasi altro nome che possiamo usare per evocarla.

Il passato:

Il mio viaggio comincia 12 anni fa, quando fui iniziato per la prima volta al Kriya. Dopo molto cercare, osservare ed essere iniziato ancora un po' di volte da altri Guru, finalmente trovai il Guru che il mio cuore giudicò adatto. Era un Guru tradizionale e allo stesso tempo molto gioviale. Egli mi iniziò ai kriya superiori, incluso kechari mudra.

Kechari mudra è immensamente importante per sperimentare i livelli di coscienza più elevati. Durante le mie pratiche kriya ebbi varie esperienze come OBE (esperienze fuori dal corpo), sogni lucidi, espansione della consapevolezza e persino kevali kumbhaka, la sospensione spontanea del respiro nel centro del cuore, che mi inondò dappertutto d'immensa gioia, in ogni cellula del mio corpo.

Il 26 agosto 2003 ebbi una esperienza di kevali che si manifestò come un'onda di energia che fluì dalla base della colonna vertebrale fino alla sommità della testa e da lì scese in basso fermandosi nel centro del cuore. Non avvertii alcuna respirazione, il tempo si fermò e fui inghiottito da una beatitudine torrenziale. Rimasi in questo stato per un po' di giorni, sperimentando una meravigliosa unità con tutto ciò che mi circondava.

Il periodo intermedio:

Proprio la realizzazione che ho appena descritto si trasformò in un grandissimo ostacolo, perché da allora cercai continuamente di raggiungerla nuovamente, ma immancabile incontrai l'insuccesso. Quando realizzai che probabilmente la più

grande barriera sono le mie credenze e i miei condizionamenti, non riuscii più a continuare i miei kriya. Le tecniche e l'insegnamento diventavano una barriera allo sperimentare la verità così com'è, poiché la mente stava cercando di raggiungere qualcosa anziché semplicemente "essere".

Decisi di osservare semplicemente cosa accadeva dentro e fuori di me e mi resi conto che la beatitudine, la gioia e lo stato senza pensieri ritornavano anche senza il kriya; la sola osservazione li produceva. Tutti i concetti come Dio, benedizioni, librazione, credenze, caddero sotto l'attenta osservazione.

Il presente:

Continuo a osservare ogni pensiero ed emozione che nasce nella mia mente. Mi rendo conto che la mia consapevolezza sta aumentando da quando ho cominciato a dare la massima attenzione a ogni cosa che mi accade attorno. Lampi di gioia ed estrema beatitudine risaltano intorno a me. Il mio stato è come quello d'un ubriaco, ma con un'estrema accresciuta attenzione. Mi sento ubriaco di un'immensa consapevolezza. Non c'è niente che desideri raggiungere, ottenere o essere. Sono semplicemente "questo". Questo è forse il puro "essere". Osservo ogni cosa attentamente; i colori intorno a me sono molto più brillanti del solito, scintillano e danzano attorno a me. Durante questa "visione fugace" (come la chiamo io) i pensieri sono radi, e anche se appaiono io osservo come vanno e vengono. Non c'è nessun desiderio di raggiungere o di andare da qualche parte. Ogni cosa intorno a me sembra essere intensamente magica e pura, come se la stessi osservando per la prima volta. In questo stato non c'è nessun bisogno d'un Guru né di alcun Dio. Ogni cosa si fonde.

La domanda:

Edji, io chiamo ciò che ho descritto "visione fugace" perché non è continuo. Dura forse 2 o 3 ore al giorno, soprattutto la sera. Non posso dire di creare questa visione perché appare e scompare spontaneamente. Forse appare a sera perché non devo preoccuparmi troppo del mio lavoro, o forse c'è qualche altra causa. La "visione fugace" si è presentata anche durante le ore di ufficio, ma è raro. A volte ho il desiderio di rimanere in quella visione per sempre, il che potrebbe diventare un ostacolo.

Per favore, vorrei conoscere le tue osservazioni e i tuoi suggerimenti. Ho veramente bisogno di una guida per quello che sto sperimentando. Ho cercato di esprimerlo come meglio so fare con le parole.

EDJI:

Ciò che stai sperimentando è dovuto all'intensità della tua pratica.

Se potessi rimanere in questo stato per tutto il tempo, quella sarebbe una forma di samadhi. Se puoi organizzare la tua pratica di meditazione in modo da sedere in padmasana per circa 45 minuti al mattino, dovresti essere in grado di generare questo stato a piacimento.

Con ogni probabilità scomparirà col tempo. Questo stato è considerato lo stato finale da alcuni yogi, come da Krishnamurti ecc. Perché non lo segui e vedi dove ti porta?

Questo non è il pensiero classico dell'Advaita. Nell'Advaita non ti concentri sulle varie *cose*, ma cerchi di concentrarti sul soggetto, il senso di "Io".

Ma tu non farlo. Continua a fare come stai facendo, ma aggiungi almeno una sessione di 45 minuti seduto di fronte a un muro, con gli occhi chiusi o semi aperti. Siediti più saldamente che puoi.

RAJIV (uno o due giorni dopo):

Signore, dopo un periodo iniziale di concentrazione senza oggetto la consapevolezza si è automaticamente rivolta verso l'interno. Dopo un po' di pranyama kriya non sentivo più il corpo. La consapevolezza corporea sembra come un cadavere, come se il corpo fosse lì ma la consapevolezza fosse dentro. Io divento cosciente del movimento dei pensieri, come appaiono e come scompaiono.

Molte volte durante l'osservazione non ci sono pensieri e io raggiungo lo stato di una specie di vuoto; in quel momento osservo un'espansione nella zona del terzo occhio. Il niente si impone, per cui non c'è nessun oggetto tranne questo niente. Inoltre, durante la fase in cui osservo, sento che c'è un altro osservatore che osserva l'atto di osservare, e che quando ricompaiono i pensieri e l'identificazione, un altro osservatore controlla sempre se l'osservazione sta continuando e riporta di nuovo all'osservare. È complicato da esprimere, ma è qualcosa di simile. Questo è il "soggetto" a cui anche tu ti riferivi?

In realtà il periodo del niente o del vuoto è troppo breve. La mente interferisce, ma osservandola io raggiungo lo stato senza pensieri per qualche tempo, fino a che la mente non interferisce di nuovo. Tutto ciò mentre, dopo che la consapevolezza del corpo si è persa da tempo, c'è un altro "testimone" che sta osservando se l'osservazione sia avvenuta o no; qualcosa del genere.

EDJI:

Sì, è una comprensione perfetta. Alla fine ci sarà solo un testimone. Uno dei testimoni che sperimenti non è altro che la mente che commenta sul processo di introspezione.

A questo punto potresti, invece di seguire l'introspezione sull'*io sono*, cercare semplicemente di essere testimone del testimone: osserva l'osservatore.

RAJIV:

Volevo dirti anche che ieri sono rimasto per un giorno intero nella “visione fugace” dopo la meditazione. Ho descritto questo stato nella prima e-mail. Tu dici che c'è molto da andare avanti, ma dentro e fuori me io sento: “È fatta”. Un crescente collegamento con ogni cosa intorno a me, animata e inanimata. Tu dici che è una forma di samadhi. Prima di te il mio Guru di kriya yoga lo ha definito sarvikalpa samadhi. Si tratta di nuovo di concetti, ma giusto per curiosità, come definisci questo tipo di samadhi?

EDJI:

Ciò che tu definisci “fugace visione” è l'assenza di processi mentali. Tu sei intensamente e completamente consapevole senza che sia attiva la mente che chiacchiera. Ma nella tua visione non sei consapevole che tutto ciò che sta lì fuori, nel mondo, altro non è che una creazione della tua mente e non è reale.

Non ho nessun nome per i vari samadhi. Come tu stesso dici, sono soltanto nomi e di nessuna importanza. Anche le esperienze dei vari samadhi non sono importanti.

Infatti niente è importante tranne il vivere come una persona gentile e giusta che aiuta gli altri, essere un pastore per tutti, fisicamente e moralmente. Tu sei il pastore di tuo fratello, tutto il resto è solo filosofia e illusione.

Tu sei molto prossimo a portare a termine la tua auto-esplorazione, perciò ti sprono a maturare il tuo intendimento e la tua pace, e ad avere cura per gli altri.

RAJIV:

Signore, ho visitato il tuo blog e letto particolari del tuo viaggio rispetto alla comprensione della verità, ossia che cosa siamo veramente. Mi sono quasi venute le

lacrime agli occhi quando li ho letti per la prima volta. In seguito li ho riletti più volte, lentamente, cercando di capire – nel contesto della limitata comprensione che ho avuto finora – e non ho ancora letto l'intero tuo post completamente e con sufficiente attenzione. Comprendo di non potere afferrarne l'interezza perché le parole, non importa quanto si cerchi di sceglierle accuratamente, non riflettono l'esperienza; cioè, probabilmente non possono trasmettere l'esperienza effettiva, ma soltanto un'immagine della realtà, che ha un impatto ostacolante sulle menti, salvo che il lettore non sia così avanzato da riconoscere le funzioni della mente.

Sono certo che la maggior parte delle persone che ti segue sa che stai solo cercando di ispirarci, ma che ciascuno di noi deve raggiungere da solo la Verità sull'irrealtà, l'illusorietà del mondo.

Ho un po' di domande, Signore; solo tu hai abbastanza capacità per guidarmi, Signore. Come persona che si arrende completamente a te e alla tua saggezza, desidero farti in tutta umiltà le seguenti domande riguardo la Verità di cui tu parli nel tuo blog:

Edji io non capisco perché tu dici che gli oggetti esterni ed interni sono "irreali". Signore, voglio saperlo disperatamente. Io percepisco gli oggetti come meravigliosi, pieni di beatitudine e così collegato con essi. Cioè, voglio dire, tutte le persone intorno, le automobili, gli animali, le montagne e le valli. Io sento la massima unione, così connesso, li percepisco come reali. I pensieri e le emozioni che nascono e scompaiono sotto l'attenta osservazione non sono il Me reale, che è vero; io adesso li piglio non appena sembrano spuntar fuori.

Signore, la mia domanda è:

a) Gli oggetti, sia quelli esterni che il *pensiero io*, sono irreali perché non mi disturbano più? Io ho realizzato che essi appaiono e scompaiono, ma non hanno niente a che vedere con me; ma io posso ancor vederli, sentirli, perciò, in questo senso, essi sono ancora reali; o no?

b) Inoltre ora mi accorgo che la consapevolezza aumenta, man mano che il pensiero *io* si riduce; la consapevolezza, o totalità, cresce. In questo senso, io ho realizzato che la più grande verità è cosa io porto con me nello sfondo: la consapevolezza piena di beatitudine che pervade tutte le cose.

Questa consapevolezza ricopre veramente tutti gli oggetti, fuori e dentro di me. È in questo senso che dici che gli oggetti sono irreali, un'illusione?

La consapevolezza piena di beatitudine cui mi riferisco è la stessa cosa del vuoto di cui parli? Essa pervade completamente il dentro e il fuori, ma è così sorprendentemente beatifica, che in questo senso è ancora reale; o no? Voglio dire, io realizzo la consapevolezza, il vuoto e la gioia dentro e fuori di me, e per questo nient'altro importa: i miei pensieri, gli oggetti esterni, il denaro, il potere... niente di niente, ma quelli continuano a esistere; non è così? Magari non me ne importerebbe più niente di quelli, in quanto hanno smesso di influenzarmi, io li guardo e sorrido spesso quando vogliono che io mi identifichi, però continuano a esistere ancora.

EDJI:

Eccellente!

È ottimo che tu sia innamorato della Coscienza. Questo vuol dire che dovresti fare rapidi progressi per andare infine oltre la Coscienza.

Lo stato di unione non è reale. Tu osservi semplicemente la totalità della Coscienza, ma chi osserva? QUELLO è oltre la Coscienza, prima della Coscienza.

Ho grande fiducia nella tua comprensione finale. Ti ho spedito *The Nisargadatta Gita*? È un libro da leggere ottimo per te proprio in questo momento. Il libro che raccomandavo prima, *Prior to Consciousness*, affronta molti temi, mentre la Gita è specifico per dove ti trovi adesso.

L'autore l'ha scritto estraendo da tutti gli insegnamenti di Nisargadatta raccolti in dieci libri quelli che trattavano del *senso dell'io*, di *esistere*, e della *presenza*. Leggendo si porta automaticamente la propria consapevolezza sul *senso dell'io*. Nisargadatta inoltre sottolinea che sia il pensiero *io* che il senso *Io Sono* siano irreali, intendendo che sono temporanei e sono in ultimo dei costrutti mentali, senza possedere una realtà loro propria.

RAJIV:

“Anche la coscienza o vuoto non è me” WOW. Ora questa sì che è una realizzazione. Vuoi dire che anche l'IO, il soggetto, è in definitiva solamente un oggetto? Anche colui che sta osservando il pensiero *io* è un oggetto? WOW... allora, in questo senso anche la consapevolezza non è me; forse io faccio da testimone e osservo “la consapevolezza piena di beatitudine”. Devo anche scoprire chi sta osservando questo?? Semplicemente osservando ancora?

EDJI:

Sii semplicemente consapevole che qualsiasi cosa venga sperimentata è temporanea, fenomenica, irreali. La coscienza è temporanea, irreali. Solo ciò che è oltre la coscienza non è toccato da mutamento e da morte; e *questo* non può mai essere conosciuto dalla mente né dalla consapevolezza. Tu puoi solo essere *quello*.

Il tuo mondo meraviglioso scomparirà quando il tuo corpo sarà morto, ma tu – l’osservatore, il non nato – non sarai mai toccato.

Tu sei ora benedetto dalla Coscienza. Essa sta rivelando tutto. La Gita dovrebbe accompagnarti lungo tutto il cammino. Goditi l’amore della Coscienza finché dura.

RAJIV :

Signore, tu stai dicendo: “Goditi l’amore della Coscienza finché dura”. Hmmmm... è anch’essa irreali? A questo punto sembra come se “fossi arrivato”, dopo tutto cos’altro può chiedere di più un uomo dalla vita se non questo momento beato, questa gioia. Sono ubriaco la maggior parte del tempo. In questo stato.

Ora la “visione fugace” è diventata “me” e l’identificazione nei pensieri dura al massimo 2 o 3 ore nello stato di veglia, e anche allora è osservata.

Ricordo all’inizio quando ti contattai, era tutto l’opposto. Quanto vero sei tu, Signore; tu mi hai condotto sin qui mio Signore. Ora la consapevolezza e la coscienza avvolgono tutto ciò che esiste: su e giù, fuori e dentro me: mi inchino umilmente a te, Signore. Tu dici “Anche questo non è reale”, e allora io mi ricordo di fare attenzione a quella cosa, di non trattenerla, di non attaccare Me ad essa. Non è “Me” (intellettualmente finora), e così sto attento. Se se ne va non importa. Ho forse meritato tutto questo in primo luogo? Può andare e venire, non importa, io continuerò a osservare. Un santo mi disse “Gioisci dell’amore della consapevolezza finché dura”. Perciò così sia. Lasciamo che la Gita mi conduca dove deve condurmi.

EDJI:

PROPRIO COSÌ, ESATTO.

RAJIV:

Signore, dopo che l'iniziale pensiero *io*, o piuttosto l'osservazione del pensiero, si è concluso, rimane un flusso di coscienza per qualche tempo, fino a quando un po' di pensieri lo disturbano.

Questo è il vuoto oscuro che chiamiamo coscienza, che all'inizio io avevo chiamato "me". Vedo che mi ci stavo identificando, credendo che fosse il soggetto e che i pensieri fossero l'oggetto. Ma ora posso vedere con chiarezza che la stessa "coscienza" è un oggetto.

EDJI:

Questa è un'importantissima intuizione, vero? La Coscienza non sei tu. Il Vuoto non sei tu, né è il Vuoto, Coscienza. Il Vuoto è Coscienza altamente raffinata attraverso l'autoindagine e la meditazione sull'*io* o *Io Sono*. Il vero Vuoto è vacuità illuminata da se stessa che contiene ogni cosa, ed è in verità l'essenza della Coscienza, che è tutto. Ma tu sei persino più puro del Vuoto. Tu sei oltre la portata del vuoto; essa è semplicemente un'altra classe di oggetti per te.

RAJIV:

Quando osservo la "coscienza" molte volte, appaiono un po' di pensieri totalmente irrilevanti che cercano di disturbare il mio stato; soprattutto quando vedo soltanto la "coscienza" appare un pensiero che dice "Ah, io guardo la coscienza". Perciò adesso io osservo la "coscienza" ed anche il pensiero che appare. È solo un insignificante pensiero che appare e scompare, e "quello" è testimone sia della coscienza che del pensiero.

La mia domanda, Signore, è:

1) Cosa faccio coi pensieri che spuntano da soli? Posso osservare il loro apparire e quindi poi scompaiono, ma appaiono di nuovo disturbando l'osservazione dell'oggetto "coscienza". Molte volte io riesco a mantenere l'osservazione sia sulla "coscienza" che sul pensiero, contemporaneamente. Questi pensieri totalmente insignificanti scompariranno, o no?

EDJI :

Non ti preoccupare dei pensieri, essi non hanno più molto potere su di te. Concentrati semplicemente sul senso dell'*Io Sono*, se riesci a localizzarlo, altrimenti concentrati sul contenitore della coscienza, il vuoto, che permea tutti i fenomeni.

RAJIV:

Quando sono estremamente attento al campo della coscienza i pensieri svaniscono, ma a volte tornano nuovamente, specialmente quando "l'ho afferrato bene". Se ne andranno mai via questi pensieri insignificanti?

EDJI :

I pensieri non hanno più potere. Ignorali, sono irrilevanti, senza importanza. Ci saranno sempre, a caso, finché hai un cervello e un corpo. Il cervello è una sorta di radio ricevente che seleziona/estrae i pensieri dal vuoto. Essi non hanno niente a che fare con te.

RAJIV:

WOW! Il fatto nuovo riguardo all'osservare è che adesso pervade anche il normale stato di veglia, cioè è presente durante il mio lavoro in ufficio e quando cammino, soprattutto se non sono assorbito dal lavoro; vedo il testimone del flusso di coscienza e i pensieri che appaiono e scompaiono.

Il testimone, o soggetto, può vederli entrambi allo stesso tempo – anche se il pensiero è senza forza, non più rumoroso, ma lieve, a malapena riconoscibile per la maggior parte del tempo, tuttavia esiste ancora.

2) Cerco di localizzare dov'è il soggetto, che sta osservando entrambi la consapevolezza e i pensieri, ma non riesco a trovarlo da nessuna parte, ossia il testimone (nello sfondo) non può essere individuato. Nel momento in cui riesco a localizzarlo, smetterà di essere il soggetto e diverrà un altro oggetto. A volte sento che sta nel 3° occhio a osservare la consapevolezza, o coscienza, a volte lo sento nel cuore. Tu dici "osserva l'osservatore", ma io non riesco a trovarlo da nessuna parte.

EDJI:

Naturalmente non puoi osservare l'osservatore. Perciò che conclusione ne trai?

L'osservatore non esiste in questo mondo né in nessun altro! Tu sei completamente oltre l'esistenza. Tu non sei parte del mondo manifesto né ti si può trovare all'interno della coscienza. Tu non esisti come entità nella coscienza, questo mondo non ha niente a che vedere con te.

RAJIV:

Ho letto qualche strofa (7 e 8) della Gita. Le comprendo ma procederò molto molto lentamente; forse 1 o 2 strofe al giorno.

EDJI:

Perfetto. Tu stai ora sollevando le più grandi domande poste da tutti gli esseri nel corso tempo. La Coscienza – Dio – ti sta rivelando tutto. Non c'è bisogno di essere frettolosi. Quando lessi "Prior to Consciousness" di Nisargadatta, riuscivo a leggere al massimo una pagina al giorno, a volte solo un paragrafo. Ogni frase era come un colpo di martello per la mia mente, persino alla seconda lettura.

Non uno su mille è arrivato dove sei tu. Non preoccuparti della velocità, stai procedendo bene.

RAJIV:

La scorsa notte ho avuto un'esperienza unica e vorrei sapere, Signore, se la mia comprensione su questa esperienza è corretta o no. La meditazione di ieri (di cui ti ho parlato in un'altra e-mail, Signore) mi ha dato la vaga idea che di stare oscillando o muovendomi dallo stato di veglia a quello di sogno e viceversa. Perciò ho pensato di meditare mentre dormo, durante la notte, cercando di essere consapevole di cosa succede. Ho tenuto verso il vuoto la mia attenzione massima, tenendo i pensieri fuori e mi sono rilassato. Ho detto a me stesso che tengo l'attenzione il più a lungo possibile sul vuoto, fino a quando cado addormentato.

Un attimo dopo mi sono accorto che stavo sognando perché mi trovavo con alcune persone che chiacchieravano; ma io sapevo benissimo di stare dormendo, perché potei letteralmente ordinare a me stesso di ritornare allo stato di veglia, per poi tornare a sognare. Questa volta qualcosa su mio figlio, che sta nella stanza, ma si metteva a gridare... ma io SAPEVO che anche questo era un sogno ed ero in grado di scegliere che tipo di sogno avere.

Ora, sempre nel sogno, io ero eccitato per questa esperienza e pensavo che te ne avrei scritto l'indomani stesso. Ma poi pensai: perché non visitare Edji nello stato di sogno visto che posso fare quello che voglio in questo stato? Ma qualcosa mi ha trattenuto e allora ho deciso di non avventurarmi troppo in là. Forse qualche paura o qualcos'altro.

Posso essere sicuro che non stavo sognando di essere consapevole nel sogno, perché potevo muovermi dal sogno allo stato di veglia a volontà. Inoltre proprio quella sera ho dovuto correre in giro con mio figlio, il che mi ha reso piuttosto esausto fisicamente. Lui ha 8 anni e io ne ho 38, ma questi bambini sono benedetti da così tanta energia che ho dovuto sforzarmi e perciò mi sono procurato una leggera contrazione muscolare.

Nello stato di sogno, strano ma vero, io ero consapevole di questa contrazione; ero connesso in qualche modo col corpo fisico. L'ho sentita mentre sognavo e poi, coscientemente, sono diventato consapevole del mio stato di veglia e, sì, c'era un leggero dolore. Allora mi sono convinto che potevo muovermi tra questi due stati e ho provato a farlo una terza volta, proprio per esserne sicuro. Questa volta ho visto un'immagine geometrica nella zona del mio terzo occhio. Era fiammeggiante, con un vivido scintillio verdastro. Mi sono spaventato e ho cominciato a recitare "OM, OM" e ho tentato a fatica di aprire gli occhi per entrare nello stato di veglia, ma questa volta NON CI SONO RIUSCITO. Ero paralizzato e allora mi sono ricordato che tu dici che è tutto irreali, che io sono solo un testimone. Così ho semplicemente osservato la cosa ed è sparita da sola e dopo poco ero sveglio.

Ho riflettuto su tutto quanto è successo. Avevo ogni sorta di pensiero che si riversava e avevo difficoltà a riaddormentarmi, ma poi sono riuscito a ricordare che tutto questo è un'illusione, il gioco della coscienza, che non ha niente che vedere con me. Come per magia i pensieri sono scemati e ho dormito fino a risvegliarmi al mattino come nella normale routine, ma ricordavo tutto quello che era successo.

Signore, pensi che sia possibile muoversi nel sonno tra questi stati? Questo ha qualcosa a che vedere con la comprensione dell'Advaita?

EDJI:

La mia esperienza è che tutti gli stati della coscienza sono illusori e accadono semplicemente come nuvole che passano sulla testa. Non hanno sostanza. Questi stati e queste esperienze non toccano TE.

Tuttavia è importante giocare con la coscienza per un certo tempo per comprendere che non è dotata di sostanza reale né di esistenza rispetto a te; solo non prenderla troppo seriamente. È un gioco, ed è facile fare false scoperte che verranno poi negate alcuni giorni dopo da un'altra falsa scoperta. Il gioco è infinito e mutevole. In esso non c'è in nessun luogo nessuna verità.

POTREBBE essere importante per te avere samadhi sul Vuoto e diventare uno con esso per un certo tempo. Questa è la via tradizionale. È la continuazione del tuo amore per la coscienza che ti ha portato fin dove sei arrivato.

Ricorda, tu non esisti come entità, processo o cosa, e la coscienza del mondo sta facendo le proprie faccende. Non preoccuparti più dei pensieri. Sii soltanto consapevole del Vuoto e dell'andare e venire degli stati di veglia, sogno e sonno. Meglio ancora è attaccarsi al senso dell'*Io*.

Ogni maestro dà un "messaggio" leggermente diverso, che si fonda sulla sua educazione, l'esperienza personale e il suo corpo-mente. Due allievi possono studiare con lo stesso maestro e recepire due differenti messaggi, vedi la differenza tra i messaggi di Ramana Maharshi e di Nisargadatta. Perciò prendi ciò che ti dico come indicazioni, non come verità.

Verrà presto il tempo in cui tu comincerai a scrivere un tuo libro e tramanderai le tue proprie indicazioni.

Personalmente adesso trovo poco che mi interessi ancora nel mondo, o nella Coscienza.

Mi limito a prendermi cura di persone come te che sono vicine alla liberazione, persone che hanno bisogno di aiuto e animali che non sono in grado di aiutare se stessi. Io partecipo ancora a questa realtà illusoria perché mi prendo cura di tutti gli esseri apparenti e agisco come se fossero reali. Cosa emerge dalla mia mente o dal mio vuoto non è di alcun interesse per me, è tutta illusione temporanea, mutevole e senza alcuna sostanza.

Ma un gattino bagnato, infreddolito e affamato che vive in un fosso, ebbene, per me, questo gattino e i suoi bisogni sono la mia unica realtà. Alla fine il libro che scriverai

potrà essere molto diverso. Spero comunque che sia pieno di compassione, e senso di giustizia e di altruismo.

Pare che tu e io siamo connessi a un livello molto profondo dato che le nostre esperienze e i nostri messaggi sembrano molto simili. Tu sembri avere tutti i requisiti per essere un giorno un grande maestro. Non affrettarti, procedi lentamente, con gentilezza. Sii gentile con te stesso e con gli altri.

RAJIV:

Signore, come giustamente hai detto, io in un certo senso ho giocherellato giusto per sperimentare un po'. La mia coscienza mi ha accompagnato anche nello stato di sogno; ma è vero, è solo un gioco, niente da prendere sul serio. So che i pensieri sono illusione, niente di reale. Nello stato di sogno, anche se è più bello, colorato e vibrante che lo stato di veglia, io sapevo che il sogno era irreali. Adesso mi sto lentamente rendendo conto che la coscienza stessa è irreali.

Ora posso notare il cambiamento nel mio "amore" verso la coscienza. C'è il flusso di coscienza che copre e pervade tutto, ma sta cambiando la propria forma. Adesso non è sempre "unità", a volte è anche deprimente. Diventa bello a volte, ma altre volte non lo è affatto, diventa solo un passaggio di emozioni tristi e dolorose (e adesso nella mia vita non v'è ragione per queste emozioni). La coscienza semplicemente è, e io l'osservo. Essa è il mio "essere", il mio "Io Sono". Quindi non c'è niente da fare se non la pura osservazione. Così ho appreso che questa gioia e felicità, questa unione, è temporanea nel reame della coscienza che io avevo creduto essere lo stato finale. Lo stesso "Me" è temporaneo e io lo sto osservando. Io posso sentire nel mio cuore la tristezza, il dolore, la depressione sorgere anche nello stato di così detta "coscienza", e ricordo le tue parole: "Questo non è Reale, non è Te". Be', non può essere me se io posso osservarlo, giusto?

Durante questo periodo non sto in un'area senza pensieri, ma non importa, i pensieri stanno lì a fare il loro lavoro. La mia attenzione va più sull'"essere", sul senso di "esistere", anche se è tristezza, depressione, gioia o qualsiasi altra cosa. Questo stesso momento è "essere", o "Io Sono". Io lo tocco, ma esso non è permanente perché la sua natura è duale. Ora lo so, tu mi avevi avvertito di questo all'inizio, e io pensai "Ah, io sono nella beatitudine, io non ho bisogno di niente. Io sono questo, io sono beatitudine, io sono unione".

Ma ora guardami, a cercare di creare mezzi per identificarmi con essa. Voglio dire che essa comporta sforzo, ego, e una lotta sempre maggiore. Perché non essere

semplicemente in questo “essere”? Lascia che la coscienza mi dia ciò che vuole darmi. Io ricordo a me stesso continuamente: “Sii il testimone”. È giusto, Signore?

Signore, tu parli per l’amore che nutri per me e per quelli che hanno veramente bisogno di te; hai un cuore immenso e sei molto premuroso. Il solo libro che mi piacerebbe leggere è quello scritto su di me, e dovrebbe essere di tutte pagine vuote: niente. Voglio essere capace di leggere questo niente in me se possibile. L’insegnamento sarebbe solo rivolto al mio sè: quello di servire in ogni ruolo e rimanere meritevole.

EDJI:

Il senso *Io Sono*, di esistere, non ha niente a che vedere con i pensieri e le emozioni. Il senso di avere un corpo, il transitare di pensieri ed emozioni sono come nuvole che passano sul senso di *Io Sono*. Tu devi scendere più in profondità dei pensieri e delle emozioni e prestare attenzione a ciò che sembra maggiormente essere “Tu”. In seguito vedrai che persino questo senso di Tu è come una nuvola passeggera sopra la parte più profonda di te.

(NOTA: Va notato che fino a questo punto i messaggi di Rajiv erano scritti male, a casaccio, sgrammaticati, con molti errori di ortografia. Allora gli inviai un messaggio spiegando che se voleva divenire un maestro doveva arginare quel fiume di parole ed essere più preciso e attento nell’esposizione. Inoltre tale precisione avrebbe favorito anche l’introspezione e la meditazione rendendole più precise. Ora, quando Rajiv scrive, il suo inglese è quasi perfetto, la Coscienza parla chiaramente attraverso di lui. Questa mia e-mail è andata perduta, ma i messaggi che seguono vi fanno ancora riferimento).

EDJI:

Sei andato lontano, Rajiv, e molto rapidamente. Ciò significa che devi impiegare del tempo per consolidare tutti gli stati e la comprensione, per renderla stabile in te.

In genere la beatitudine passa dopo un po’ di tempo, perché è uno stato che deriva dal Samadhi e da vari tipi di coscienza unitaria. In realtà io trovai che la beatitudine era quasi una distrazione e non necessaria.

Quasi tutti esaltano troppo i samadhi, che sono unità con parti della Coscienza o con la totalità di essa, che in realtà vuol dire Vuoto. Ma la sorgente – TU – è oltre il vuoto, e i samadhi non si possono avere sulla sorgente. I samadhi sono un

prerequisito [per l'accesso alla sorgente] tradizionalmente accettato che in realtà non è necessario.

Alla fine, dopo che parecchi dei tuoi rimanenti ostacoli saranno stati rimossi, tu semplicemente rimarrai in pace in te stesso, senza fare niente di particolare, senza fare più sforzi per esplorare e svilupparti spiritualmente. Il tuo viaggio e la tua lotta saranno finiti.

A questo punto potrai diventare come un morto, con nessuna reazione al mondo, che è il destino di alcuni, o si risveglierà in te un potentissimo senso di responsabilità per il mondo, in quanto è emanato dalla tua mente; in un certo senso, sebbene illusorio, esso ti appartiene. Allora diverrai un Buddha, un Cristo, che salva e aiuta.

Prenderai la decisione di aiutare tutti gli esseri senzienti in tutti i modi che puoi: dal toglierti le scarpe dai piedi per darle a qualche senzietto, al rischiare la vita per salvare un animale. Questa per me è la vera liberazione: un'immersione in un universale Amore di Madre.

Credo di sapere quale via prenderai e spero che tu farai quella scelta, anche se non sembrerà dipendere da te. Essa ti apparirà.

Se sarai un maestro, dovrai esprimerti con chiarezza così che gli altri possano comprenderti facilmente. Inoltre è necessario coltivare questo tipo di attenzione perché, in questo modo, è più facile rendersi conto dei concetti che sono rimasti nascosti nella tua comprensione. Tu devi diventare preciso nell'esprimerti e nello smontare ciò che gli altri ti dicono.

RAJIV:

Mentre sono in dhyana osservando il vuoto che mi sta di fronte, a volte vedo un punto di luce. Quando mi concentro su di esso, scompare. Poi, a volte si espandono cerchi rotanti di luce o lampi di luce intensa. Nessuno di questi fenomeni segue un ordine particolare, appaiono e scompaiono.

Forse è di nuovo il gioco della coscienza, ma i kriya yogi danno molta importanza alla penetrazione di quel punto di luce.

Essi non danno importanza a ciò che realmente si vive durante il giorno: la beatitudine e l'amore per la coscienza, l'unità e il processo del testimoniare; la maggior parte di quelli che ho conosciuto non sapeva nemmeno cosa stavo attraversando. Alcuni suggerivano di aumentare il pranayama, altri di diminuirlo, ma

nessuno sapeva esattamente cosa mi stava accadendo. Solo tu mi hai spiegato e io ho finalmente capito: ciò che stavo sperimentando era il gioco della coscienza.

Però ho imparato dal kriya. L'ho praticato da 2 a 3 ore di fila al giorno facendo a volte forti kumbhaka [ritenzioni/sospensioni del respiro] che mi sembra abbiano anche prodotto alcuni problemi alla mia salute. I “risultati” che sto avendo seguendo l'Advaita sono gli stessi del kriya; anzi sono molto migliori perché non ci sono i pericoli dell'eccessivo controllo del respiro, e molti quesiti che erano rimasti senza risposta, dei quali i kriya yogi non hanno alcuna idea, sono stati risolti.

Il mio Guru M.P. Dubeyji che mi ha iniziato nel mio lignaggio 5 anni fa ci ha lasciato molto presto, potremmo interagire molto poco e quindi, a parte la “stella” [il punto di luce all'altezza del terzo occhio che compare alla visione interiore dopo un certo tempo di pratica del kriya yoga e che per il kriya è importante penetrare], nessuno sapeva niente. Ma Signore, che cos'è questa penetrazione “del terzo occhio?”. È di vitale importanza per l'autorealizzazione, Signore?

EDJI :

Spiegherò questo con precisione proprio perché è una domanda importante e la risposta è opportuna per molte persone che mi chiedono.

Nello zen, i maestri parlano della necessità di bilanciare *Joriki* e *Prajna*. *Joriki* è il potere della meditazione, dhyana, samadhi, mentre *Prajna* è la saggezza che penetra la natura del Sé e della realtà – la Coscienza.

Il punto è che il potere della concentrazione, o del samadhi, deve muoversi di pari passo con la saggezza, altrimenti la realizzazione è incompleta.

Tu, dopo anni di meditazione, hai generato un forte potere di dhyana, così ora la saggezza di comprendere la vera natura della coscienza arriva a te facilmente. Adesso c'è un equilibrio maggiore poiché la tua comprensione raggiunge il livello del tuo enorme deposito bancario di energia spirituale.

Il più delle persone che accede agli insegnamenti dell'Advaita non pratica la meditazione, e il vero significato dell'Advaita sfugge loro perché il potere di attenzione che hanno sviluppato non è in grado di dare forza alla loro consapevolezza.

Non credo che la maggior parte degli attuali maestri raccomandino una pratica intensa, perciò chi li segue può anche una avere buona comprensione, ma nessuna realizzazione autentica, e di conseguenza anche la comprensione di questi ricercatori

sarà superficiale e imperfetta. Essi mancano dell'energia trasformativa del potere del samadhi. Per fortuna io ho studiato con molti maestri zen che enfatizzavano la meditazione. Robert, d'altro canto, non poneva l'accento sulla meditazione formale, ma sull'autoindagine e il trascorrere tempo assieme a lui. Ma si può praticare la meditazione sul sé o sul guru.

Tuttavia, si può giocare con la meditazione e la concentrazione per sempre, intrappolati in varie esibizioni spettacolari nel proprio spazio dell'immaginazione. Molte tradizioni buddiste passano veramente troppo tempo a esplorare diversi tipi di Vuoto.

Lo stesso vale per il Terzo Occhio. Il mio si aprì pochi mesi dopo l'inizio della mia pratica, perché mi sembrava naturale fare così. Sembrava che questo compito mi fosse messo davanti come una naturale evoluzione. Il Terzo Occhio si è aperto gradualmente per proprio conto nel corso dell'intensa pratica di meditazione e si è gradualmente espanso fino a rivelare la natura di Vuoto della coscienza. Ma tu già sai di questo, perciò non c'è nessun bisogno di penetrare niente. Comunque potresti decidere di farlo semplicemente per vedere di persona e completare la tua educazione.

Ci sono misteri più profondi che devi ancora scoprire, e io ti aiuterò a farlo quando sarà il momento. Ma il terzo occhio è una scoperta da principianti. Tu sei ben oltre questo.

[Molti Yogi iniziano a meditare per aprire il Terzo Occhio, che consiste nel volgere l'attenzione all'interno, immaginariamente verso lo spazio tra le sopraciglia. In genere, dopo un po' di pratica, l'oscurità interiore lascia il posto a una sensazione di luce, di solito viola o verde. L'area illuminata si espande gradualmente, e il meditante mentalmente "spinge" il confine della illuminata consapevolezza interiore in alto, verso l'esterno e in basso, non allo stesso tempo. Gradualmente la luce avvolge e permea tutta l'esperienza interiore e questa luce è in genere percepita come simile, se non uguale, alla luce che vediamo fuori dal corpo.

Cioè, il vuoto soggettivo illuminato interno viene visto come lo stesso dello spazio illuminato esterno che è il mondo degli oggetti. L'unico vantaggio per chi pratica l'Advaita sta nel fatto che in questo modo il mondo interiore viene espanso e illuminato per dare spazio e contenere il mondo fenomenico interiore, proprio come l'apparente spazio esterno funge da piattaforma o schermo perché l'apparente mondo esterno esista].

RAJIV:

“Tuttavia, si può giocare con la meditazione e la concentrazione per sempre, intrappolati in varie esibizioni spettacolari nel proprio spazio dell’immaginazione. Molte tradizioni buddiste trascorrono troppo tempo a esplorare vari tipi di vuoto”.

Signore, questo è lo stato reale della maggior parte dei discepoli che si dedicano a pratiche meditative, almeno per il kriya. Io sono rimasto in questo stato per quasi nove anni, e ora posso capire quanto belli e realistici siano i tuoi pensieri. Signore, io ho incontrato due tipi di Yogi:

1) I ricercatori di curiosità, soprattutto quelli che hanno letto l’*Autobiografia di uno Yogi* di Yogananda e hanno sentito il bisogno di esplorare il loro sé spirituale ed essere come lui. Tutta quella beatitudine e devozione associata a quella che sembra una scorciatoia aerea – il metodo kriya – per “Raggiungere” Dio, la “fine” di tutti i loro “problemi”.

2) Chi pratica realmente i kriya, soprattutto quelli tradizionali; quelli di loro che hanno dedicato lunghi periodi di tempo in meditazione facendo tra i 144-300 kriya al giorno. Queste pratiche occupano circa 2-3 ore al giorno.

I primi non hanno molti risultati, eccetto pochi momenti di gioia e non fanno nessun progresso reale. La loro attenzione va all’*incondizionata* devozione al Guru, devozione che considerano parte della propria sadhana [pratica spirituale]; questa impostazione non è accaduta con un solo guru, ma con la maggior parte delle organizzazioni di kriya yoga. Essi sono rimasti “kriya yogi”.

I secondi hanno sviluppato, con la loro pratica intensa, una buona dose di focalizzazione mentale e di concentrazione. Tuttavia non hanno la minima idea di cosa fare con questo potere. Essi ottengono molti tipi di esperienze, non c’è dubbio, ma tutte invariabilmente associate al desiderio di “uscire da sé stessi” per averne sempre di più. In breve sono sempre all’inseguimento di esperienze e diventano facilmente frustrati e irritati. L’energia che accumulano è, a mio parere, sprecata in varie emozioni. Possono fermare i pensieri con la sola volontà, ma non hanno mai permesso al senso di *esistere*, o di *io sono*, o alla *coscienza* di essere percepiti, tranne per uno o due che ho avuto modo di conoscere, uno dei quali è stato il mio defunto kriya Guru.

La maggior parte di essi vuole sempre raggiungere qualcosa da qualche parte, desidera esperienze e tutti i tipi di fantastici viaggi di testa, il che li ha solo portati via da ciò che “veramente” è, o dal vero significato della coscienza. A mio parere possiedono il potere della consapevolezza, ma non vedono come usarla per esplorarsi

dentro. Anche loro sono rimasti kriya yogi, ma in una condizione confusa a causa di tutti i condizionamenti, le credenze, le abitudini, i ricordi che sono associati con la parola “kriya”.

La risposta standard data alla maggior parte di loro di fronte a un problema è: “Aumenta il numero dei kriya” o “Aumenta la tua devozione alla persona fisica del Guru, egli ti assisterà”. Io non sono mai riuscito a capire come queste risposte potessero veramente aiutare qualcuno ad affrontare le emozioni. Le emozioni giocano una parte importante nella sadhana quotidiana. La maggior parte o si stava inconsciamente identificando con esse o stava scappando da esse.

Solo l’autoindagine può aiutare ad affrontare la realtà della mia situazione, Signore. Per raggiungere l’*essere* si deve almeno permettergli di fiorire da solo, senza far uso di troppi sforzi, senza sentirsi gli “autori” delle proprie azioni, Signore. L’esistenza è lì, ed è immediatamente disponibile, dobbiamo semplicemente osservare il momento stesso.

Io sono inconsciamente inciampato in questo, non ho mai letto del materiale Advaitico, se non per conto mio. Sono stato guidato a capire la Madre e Lei mi ha benedetto col Suo amore e la sua forma fluttuante. Ora, quando leggo alcune cose, dico: “Ah! È questo che era”. TU eri il collegamento che mi mancava per arrivare a comprendere nei miei termini la situazione in cui mi trovo attualmente. Ero così perso senza di Te, Signore, e sono fortunato di avere la tua Guida per un ulteriore apprendimento, davvero fortunato.

E questo mi fa arrivare al punto, Signore, il punto che tu hai così eccellentemente e appropriatamente sollevato. Signore, stai forse cercando di combinare i due aspetti, perché il dedicarsi solo all’uno trascurando l’altro non è una vera osservazione della totalità? Non è il vedere la realtà. La maggior parte degli Advaitin non riesce a sentire l’*essere*, perché non ha nessuna energia meditativa, nessuna concentrazione, e la maggior parte degli yogi non riesce a sentire l’*essere*, perché non vuole. Ah! è così signore?

E, Signore, senza prima stabilirsi nell’*essere*, o senso di *Io Sono*, l’osservatore silenzioso non può essere trovato? Solo allora è possibile scoprire che: io sono al di là dell’*Io Sono*. Non è così, Signore?

EDJI:

Vedi Rajiv, tu stai diventando un maestro. La tua intuizione è corretta al 100%. Ecco perché questi dialoghi sono importanti. Comprendi la Coscienza ed essa ti si sta

rivelando secondo la prospettiva di uno yogi praticante. La maggior parte dei dialoghi con maestri che si trovano nei libri e su Internet non si occupano di questi temi, i quali sono affrontati in modi piuttosto semplicistici o sono pensati per essere adatti a libri per principianti rivolti a un pubblico molto vasto.

Tu stai rapidamente diventando un maestro del corpo sottile – il gioco immaginario della Coscienza. Ad un certo punto, in questo gioco tu andrai al di là della Coscienza e ti identificherai permanentemente con CIÒ che sei davvero. Ma non c'è fretta. Goditi il gioco e il suo svolgersi.

Però, in realtà, tu puoi avere la Realizzazione senza avere la consapevolezza della presenza dell'*Io Sono*, solo che in questo modo è più difficile.

RAJIV:

Signore, proprio oggi stavo guardando il tuo sito web. Sono un lettore molto mediocre, ma il tuo sito, <http://itisnotreal.com>, è meraviglioso.

Stavo guardando alcune cose e ho visto il racconto sulla tua esperienza del cuore. Era molto simile a quella che ho sperimentato io. L'ho riportata nel mio diario. Il 26 agosto 2003, ho avuto questa esperienza unica del respiro che si fermava spontaneamente vicino al chakra del cuore. Un'onda di energia di beatitudine irruppe dalla base della spina dorsale arrivando fino alla cima della mia testa e io ero tutto immerso in luci splendide. Ebbi paura – era la prima volta che accadeva – ma per un paio di giorni sono stato in una gioia inenarrabile.

Da allora Madre Coscienza mi ha sempre elargito le sue benedizioni. Ho letto che anche tu hai sperimentato qualcosa di molto simile. Le esperienze possono pure essere evanescenti, mutevoli quando appaiono nella coscienza, ma essa ci mostra che sembriamo essere collegati. Io e te ci conosciamo da un mese, ma percepisco come se tu ti fossi preso cura da molto tempo di me come discepolo. Non riesco capacitarmi che è solo un mese che ti conosco, mi sembra impossibile.

RAJIV:

Signore non posso ancora rapportarmi al tuo stato, poiché non ci sono ancora vicino, per niente. Maestro tu sei veramente necessario, più di quanto tu possa immaginare. Vedi, Signore, tu mi hai fatto capire tutto questo gioco della coscienza. Io lo so bene che tu stai lavorando su questo. Senza di te sarei rimasto a fare giochetti mentali con tutta la forza che emerge del samadhi. A che pro?

Quando la coscienza sorride io sarei felice, e quando non sorride mi deprimerei come la maggior parte degli yogi, o peggio ancora, essi vorrebbero ricreare la felicità “facendo” più kriya. Io non avrei capito tutto questo senza di te, Signore. La coscienza stessa vuole che ci stacciamo da Lei, ma noi non vogliamo. Ciò è dovuto al fatto che la maggior parte degli yogi ritiene di essere la coscienza: Sat, Chit, Ananda [Essere, Coscienza, Beatitudine]. Io sto cominciando a capire che non siamo nemmeno Sat Chit Ananda. La coscienza ci dà Amore, non perché la si cerchi maggiormente, ma perché noi accettiamo il suo “essere” così come Essa si presenta, con amore o senza amore, forse per farci muovere verso l’osservatore di tutto il dramma.

L’altro giorno sono rimasto soltanto in silenzio, assolutamente in pace, nulla si muoveva, tutto era tranquillo. Non c’era né gioia né tristezza, né felicità, nessuna bellezza né fuori né dentro, assolutamente nulla. Tutto ciò che volevo era stare in silenzio per quelle poche ore. Non c’era nessun Bhava⁷. Era uno stato diverso. Così ora so che Madre Coscienza cangia i propri colori non per farci dispetti e frustrarci, ma per spingerci a guardare oltre la sua dualità. Lei è sempre così gentile, ma gli yogi si identificano con lei ed ecco perché dentro di loro avviene ogni sorta di fuochi d’artificio emozionali e guizzi di energie che essi non riescono a gestire.

EDJI:

Bene Rajiv.

Tutti desiderano gli stati di beatitudine e di felicità che stai sperimentando. Alcuni guru non sono mai andati oltre questo stato di unione con la coscienza. Essi vi rimangono intrappolati e così intrappolano i loro seguaci. In una situazione peggiore stanno quelli che dicono che non è necessario alcuno sforzo, come se quel messaggio di per sé avesse in qualche modo il potere di portare alla liberazione.

Tu devi diventare *niente* e andare al di là della coscienza. Per farlo devi diventare completamente stupido e non sapere nulla. Questo fa parte del cammino.

RAJIV:

Signore, tu scrivi: “Tu devi diventare *niente* e andare al di là della coscienza. Per farlo devi diventare completamente stupido e non sapere nulla. Questo fa parte del cammino”.

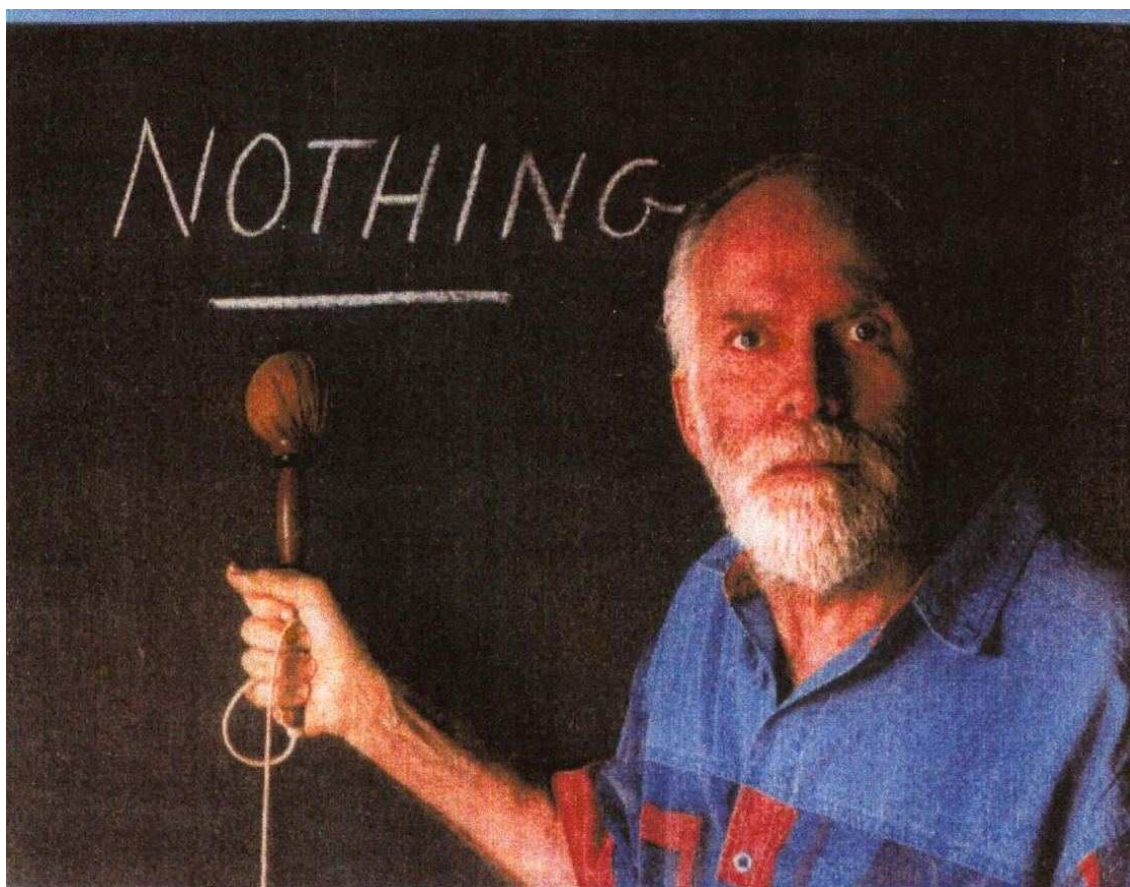
Intellettualmente probabilmente significa svuotarsi di ogni cosa che uno abbia mai conosciuto, abbandonare tutto ciò che è stato sperimentato, tutti i concetti e i sistemi.

Raggiungere quell'obiettivo è tutta un'altra storia. Credo che anche questo accadrà spontaneamente, da solo, dopo che io sarò rimasto aggrappato all'*io sono* per un tempo abbastanza lungo. Mi chiedo, Signore, che stato sia quello che descrivi. Ho bisogno della tua benedizione.

EDJI:

Hai sempre la mia benedizione, Rajiv. Vedrai cos'è. È più che lasciare andare i concetti, è come la morte. Ai più non piace all'inizio perché sembra la morte, la scomparsa dell'*io sono* e del conoscere. Più tardi diventa una grande gioia, perché non c'è più nulla da imparare e fare: sei diventato *niente*, non il Vuoto, ma non-esistente. Il Vuoto ancora esiste come Coscienza.

Cosa sono io e sei tu è completamente al di là degli stati. Gli stati sono manifestazioni della Coscienza. Sonno, sogno, veglia... tu sei al di là di essi. QUELLO non può essere osservato o sperimentato; tu puoi solo essere Quello. Tu sei sempre Quello, ma il mondo ti distrae da tale riconoscimento.



Robert Adams

PARTE II

RAJIV:

Signore, sento che le vie della coscienza non possono essere predette. A volte la coscienza mi invita ad essere parte di Lei, ed è unità, e a volte La osservo solo come testimone; vi è un soggetto chiaro (ME) e un oggetto chiaro (la coscienza), come nella meditazione di oggi.

Sto molto attento a non fare sforzi per determinare questa unione. Viene un pensiero ma io sto molto attento. Ogni esercizio di volontà sarebbe “concentrazione” e non consapevolezza del Vuoto. Quindi qualsiasi sforzo PER “ESSERE” è in realtà “NON ESSERE”. È ancora una sorta di ricerca, voler ripetere l’esperienza precedente.

EDJI:

Non aver paura di fare sforzi. È necessario un sacco di lavoro prima che la pratica diventi senza sforzo. L’errore di molti nuovi maestri è non esigere dagli allievi alcuno sforzo. Nessun lavoro, nessuno sforzo, significa nessun approfondimento. Invece questi nuovi maestri dicono agli allievi che essi non esistono e che qualsiasi sforzo crea una dicotomia che a sua volta crea una barriera nel diventare uno con la coscienza. Forse ciò funzionerebbe trovandosi costantemente alla presenza di un essere che ha realizzato il sé, ma non se si è da soli.

RAJIV:

L’IO SONO è lo stato del samadhi, lo stato di pura unione. È in questo stato di essere che si è introdotti alla coscienza beata. Questo è il gioioso stato naturale di un essere che è privo d’ogni identificazione, tranne che quella con la coscienza stessa. Io sono la coscienza piena di beatitudine.

“Io non sono Rajiv, non sono un figlio, non sono un padre, non sono un discepolo, non sono un commerciante, non uno yogi o uno jnani...”, io sono quello che ero prima che tutte queste identificazioni nascessero.

Mi inchino infinitamente ai tuoi piedi.

RAJIV:

Edji, ora sento continuamente la Grazia del Maestro. Sì, Signore, adesso l'UNITÀ resta per la maggior parte del tempo.

Durante lo stato di veglia:

L'unità rimane come prima. Rimane un'intensa ebbrezza con effetti 3D di oggetti per la maggior parte dei giorni. Gli oggetti sembrano essermi più vicino del solito. Pensieri ed emozioni sono ora irreali. Ho difficoltà a identificarmi con loro, ma sto imparando a "recitare" di fronte agli altri come se fossi "normale". Di solito i pensieri e le emozioni arrivano, io osservo e poi decido come reagire. Tutto avviene rapidamente e automaticamente; la coscienza si occupa di tutto ciò.

Non sto praticando l'osservare e l'essere consapevole in modo cosciente, accade spontaneamente, Signore.

Nulla turba l'ebbrezza, alias consapevolezza piena di beatitudine; osservo ogni giorno un nuovo film. :-)

Mi chiedo cosa diavolo sta facendo la maggior parte della gente, che spreca la propria vita su questioni insignificanti. Si perdono il vero divertimento, e questo è un pensiero con cui, posso dirlo, mi identifico parecchio *hahaha...*

Durante la meditazione:

Mi siedo a gambe incrociate, ma non faccio nulla, guardo semplicemente il vuoto. Un'ora e mezza passa come fosse un minuto. Il vuoto attaccato alla mia fronte sembra più vicino del solito.

Durante la meditazione sto cominciando a essere consapevole di due stati. Uno è lo stato di veglia in cui sono testimone del vuoto davanti a me anche se si intromettesse un pensiero qualsiasi (ciò avviene automaticamente, senza sforzo). Allo stesso tempo mi rendo improvvisamente conto di immagini che provengono dal nulla – alcuni pensieri e immagini assurde e senza senso si fanno avanti. Sono nello stato di sogno. Questo è lo stato di sogno calmo. Io lo vedo, e quando lo osservo torno allo stato di veglia.

Quindi io adesso scivolo tra sogno e veglia, veglia e stati sogno.

Poiché osservo questi stati, ovviamente non sono il vuoto, né lo stato di veglia e neanche lo stato di sogno; perciò ora cerco che cosa sono esattamente. Solo il vuoto davanti a me può cercare di riuscire a capire il vero "ME", il testimone.

Ma è come se un vuoto davanti a me osservasse il vuoto dietro di me, sullo sfondo.

Ma mentre sto osservando dal vuoto, l'attenzione verso il "ME" è percepita nella zona del cuore. Il vero Me può non esistere come oggetto, ma è avvertito come un altro vuoto nella zona del cuore. È qui che di solito il vuoto si scioglie, nel senso che ho la sensazione di andare a fondo, come se il vuoto davanti affondasse dentro il vuoto "ME" dello sfondo nell'area del cuore. È così Edji?

EDJI:

Questo è tutto illusione. Non perdere tempo in tutti questi apparenti vuoti e oggetti. Non farci caso. Anche se è divertente, è solo una comprensione di apparenze, non comprensione del reale immutabile, non comprensione di TE.

Alla fine c'è soltanto un solo Vuoto, ma ha molti aspetti. Presta accurata attenzione all'aspetto e alla qualità d'ogni vuoto, e senti se uno di loro ti dà la "sensazione" di essere il soggetto, il testimone. Il tuo scopo è focalizzare l'attenzione sulla sorgente, il senso di *Io*, il soggetto, non sulla miriade di forme, pensieri e vuoti che percepisci.

RAVIV:

Nei due casi citati prima c'è solo un vuoto che si fonde con un altro vuoto. Ma, ASPETTA, poi ho capito che il vuoto nello sfondo può non essere ME poiché io posso essere testimone della fusione dei due vuoti. Quindi dove sono io? Sono allora colui che è testimone di tutta questa fusione? È COSÌ?

EDJI:

Certo! Proprio adesso, in questo momento stai realizzando questo fatto come una comprensione, un concetto. Ma verrà un giorno in cui tutti gli stati saranno visti come irreali e separati da te, e tu sei il testimone: il soggetto. Ma tu non puoi afferrare il testimone come fosse un oggetto. Tu devi solo essere il testimone, non puoi diventare cosciente del testimone come oggetto.

RAJIV:

Quindi il vuoto davanti e il vuoto dello sfondo che ho ritenuto ME sono un solo vuoto, e il vero ME non può in realtà essere conosciuto né sperimentato e neanche indicato. In questo senso io non esisto. È così Maestro?

EDJI:

Sì e no. Stai dando troppa attenzione alla comprensione concettuale.

Da una parte ti dico “Sì, è così” ed ora darò indicazioni verso una comprensione finale nei termini di un altro contesto concettuale, una serie separata di indicazioni:

Il Vuoto esiste come proprietà dello spazio mentale e contiene tutta la coscienza, ma non sei tu. Questa è una proprietà del corpo sottile, che a sua volta è anche un concetto.

Ad un livello più profondo si trova il corpo causale, che è un vuoto più profondo; nessuna esperienza è qui possibile, c'è solo totale *non conoscenza*.

Tu, come soggetto, sei al di là di entrambi i corpi.

L'unica conoscenza che puoi avere della tua esistenza più profonda ti deriva soltanto dalla consapevolezza di ciò che non sei tu, ossia: la coscienza, il Vuoto, il corpo e il mondo. Tu puoi solo ESSERE quel Sé più profondo.

Ma prima devi passare attraverso il corpo causale e devi rinunciare a tutta la conoscenza e il sapere. Lo devo ripetere ancora, questa è un'indicazione, un concetto per liberarti dai concetti. È una giustificazione concettuale per rispondere al bisogno reale di rifiutare tutti i concetti. È un invito a diventare completamente stupido, con una mente come un mattone.

Tutto quello che stai sperimentando è irreal. Si tratta della mente e del gioco della coscienza. Nel Vuoto reale, tutto questo scompare. La tua mente ti sta giocando degli scherzi creando tutte queste entità insostanziali e queste esperienze. Sono esperienze universali, forme universali, ma sono soltanto apparenze.

Ma non affrettarti a dare interpretazioni sui vuoti e tutto questo; sii semplicemente testimone del manifestarsi della coscienza. Tu devi andare oltre il cercare di capire la manifestazione della coscienza.

In ultimo, quando avrai completato la tua pratica, sarai sempre consapevole di te stesso come soggetto, mentre il mondo sarà la tua emanazione. Ora sei consapevole di te stesso come soggetto, soltanto perché per ora stai sperimentando il mondo e il corpo come oggetto.

Il mistero più grande è che tu non sei la coscienza e il mondo, ma in un certo senso essi sono te, emanano da te. Si tratta di due concezioni diverse che sono solo apparentemente contraddittorie. Sono entrambe vere come apparenze, ma a livelli differenti.

RAJIV:

- **Il vuoto esiste nello spazio mentale e contiene tutta la coscienza, ma non sei tu. Questa è una proprietà del corpo sottile.**

Ok, tutta la coscienza è il corpo sottile e quello che sto osservando in questo periodo sono le esperienze del corpo sottile.

- **Ad un livello più profondo si trova il corpo causale, che è un vuoto più profondo; nessuna esperienza è qui possibile, c'è solo totale *non conoscenza*.**

Questo è al di là del corpo sottile e perciò è al di là della coscienza stessa. Quindi, qui non è possibile conoscere e sperimentare. Ma Signore, se non sperimento niente, come faccio anche solo a *sapere* che questo è il corpo causale? È simile a uno stato di sonno profondo in cui non posso ricordare alcuna esperienza?

- **L'unica conoscenza che puoi avere della tua esistenza più profonda ti deriva soltanto dalla consapevolezza di ciò che non sei tu, ossia: la coscienza, il Vuoto, il corpo e il mondo. Tu puoi solo ESSERE quel Sé più profondo.**

WOW, io sono anche al di là dello stadio causale. Edji, questo mi sembra un lungo, lungo viaggio. All'orizzonte mi aspetta ancora un sacco di apprendimento e di comprensione. So di essere separato dalla coscienza e quindi non sono la coscienza, ma per "conoscere" veramente il soggetto autentico, dovrò andare al di là del vuoto e persino dello stato casuale. Mi sembra che ci sia ancora un sacco da fare.

- **Sii semplicemente testimone del manifestarsi della coscienza. Tu devi andare oltre il cercare di capire la manifestazione della coscienza.**

Maestro, io non voglio aver l'aria di cercare di raggiungere qualche meta attraverso lo sforzo, ma sono molto entusiasta di accrescere ulteriormente le mie comprensioni riguardo al corpo causale e all'oltre questo stadio. Da tempo sono rimasto solo al livello della coscienza, dell'esplorare le esperienze astrali o sottili.

Edji, chi mi condurrà al di là? e come?

Devo continuare a osservare ed essere testimone del Vuoto come sto facendo adesso? C'è qualcosa di più che posso fare per andare oltre? Devo fare più ore di meditazione?

Per favore, Signore, la tua guida è estremamente necessaria.

EDJI:

Tutto ciò che ti sto dicendo è concetti, corpo causale, sottile, ecc. Niente di tutto questo è verità. Tutto questo comprendere appartiene alla mente, che deve essere trascesa.

Questi termini corrispondono a diversi tipi e categorie di conoscere e non conoscere che sono universali.

Proprio adesso tu stai conoscendo lo stato di unione, ma questa è illusione. Però, per andare oltre questo stato, devi conoscerlo.

Il passo successivo è diventare totalmente stupido: lasciare andare il conoscere e la consapevolezza. Sembra spesso come la morte, e per la coscienza *Io Sono*, è la morte. Ma tu devi abituarti ad essere niente. Ora stai facendo conoscenza con il niente del Vuoto, ma un nulla più profondo significa che ci saranno unicamente oscurità e non conoscere.

Puoi sentire com'è – almeno così fu per me – sedendoti in padmasana e lasciando che la tua coscienza lasci la testa e vada giù attraverso il corpo fino al ventre. Concentra nel ventre la tua mente. Il sonno profondo è un altro stato simile.

A un certo punto dovresti sperimentare una “caduta” del tuo centro di coscienza nell'addome, e appena prima della caduta, sembrerà che il tuo cervello stia diventando duro e denso come una roccia, e la tua consapevolezza della coscienza luminosa scomparirà. Tu passerai attraverso uno stato simile al sonno in cui non c'è nulla: non ci sei tu, non c'è la coscienza e non c'è esperienza.

Dopo che la tua mente scende nell'addome, tu diverrai istantaneamente uno con ogni cosa. L'intero mondo non sarà più diverso da te. Non ci sarà alcuna divisione tra il tuo corpo e il mondo. Il corpo scompare e tu sei il mondo nello stato di completo Samadhi. Questo è il tuo stato di “fugace visione” portato all'estremo. Ciò che accade è che la mente non funziona più, e ora puoi vedere come te stesso *ciò che è* prima che la mente imponga ordine, forme, nomi e conoscenza.

Quel breve periodo in cui la mente cade è lo stato di oblio che dovrai di sperimentare più volte. Il “tu” apparente passa attraverso questo, da uno stato di coscienza che conosce, al non conoscere nulla, e quindi all'unione perfetta con tutto ciò che è. Tu sai di questo stadio come ricordo del passaggio.

Questa fase è molto importante e deve essere vissuta anche nella vita quotidiana: non sapere nulla, non avere un'opinione né un'idea. È questo uno dei modi in cui il mondo in cui abiti viene distrutto e trasceso.

Tu ora ti stai divertendo molto nella coscienza e non ti voglio guastare la festa. Ricordati solo che è immaginario, non reale. Né è reale l'oblio. Nessuno stato né corpo è reale. Si tratta di una tua funzione, ma è non più reale di un sogno.

Già che ci sono, quanto ho detto riguardo al cadere della coscienza nell'addome, vale anche per l'immergersi della coscienza nel cuore. È solo che la via zen che ho praticato pone l'accento sull'addome anziché sul cuore.

RAJIV:

WOW! Tu mi hai rivelato il più grande segreto di ciò che significa la realizzazione del sé, l'effettiva liberazione. La maggior parte sa che si tratta di uno stato di non conoscenza ma tu mi hai persino rivelato come sperimentarlo. Sono senza parole per lo stupore, Signore.

Si passa dal conoscere (la coscienza) al non conoscere (attraverso l'ombelico) e viceversa, attraverso ripetuti apprendimenti ed esperienze di questo tipo. E poi si scopre che siamo al di là di tale conoscere e anche del non conoscere. È ANCORA TROPPO DIFFICILE DA AFFERRARE.

EDJI:

In verità, la comprensione del corpo causale avverrà autonomamente quando le esperienze mentali verranno smascherate. La tecnica della pancia ti dà giusto un metodo per capire meglio e più velocemente il nulla. Non è indispensabile.

RAJIV:

Ora capisco queste cose a livello intellettuale, ma so che dovrò arrivarci per conto mio. Maestro, tu hai ragione al 100%: mi sto divertendo molto con la Coscienza e ancora mi identifico con lei. Prometto che continuerò a rimanere nell'*Io Sono*. Prometto che lo terrò stretto a me come dice Nisargadatta Maharaj nella Gita, e che sarà quello soltanto a condurmi lì quando sarà il momento.

Scriverò non appena ho qualcosa di nuovo da raccontare.

Sono sommamente fortunato e benedetto dal conoscerti, Signore.

RAJIV:

Ora un sadhaka osserva il nascere e il ricadere di tutti questi tre stati in se stesso. E quindi ora sa che Lui è al di là di essi. È giusta questa concezione?

EDJI:

TU non sei una cosa, ma c'è qualcosa "che non è una cosa". È il soggetto, ma non esiste come esiste l'universo. I concetti di esistenza e non-esistenza si applicano al visibile, all'osservabile, ma TU, l'osservatore, il soggetto, sei al di là di tutte le qualità, come esistenza e non-esistenza. Non cercare di capirci qualcosa. Capirai quando il tempo sarà maturo.

RAJIV:

Tutti questi insegnamenti, Signore, per me sono difficili da afferrare persino intellettualmente. Sono annichilito dall'ammirazione per le conoscenze che oggi mi hai impartito.

So così poco. E ne sanno così poco persino quelli che scrivono libri su questo argomento. La maggior parte dei Guru parla solo in termini di concetti, e solo superficialmente, mentre ciò che tu stai indicando è al di là di tutto ciò che si possa persino immaginare.

Mi sono spesso chiesto perché non hai fatto sentire una tua maggiore presenza su tutto il Globo. Ma ora capisco che a questo mondo c'è troppa poca gente che capirà cosa offri. Tu devi rivelare al mondo tutto questo, Signore, forse anche solamente per quei pochi, altrimenti continueranno a vagare qua e là come io stesso facevo.

EDJI:

Sì, questi insegnamenti sono rari. Sono diretti agli yogi che hanno praticato la meditazione e ai praticanti zen. La maggior parte di quelli che leggono ciò che scrivo non ne trarrà alcuna comprensione. Nisargadatta apprese tutto questo dal proprio maestro e dalla propria tradizione, ma nei suoi discorsi dedicò poco tempo a esplorare queste esperienze e questi problemi; eppure deve averli ampiamente esplorati nei tre anni dopo aver ricevuto l'iniziazione dal proprio maestro. In effetti, è difficile capire *Prior to Consciousness* e gli altri libri di Nisargadatta senza conoscere questi insegnamenti.

Ma il maestro di Nisargadatta, Siddharameshwar Maharaj, scrisse su tutto questo, come ha anche fatto il fratello nel Dharma [che condivide la medesima pratica spirituale] di Nisargadatta, Ranjit. Io credo che Nisargadatta abbia ritenuto che fosse meglio saltare questi insegnamenti, in quanto in fin dei conti erano essenzialmente irreali e concettuali. Questi concetti sono indicazioni provenienti da un'altra epoca, ma si adattano a te e ad altri yogi che sono ben consapevoli dei capricci della coscienza.

Alla fine, dopo tutto puoi solo essere te stesso. Nello zen questo veniva chiamato "il ritorno al mercato"⁸.

RAJIV:

La meditazione di oggi è stata davvero buona nei termini dell'"unità" che sto vivendo in questo momento.

Dopo essere rimasto seduto per circa un'ora e mezzo con gli occhi fissi, totalmente attratto dal vuoto, ho dovuto alzarmi perché le gambe, rimaste immobili nella stessa posizione, iniziavano a dolermi. L'attenzione è andata alle gambe e la meditazione si è interrotta. Sentivo che altrimenti sarei potuto restare lì per sempre.

Dopo essermi alzato, mi sono chiesto "Cos'è che mi attirava così tanto verso il vuoto?"

Oggi l'ebbrezza è potentissima, con gli occhi in timore reverenziale guardo nello stupore il mondo meraviglioso che è intorno a me: i particolari e i colori, la luminosità, i suoni e il collegamento istantaneo che essi hanno col mio "essere". La coscienza (l'*Io Sono*) è innamoratissima del mio essere, e viceversa. Nessuno sforzo di badare a qualcosa, sono l'attenzione stessa.

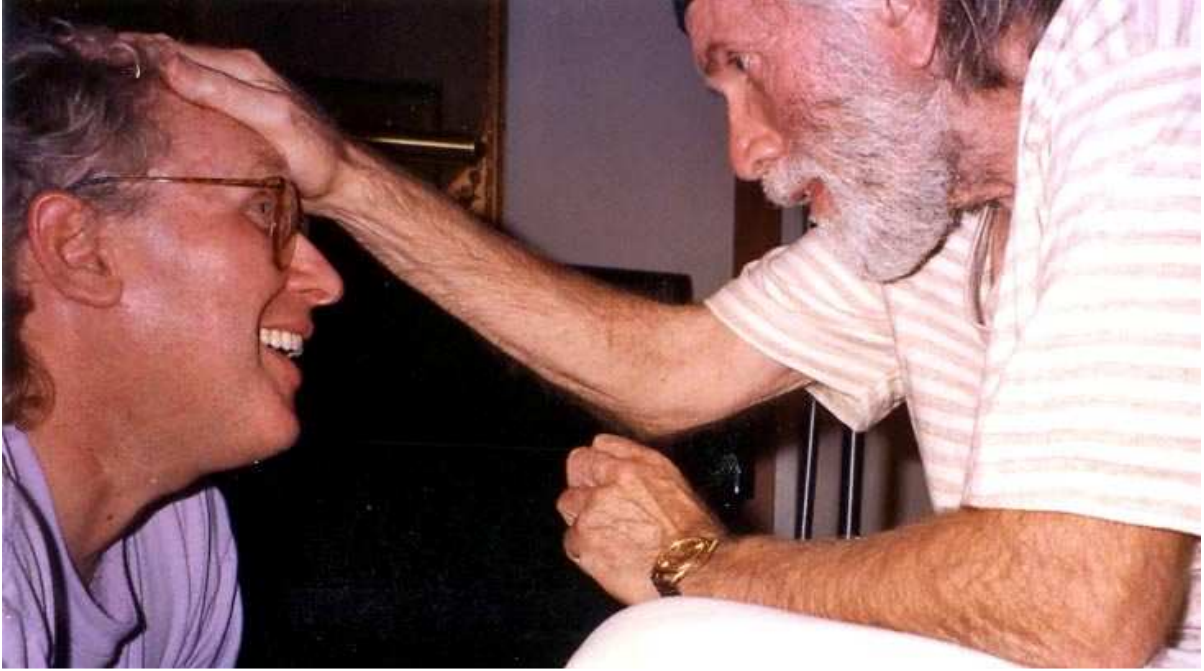
Vedo tutto con gli occhi fissi senza quasi battere le palpebre. Oggi sono nel paese delle meraviglie :-)

Ah! Stai facendo tutto tu.

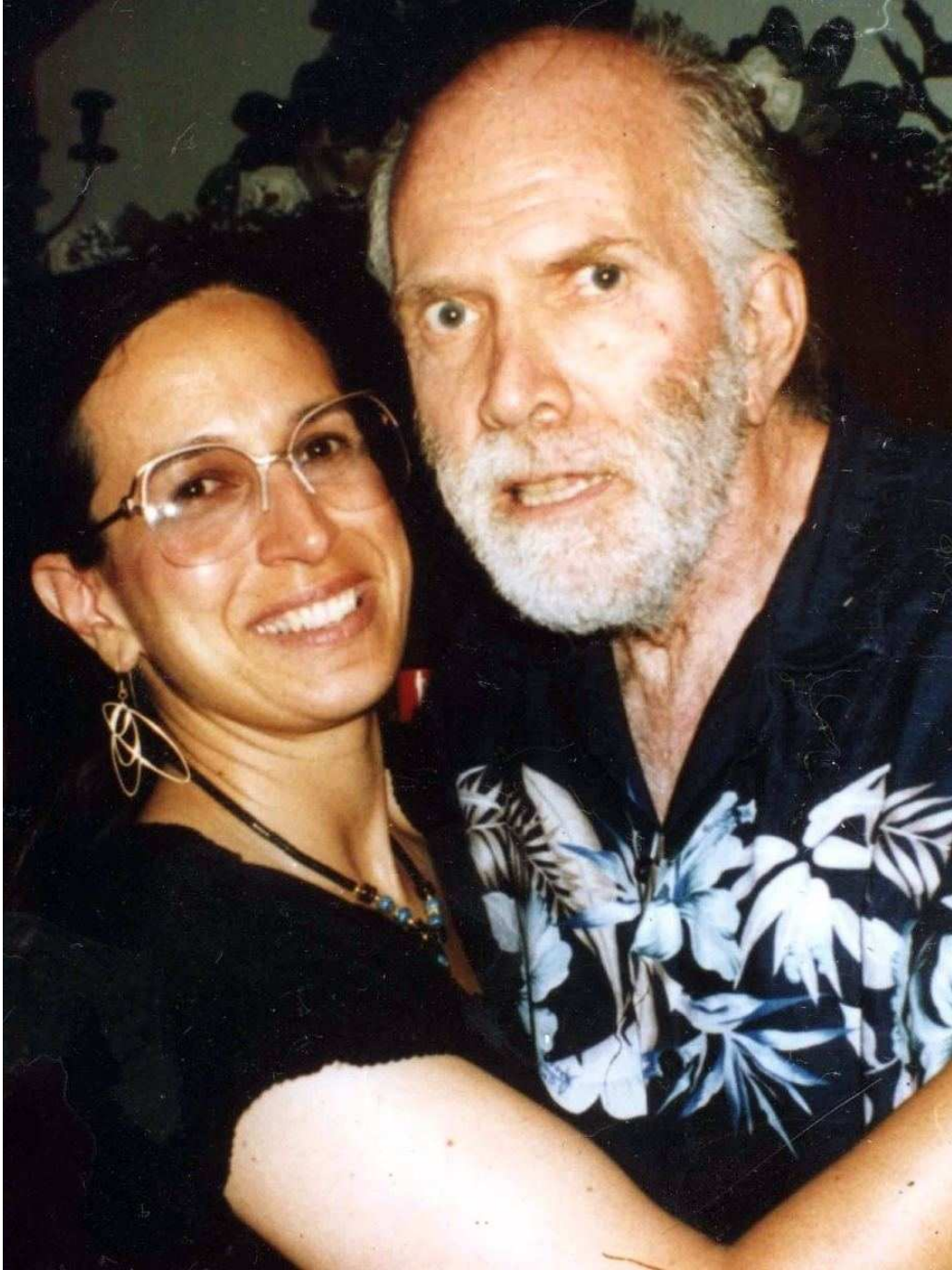
EDJI:

Io non sto facendo niente. Quando sei libero puoi identificarti con ciò che vuoi, che sia il corpo, l'ego, la Coscienza, il mondo, il Vuoto, l'Assoluto. Questo è un dono. Goditelo. La maggior parte delle persone non ha idea di cosa tu stai parlando, e la maggior parte di quelli che leggono queste pagine non capirà perché non pratica la

meditazione. Vogliono saltare direttamente alla fine, dove viene loro detto che non c'è bisogno di far nulla. Un sacco di persone “spirituali” è sedotto dalla apparente esistenza di un percorso in cui si deve soltanto leggere libri e ascoltare discorsi; ma senza pratica mancheranno di forza e precisione, e non avranno mai la minima idea della infinità di forme e di giochi della Coscienza.



Ed and Robert - 1992



Robert e Kerima, moglie di Ed – 1993

PARTE III

RAJIV:

Signore, riguardo ai miei progressi:

Edji, non c'è nessun progresso significativo che valga la pena scrivere ma vorrei condividere con te alcuni punti. Di solito ho l'abitudine di prendere appunti immediatamente dopo ogni sessione, anche se è uguale alla precedente; può essere anche giusto una riga, ho quest'abitudine.

1) Sto cominciando a sentire grandissima unità tra il mio Essere interiore (nel cuore) e il vuoto davanti a me. Si sente come un cuore che si strugge per il bisogno di unità ad ogni sessione. In genere dopo la fine di una sessione intensa il mio struggimento, la mia sete interiore si spegne. Perciò tutto sta avvenendo senza sforzo ed io osservo semplicemente il flusso interiore della coscienza che incontra il flusso davanti a me (il vuoto); ogni cosa è solo un flusso della coscienza.

L'unità può non essere così drammatica come quando il mio "essere" si espande nello spazio, ma essere invece come un ruscello che scorre da un fiume a un altro e viceversa. Io sono un semplice testimone che si gode tutto questo.

2) Molte volte *nada*, il suono interiore, è molto forte ed io mi ci sento attratto. Qualche volta ho sentito un rumore stridente nel mio cervello. È forte come se avessero collegato un aggeggio elettronico al mio cervello e provoca un arresto completo del mio macchinario corpo-mente. C'è un tale silenzio, come se il "me" in quanto macchina corpo-mente avesse smesso di funzionare.

Perdo coscienza per poco tempo e al risveglio di solito la mia testa è inclinata in avanti; ma non ci sono sogni o immagini. La mente/coscienza appare dopo qualche istante, sebbene io sia consapevole di osservare il vuoto sia nel sogno che nello stato di veglia. Non so che sia il rumore stridente e il suo impatto sul mio cervello.

3) Oggi, durante la mia meditazione, ho proprio notato di aver preso parte attiva nelle mie immagini sognate. Ero consapevole che fosse un sogno e per qualche tempo vi ho partecipato, poi mi sono svegliato di nuovo. Ma non è la mia volontà a operare, fa tutto la Coscienza.

4) Molte volte, quando sento *nada* ad alto volume, avverto un sacco di prurito sulla faccia, una specie di vibrazione che prude e mi disturba. Cerco in genere di evitarlo, ma è molto irritante.

Durante il lavoro in ufficio:

Molte volte *nada*, il suono interiore, mi può apparire molto intensamente. Si presenta in qualsiasi momento della giornata. L'altro giorno ero steso sul mio divano quando *nada* è apparso e io ho capito che il corpo stesso è coscienza. Ero mezzo sveglio, mezzo addormentato, e ho sentito le gambe e il mio corpo che levitavano verso l'alto. Non c'era nessun corpo, è solo un'illusione. Non c'era differenza tra il mio corpo e la coscienza al di là della pelle. Il corpo è solo una parte della coscienza e fluisce nello spazio.

Maestro, sto godendo dell'amore del flusso della Madre diretto a me. A volte la beatitudine è così tanta che la mia testa si inclina in una direzione e io cammino senza quasi toccar terra. Ma altre volte è come un mare calmo dopo essere stato colpito da uno tsunami, ed è quello che amo di più.

So che tutto questo è irreali e che ho bisogno di trascenderlo, ma Signore, io sono attratto senza scampo verso la Madre. Non posso lasciarla andare e nemmeno lei può. Sto solo fluendo insieme a lei, Signore. Maestro, so che i progressi sono pochi, ma penso molto poco a loro. Scusami, Signore.

Tu e la Madre deciderete quando deve avvenire.

EDJI:

Sei in un luogo perfetto, Rajiv. Pensa solo a riposare, a goderne e a divertirti. Tu hai bisogno di sperimentare alcune delle infinite forme del gioco senza esserne preso – proprio come stai facendo. Il periodo che stai attraversando è un momento pieno di magia e di apparenze.

È bene che tu scriva di tutto ciò, perché un giorno sarai un maestro e le tue annotazioni ti aiuteranno a ricordare e potranno essere pubblicate come guida per altri.

RAJIV:

Maestro,

l'altra notte un sogno mi ha scosso. Stavo visitando un luogo molto oscuro e affollato. Maleodorava e c'erano molte scene inquietanti.

Ho visto animali d'ogni specie: cani, pappagalli, asini, elefanti, gatti, mucche, uccelli, tutti legati insieme per essere macellati, Signore. C'erano anche uomini che erano legati per la stessa ragione. Dovevano servire come cibo. Piangevano, strillavano e ci gridavano: "Come hai potuto usare me come cibo?".

Ero distrutto, totalmente affranto. Mentre ti scrivo sento ancora il dolore degli animali e degli uomini che stanno per essere macellati. Molti tra noi li stavano acquistando come alimenti e io non potevo far niente per fermarli eccetto che giacere sopraffatto dal dolore e piangere.

Non ho sentito nessuna differenza tra me e loro, anche quando ho riconosciuto che era tutto un sogno.

Forse la coscienza mi ha portato lì per una ragione.

Vedi Edji, prima dei miei samadhi, o unità, che si manifestano da due mesi e che si stanno ora presentando continuamente per Grazia Tua, io non ero vegetariano.

Dopo che questi samadhi sono divenuti continui io ho respinto automaticamente qualsiasi tipo di cibo che non fosse vegetariano. Ho perso completamente il gusto per la carne e mi sono sentito di vomitare quando ho avuto come pietanza del pollo in un intervallo tra i miei samadhi.

In passato non ho mai creduto che la coscienza avesse qualcosa a che vedere col cibo, ma ora il rifiuto del cibo non vegetariano e questo sogno mi fanno provare disgusto per i miei costumi alimentari del passato.

Non ho idea riguardo all'autenticità dell'inferno o dell'Ade, ma mi è parso, nel sogno, di aver visitato un posto veramente brutto. Per me lo scopo di questo sogno è stato quello di sottolineare l'importanza di trattare gli uomini e gli animali indifesi allo stesso modo. Non lo so, ma questo sogno mi ha dilaniato e ancora adesso mi sento angustiato.

Pensi che un sadhaka debba evitare ad ogni costo il cibo non vegetariano già all'inizio della pratica, senza aspettare più tardi, come nel mio caso, un rude risveglio nelle fasi avanzate della coscienza?

EDJI:

È molto curioso, ieri stavo per chiederti se eri vegetariano o no. Sembra che te l'abbia chiesto nel sogno.

Comprendi ora perché sono così protettivo verso gli animali? C'è un'enorme quantità di dolore e di senso di colpa in chiunque uccida e mangi animali. Quando si smette di farlo, cose buone avvengono quasi subito.

Sì, essere vegetariani è importante. Robert lo rimarcava, diceva che mangiare carne non solo fa rimanere indietro, ma crea dolore dentro chi mangia carne. Sì, essere vegetariani è di immensa importanza, e non lo è meno per gli animali.

RAJIV:

Maestro,

Ho bisogno di un piccolo chiarimento:

In questi giorni dhyana [meditazione] è immediata. Non appena mi siedo nella mia asana sono inghiottito dal vuoto. Non è niente di spettacolare, solo che ora l'unione è estremamente rasserenante e gentile. Non c'è tensione, la coscienza è tutto e io sono quello. Questa unità è bella. È il mio amore per il vuoto.

La mia domanda:

- 1) Come sai, Signore, nel mezzo della mia dhyana oscillo tra lo stato di unione da sveglia e lo stato di sogno. Adesso mi accorgo subito dello stato di sogno, lo osservo e poi torno alla veglia. Oggi ho osservato che nel raggiungere lo stato di veglia il suono *nada* [suono sottile autogenerato] si intensifica ed io vado più in profondità nel vuoto.
- 2) Ogni stato di sogno che finisce mi porta più in profondità nel vuoto e molto spesso vedo lampi di luci e una parete beatifica di luce intensa davanti a me. Tutto questo scompare quando entro nello stato di sogno in cui guardo un'immagine che prende forma. Appena vedo l'immagine so di essere nello stato di sogno, allora mi sveglio e poi ho l'esperienza del Vuoto freddo, più profondo, calmo e beato con lampi di luce. Va bene?
- 3) Dopo circa un'ora o più di pratica in una sola postura, sento il corpo che diventa sempre più pesante. In effetti, sentivo di poter perdere l'equilibrio e la postura del corpo. Non è che la mia mente stia nel mio corpo durante dhyana, ma oggi dopo un'ora o giù di lì una certa consapevolezza mi ha costretto a tornare al mio corpo.
- 4) La mia dhyana non era completa così ho continuato a meditare coricato. Anche così ho continuato a oscillare tra sogno e veglia.

Edji, va bene coricarsi quando il corpo si stanca e continuare così gli altri 45 minuti di Meditazione?

EDJI:

Sii buono con te stesso. Fermati quando la pratica diventa troppo faticosa. Io penso che in seguito sarai trascinato nello stato di sonno profondo attaccato al corpo; perciò non preoccuparti. Comunque questa è solo una supposizione.

Questo mi è accaduto per anni. Ogni giorno, nel pomeriggio, ero abituato a essere trascinato in uno stato di incoscienza per circa un'ora o due. Diventavo completamente incosciente – addormentato – ma poi appariva una vivida luce bianca ed io, inevitabilmente, vi cadevo dentro. Ma questo era quasi all'inizio della mia sadhana. Questo “sonno” era ovviamente il corpo causale.

A quell'epoca lavoravo in una biblioteca, ed ero costretto a cercare un posto tranquillo per nascondermi, dove non mi avrebbero visto dormire. Era piuttosto divertente.

Ma non attaccarti troppo alle spiegazioni. Fondamentalmente non c'è nessun corpo causale o sottile. Si tratta di concetti utilizzati per spiegare una certa gamma di fenomeni che sono universali. Però, tu non temere mai quello che accade. È tutto illusione, inclusi i sublimi samadhi. Per me non sono più necessari. Nulla è necessario, richiesto o ricercato.

RAJIV:

Signore, a volte ho paura di perdere il controllo. Non necessariamente solo durante dhyana, ma anche durante lo stato di veglia. Il mio cuore batte forte beatamente e io osservo mentre ciò sta avvenendo. Ogni colpo è come il gong di un tempio che colpisce il mio sé interiore in uno stato indescrivibile di impotenza e di gioia.

Lo stato è difficile da descrivere. Tutto quello che sento in quel momento è che vorrei essere lasciato completamente solo, in isolamento, ma molto spesso questo non avviene. Mi disturba il rumore; tutto sembra turbare questo mio stato di impotenza.

In ufficio posso a volte sdraiarmi se papà e il socio non ci sono, altrimenti sono costretto ad essere presente. Stare coricato sembra darmi qualche sollievo. Si tratta di uno stato di profondissima resa al sé e di impotenza.

EDJI:

È uno stato meraviglioso. Io me la prendevo tantissimo quando mi disturbavano e mi impedivano di restarci. Ma tutte le esperienze e gli stati passano, e con questa comprensione sopraggiunge un arrendersi sereno in ogni stato ed esperienza. Il tuo stato reale è lo “sfondo”; le esperienze vanno e vengono. Anche il termine sfondo è fuorviante, perché implica una direzione, un luogo e un’esperienza. È meglio dire che è il supporto per tutte le esperienze e per la coscienza.

RAJIV:

Stanotte ho vissuto qualcosa di simile alla morte. Ti sto scrivendo all’01:30 di notte subito dopo questa esperienza. Dopo la mia breve meditazione serale nel mio letto, mi sono addormentato verso mezzanotte. Poi mi sono svegliato in uno stato inaspettato, uno stato in cui sentivo che stavo morendo.

Era disorientante mentalmente, nel senso che era proprio spaventoso. Sentivo di aver poco controllo su quanto accadeva. Il mio stesso senso di “essere” era in gioco. Ricordo chiaramente che non mi piaceva l’arrivo di questo fenomeno sconosciuto, perché c’era molta paura di quel che stava succedendo.

Ho pensato con molta lucidità: “Sto per morire”.

Allora ho allungato la mano verso mia moglie, sdraiata al mio fianco, e le ho detto più volte: “Tienimi stretto, tienimi stretto”.

Lei nel sonno mi ha preso la mano, e a quel punto mi sono risvegliato.

Mi sono alzato perplesso e ho cominciato a ricordare cosa esattamente fosse accaduto. Ero ancora disorientato e spaventato.

Maestro, cosa pensi di questo?

EDJI:

È uno sviluppo meraviglioso! Finalmente stai sperimentando la paura. Il tuo ego, che osserva l’intero processo, ha paura. L’ego è una cosa strana. Non esiste in realtà, ma sembra esistere e, in questa apparenza, assume il ruolo di un entità, e tale entità sembra temere la propria morte. In realtà, c’è solo l’emozione della paura che nasce in certi contesti, vive per un po’, e poi scompare nel Vuoto, proprio come fanno tutti i

pensieri e gli altri sentimenti. Finché penserai che l'ego è reale, esso controllerà il comportamento del tuo corpo/mente. Quando lo comprenderai, appassirà.

Nel frattempo, non ritirati dalla paura. Accettala a cuore aperto. Non è nulla di più che un altro movimento nel cuore.

Arriverà la paura e anche il terrore, ma è l'ego inesistente che morirà, non tu. Lascialo morire! Col dire "morire", intendo che comprenderai totalmente che esso è irreale e non ha niente a che fare con te. Poi l'ego perderà immediatamente il suo potere. A volte ciò accade in una singola esperienza drammatica, una esperienza simile alla morte, per così dire, o più spesso avviene gradualmente, man mano che l'acuta attenzione smaschera ripetutamente gli espedienti dell'ego.

RAJIV:

Signore, è troppo terrificante. Come mai mi fa sentire che sto davvero, letteralmente morendo? Io ero sveglio, quando c'era questo sentimento. Ora ricordo che mi è capitato anche in passato. Anche quella volta mi sono alzato dalla mia asana totalmente disorientato.

Quindi, Signore, ciò vuol dire che sono riluttante a conoscere lo stato di morte perché morirò.

Quindi uno stato di sonno profondo è l'esperienza del corpo causale, che è lo stato di morte, della non-esperienza?

EDJI:

Perché "tu" stai letteralmente morendo, non il corpo, non il tuo vero sé, ma la tua identità corporea come Rajiv.

Questa è la vera morte dell'ego, ma il corpo sopravvive e il senso di sé più profondo sopravvive. Muore soltanto l'identificazione con i processi del pensiero, l'identificazione con il pensiero e l'identificazione con il corpo.

Guarda bene la paura, non rifuggirla. Non è nulla. Tu sei il nulla. Questa è la tua prima vera prova.

Anche se non avverrà adesso, la morte dell'ego ti prenderà di sorpresa, quando meno te lo aspetti, e completerà il processo.

Buon divertimento. Questa morte non è vera. Niente di tutto ciò è reale.

La morte dell'ego avviene a livello mentale. È la vera morte dell'io, che è solo una fascina di pensieri. Si slega e tu sei libero. La tua identità cambia dal *corpo-mente* al *tutto e niente*.

Ti stai ancora identificando col corpo e con l'*Io*. Questa identità a un certo punto dev'essere trascesa permanentemente. I samadhi ti indicheranno la via.

Sono certo che conosci l'esperienza di morte vissuta da Ramana, altrimenti leggi quanto segue. Non credere alla conclusione cui egli perviene ma rileva l'esperienza. I paragrafi che seguono sono tratti dal libro di Michael James, *Happiness and the Art of Being* [La felicità e L'Arte di Essere] che si può scaricare dal suo sito web <http://happinessofbeing.com>⁴:

Ramana un giorno, nel luglio del 1896, realizzò spontaneamente l'esperienza della conoscenza del vero sé, quando era appena un ragazzo di sedici anni. Quel giorno stava da solo, seduto, in una stanza a casa dello zio, nella città dell'India meridionale di Madurai, quando improvvisamente e senza cause apparenti fu preso da una forte paura di morire. Invece di cercare di scacciare questa paura dalla propria mente, come farebbe la maggior parte di noi, decise di indagare e scoprire da solo la verità sulla morte.

“Benissimo, è venuta la morte! Che cos'è la morte? Che cos'è che muore? Questo corpo sta per morire: lasciamo che muoia”. Con questa decisione, si distese come un cadavere, rigido e senza respirare, e rivolse verso l'interno la propria mente per scoprire cosa la morte gli avrebbe effettivamente fatto. Ramana descrisse poi la verità che in quel momento gli apparve, come segue:

“Questo corpo è morto. Sarà ora portato in un luogo per la cremazione, bruciato e ridotto in cenere. Ma con la distruzione di questo corpo, sono distrutto anch'io? Questo corpo è il vero 'Io'? Anche se questo corpo è disteso senza vita come un cadavere, io so che io sono. Senza essere affatto toccato da questa morte il mio essere brilla luminoso. Quindi io non sono questo corpo che muore. Io sono l'*Io* che è indistruttibile. Di tutte le cose, io soltanto sono la realtà. Questo corpo è soggetto alla morte, ma io, che trascendo il corpo, sono ciò che vive in eterno. La morte che è arrivata per questo corpo non può toccarmi”.

Anche se Ramana ha descritto la propria esperienza di morte con così tante parole, ha chiarito che questa verità gli apparve in un istante, non come ragionamento, pensiero discorsivo, ma come esperienza diretta, senza la minima azione della mente. La sua paura e il conseguente bisogno di conoscere la verità sulla morte furono così intensi, che senza pensare a niente ritirò la propria attenzione dal corpo rigido e senza vita e la volse verso il nucleo più interno del

proprio essere: la sua essenziale, inalterata, non-duale autocoscienza “Io Sono”. Poiché la sua attenzione fu così acutamente focalizzata sulla propria consapevolezza di essere, la vera natura di questo essere-coscienza gli si rivelò come un lampo di diretta e certa conoscenza – conoscenza che fu così diretta e certa che non poté mai più essere messa in dubbio.

Così Sri Ramana scoprì di essere la pura coscienza transpersonale “Io Sono”, che è uno, illimitato, indiviso e non-duale tutto, l’unica realtà esistente, l’origine e la sostanza di tutte le cose, il vero sé di ogni essere vivente. Questa conoscenza della propria vera natura distrusse in lui per sempre il senso di identificazione con il corpo fisico – la sensazione di essere una persona individuale, un’entità consapevole separata e confinata entro i limiti di uno specifico tempo e luogo.

Insieme a quest’inizio di autoconoscenza non-duale, la verità di ogni altra cosa gli divenne chiara. Sapendo di essere lo spirito infinito, la coscienza fondamentale “Io Sono”, nella quale e attraverso la quale tutte le altre cose sono conosciute, egli seppe, come esperienza immediata, in che modo quelle altre cose appaiono e scompaiono in questa coscienza essenziale. Così egli seppe, senza il minimo dubbio, che tutto ciò che appare e scompare dipende per la propria apparente esistenza da questa coscienza fondamentale, che egli sapeva essere il proprio vero sé.

RAJIV :

Grazie Maestro per questo. Mi ha davvero motivato a guardare oltre la paura.

È impossibile fare questo viaggio senza un Maestro realizzato in Dio. Sono benedetto dall’averti vicino a me, veramente benedetto. E sono così felice che molte persone stiano diventando consapevoli. Sembra che il tuo messaggio di “Advaita per meditanti” e la “meditazione per gli advaitin” ora vengano seriamente presi in considerazione.

Speriamo che questi tuoi insegnamenti vadano a far parte del bagaglio di ogni serio ricercatore.

EDJI:

Questo potrebbe essere il tuo futuro. Forse, entro 3 anni il tuo lavoro principale sarà insegnare.

Ma devi completare il tuo compito primo, che è conoscere te stesso.

Ora puoi essere un maestro per il 95% dei ricercatori spirituali, considerato dove essi si trovano.

RAJIV:

Maestro,

“conoscere” me stesso è tutto ciò che veramente voglio in questo momento. Questo è il mio unico ardente desiderio. Come tu giustamente dici, è un compito ancora incompleto.

Non so quanto potrei essere bravo come maestro tra tre anni.

Il mio cuore vuole che la maggior parte delle persone arrivi a sentire l'amore per la coscienza, che soddisfa ogni bisogno e desiderio. Ma vedo che i più non hanno questo tipo di sete.

Alcuni sono contenti di ciò che sono, altri sono soddisfatti della conoscenza mentale, ma solo alcuni sono disponibili a fare lo sforzo necessario, mentre il resto fa quello che fa il “gregge”, che segue un Guru che impartisce insegnamenti divulgativi per la massa che nutrono con un falso senso di sicurezza. La maggior parte non si rende conto della necessità di conoscere il vero sé.

EDJI:

Non c'è nulla di più importante che conoscere chi sei tu. Non mettere troppa energia nell'insegnare e scrivere lunghe risposte.

Per te questa è solo una pratica.

Io non ti biasimerei se ora tu abbandonassi tutto quanto e semplicemente te ne andassi da qualche parte per stare da solo. Per come stanno le cose potrebbe succedere qualcosa, qualche guaio o problema riguardo la famiglia, e questo ti ruberebbe troppo tempo e a causa di queste distrazioni potresti perdere tutto.

RAJIV :

Assolutamente, Maestro.

Grazie davvero.

NOTA DI EDJI:

Manca qui una domanda in cui Rajiv chiede riguardo all'insegnamento in generale e su come affrontare i diversi tipi di allievi. Va notato che, dopo che la prima serie di suoi dialoghi con me comparve su Internet nel mese di ottobre del 2009, molti kriya e kundalini yogi hanno cominciato a scrivere a Rajiv cercando il suo appoggio per i loro progressi.

Rajiv mi sottopose le proprie risposte a questi ricercatori perché le esaminassi e commentassi prima di inviarle ai destinatari. Io stavo perciò agendo come mentore di Rajiv. Ecco perché c'è l'indicazione di non spendere troppo tempo nello scrivere risposte. Temevo che quell'impegno potesse distrarlo troppo. Quelle lettere potrebbero essere in futuro pubblicate separatamente, poiché si concentrano sull'esperienza degli yogi praticanti, e pochi libri esplorano quest'area.

EDJI:

La maggior parte dei ricercatori vogliono solo divertirsi o sono curiosi. Molti dei discorsi di Robert erano rivolti a loro. I dialoghi di Robert li aiutano a rilassarsi e gentilmente indicano a molti la strada. E allora a volte... A volte la verità più profonda dei suoi discorsi metterà radici in alcuni che sembravano ottusi, disinteressati e dediti alle cose del mondo, trasformandoli in poco tempo. Non si può mai sapere. La coscienza è sempre piena di sorprese.

Minimizza ogni concentrarsi sul corpo o i chakra nella meditazione. Il corpo è un'illusione totale. Al livello della manifestazione c'è solo la coscienza, perciò concentrarsi sulle aree del corpo rafforza soltanto l'idea che il meditante sia un corpo. Anche i corpi sottili e causali sono illusioni; sono soltanto idee che stanno a rappresentare classi di esperienze. È importante comprendere, ad esempio, che l'esperienza dello spazio, il vuoto primordiale, è un fenomeno del corpo sottile; mentre l'esperienza del nulla, del sonno profondo, è associata al mitico corpo causale. Il corpo causale significa l'esperienza del nulla, che tutti devono conoscere prima della liberazione.

Dì loro solo di concentrarsi sull'essere o sull'*Io Sono*, che molti all'inizio sentono associato al cuore, ma poi gradualmente si scopre che è un nesso immaginario nella coscienza, come lo è il corpo stesso, che è osservato dall'Assoluto. L'espressione "osservato dall'Assoluto" è solo un concetto, un'indicazione, perciò non rimanere intrappolato nella nozione o concetto di un testimone da un lato, e di cose osservate dall'altro.

De-enfatizza il corpo.

In futuro, fa' spostare la loro attenzione fuori dalla testa. Tenerla lì genera troppe esperienze di kundalini e stimola il pensare. Trasferire l'attenzione al cuore li fa uscire dalla testa, ma aumenta l'identificazione col corpo. Concentrarsi più in basso li conduce prima a uno stato senza pensieri, ma un sacco di persone hanno difficoltà a concentrarsi a quel livello. In ogni caso raccomanda di uscire dalla testa.

Inoltre, ricorda loro che le esperienze del corpo in realtà sono un'illusione. Tutto quello che c'è è coscienza, e l'identificazione con il corpo sostiene l'illusione. Avvertili che la sensazione *Io Sono* è diversa dal corpo, ma inizialmente si percepisce come il corpo.

Vedi, lo scopo principale dei samadhi è quello di disidentificarsi dal corpo, e di identificarsi invece con la totalità della coscienza – l'esperienza dell'Unità.

A un certo punto realizzi che tu sei questa coscienza senza forma che contiene tutti gli oggetti, che sono essi stessi forme di coscienza.

Dopo aver trascorso parecchio tempo a giocare con la coscienza e l'unità che ne deriva, tu realizzerai dopo ripetute identificazioni che il testimone è ancora separato e che TU giaci a un livello più profondo anche dei samadhi del corpo sottile.

Pertanto, il concentrarsi su qualsiasi centro del corpo fa sì che le persone pensino ancora di essere la coscienza che sta esaminando l'interno del corpo, mentre in realtà essi sono coscienza che esamina coscienza.

RAJIV :

Io sento unione in entrambi i centri.

Se chiudo gli occhi e sento l'essere, che normalmente si percepisce nel centro del cuore, sento contemporaneamente la mia attenzione anche nel terzo occhio. A volte il vuoto frontale pervade ogni cosa. Io divento il vuoto stesso. Non vedo alcuna

differenza, tranne uno spazio che avvolge tutto. La sensazione di *essere*, avvertita nel cuore, è presente anche nella testa e nel vuoto frontale. Tutto è uno.

Va bene, Signore?

EDJI:

Sì, è tutto uno, ma TU, come testimone, sei sempre separato. Sei Tu che osservi l'unità. C'è unione, ma poi realizzi che questa è un'esperienza di unità che sta accadendo a te.

RAJIV :

Maestro, il vero Me mi rimane ancora sconosciuto. Ancora non so dell'UNO.

EDJI:

Ma tu sei consapevole; solo non lo sai. Tu sei consapevole che ci sei sempre, non importa quale esperienza o stato vada o venga. È la mente che non lo sa, perché la mente può conoscere solo oggetti e tutti gli oggetti sono forme impermanenti, e sono irreali.

Tu stai ancora aspettando di osservare l'osservatore come un oggetto, il che non accadrà mai. Non è una cosa da osservare o sperimentare. È al di là della coscienza, nel senso che i mondi che appaiono negli stati di veglia e di sogno sono modificazioni del tuo stato naturale e fondamentale causate dalla mente.

Invece, sprofonda all'indietro nel "testimone" e diventa questo.

RAJIV:

Sì, TUTTO quello che sto facendo in questo momento è lasciare che il mio essere mediti sul vuoto davanti. La maggior parte delle volte io sento enorme unità tra di loro [sta parlando dei due vuoti, uno anteriore e uno posteriore; si capirà più avanti], una sorta di flusso di coscienza dall'uno all'altro e poi si fondono insieme. Ma ci sono volte in cui sento che sto solo osservando il vuoto frontale.

Dopo di che arrivo tra varie immagini oniriche, ma con un guizzo di consapevolezza mi trovo di nuovo sveglio, poi un'immagine onirica, poi di nuovo sveglio. Il risveglio avviene quasi immediatamente non appena divento consapevole delle immagini

oniriche. Con l'osservare da sveglio, di nuovo il vuoto mi porta nello stato di sogno. Quindi tutto ciò che sta accadendo è che oscillo tra stati di sogno e di veglia.

Nel passaggio tra i due, sento profondo silenzio, come se il mondo esterno e interno si fossero fermati. Questo accade per un breve momento. I rumori esterni si fermano d'improvviso per poco tempo, poi riprendono. Poi di nuovo, quando ritorno consapevole, i rumori esterni ricominciano. Poi tutto si ferma e il ciclo continua. A parte la terrificante esperienza che ho avuto l'altra notte, ho fatto ben pochi progressi, Maestro, ne sono consapevole.

Sì, forse cercherò di affondare all'indietro dal mio stesso essere e vedere che cosa succede.

EDJI:

Che cosa vuoi dire con "Vuoto Davanti?". Che tipo di esperienza hai?

Sei consapevole che stai osservando il Vuoto come separato da te?

L'essere è osservato come separato da te?

L'oscillazione tra i due stati, quel silenzio che sperimenti tra i due, è proprio quello, proprio ciò che stai cercando.

RAJIV:

— **Cosa intendi per "il Vuoto Davanti? Qual è la tua esperienza?**

Maestro, il vuoto frontale significa il cerchio buio del nulla che osserviamo quando chiudiamo gli occhi. Questo vuoto può espandersi o ruotare a seconda dello stato della mia mente. A volte è fumoso, a volte contiene intense luci lampeggianti; a volte è come un muro nero oscuro, assoluta nerezza senza alcun movimento; a volte, soprattutto quando sono sdraiato, mi vedo anche inoltrarmi all'interno come in una galleria; a volte il vuoto fa un movimento in senso orario; a volte si inabissa nel mio cuore. Ho notato queste poche cose dentro di me. Sì, osservo il vuoto come separato da me.

— **L'esistenza è osservata come separata da te?**

No. Sento che l'esistenza sono io. L'esistenza, ME che medito sul vuoto avanti e poi molte volte la dualità cade ed io sento che entrambi siamo la stessa cosa; ma all'inizio essa è me, come esistenza che guarda il vuoto davanti.

— **L'oscillazione tra i due stati, quel silenzio che sperimenti tra i due, è proprio quello, proprio ciò che stai cercando.**

Oh sì, WOW. Questo breve silenzio totale, che viene avvertito come se tutto si fosse fermato, i rumori esterni e quelli interni; ma è solo per un breve momento, per lo più la mente interferisce sempre e mi sveglia.

A volte, anche mentre sono al lavoro, soprattutto nelle ore pomeridiane, mentre sono da solo, ho questa fugacissima idea o pensiero, come se tutto si potesse fermare in qualsiasi momento; ma non avviene come in dhyana, è soltanto la sensazione che tutto possa fermarsi in un momento qualsiasi. Quando sono in dhyana è come un abbassarsi dei rumori esterni e sentirli come fossero molto distanti; anche il rumore interiore si ferma, ma solo per brevissimo tempo. È questo un progresso nella comprensione, Mastro? Va bene questo, Signore?

EDJI:

Il vuoto che stai sperimentando è più simile al sonno che a ciò che lo zen e altri chiamano Vuoto. Ci sono molti vuoti. Il vuoto che stai sperimentando ha un sacco di attività esperienziale. Il Vuoto dello zen è vacuo come lo spazio e abbraccia tutto. È assolutamente chiaro, auto-illuminato. È la raffinazione ultima della coscienza. È questo il vuoto che si sperimenta quando si è vicini alla realizzazione.

Il vuoto che stai sperimentando è in relazione al tipo di esperienze associate al corpo causale e al sonno profondo. Tu stai oscillando tra sottile e causale, ossia tra samadhi e sonno.

Quel posto nel mezzo è Turiya. Io credo che a un certo punto ti stabilizzerai lì. Allora vedrai che la Coscienza e il sogno non sono te. Sono esperienze aggiunte a te. Questo è il risveglio.

Gradualmente il vuoto causale si dissiperà, e il Vuoto che rimarrà sarà vasto, come il cielo che pervade ogni cosa: il mondo, tu, il tuo corpo; ed è auto-illuminato, e illumina ogni cosa. Questo è il Limpido Vuoto Auto-illuminato. Molti credono che quella sia la fine del percorso, ma non lo è.

La sequenza delle tue esperienze è diversa dalla mia, ma è abbastanza simile per commentarla.

RAJIV:

Quel luogo significa il “SILENZIO” tra sonno e unione. Il silenzio profondo in cui tutto sembra fermarsi è “Turiya”, è così? Sì, capisco che c’è un’assenza sia del sogno che della coscienza, perché c’è una diminuzione di tutti i rumori sia fuori che dentro di me. C’è come un’assenza e poi in un attimo mi sveglio. La diminuzione dei rumori mi fa sentire che qualcosa si è fermato, perché se la coscienza se ne fosse andata completamente io non potrei affatto avere un’esperienza. L’esperienza riguarda solo il diminuire di rumori, voci e sensazioni. Almeno questo è ciò che sento col senno di poi.

EDJI:

Sembra così dalla tua descrizione.

Tu devi andare oltre il bisogno di un’esperienza. L’esperienza è solo del mondo fenomenico e del Vuoto. Cosa sei tu è al di là di questo, sebbene, in quanto Assoluto, finché il corpo e la mente esistono, avrai esperienze.

Tu sei colui che osserva tutte le esperienze, non l’esperienza stessa, anche se diventi uno con le esperienze nei vari samadhi, la qual cosa ti fa credere per un certo tempo che esse siano te.

Tu stai trascorrendo troppo tempo a dare attenzione ai vari vuoti piuttosto che a te. I vuoti sono oggetti, non sono te.

(A questo punto passano un paio di giorni senza comunicazioni).

RAJIV:

Maestro,

da tre, quattro sedute sto vivendo aridità nella mia meditazione. Non è fluida come al solito e sembra innaturale. Non ho sperimentato nessuna unione, né beatitudine, né gioia. Ho osservato solo il vuoto davanti, anche la sensazione associata all’*essere* è sparita, è come se non sentissi nulla. C’è solo “ME” e il vuoto, nessun bhava, nessuna unione, soltanto aridità assoluta. Anche lo stato di veglia questi ultimi due giorni è

stato banalmente normale. La coscienza sta mostrando colori diversi, credo. Non sono affatto turbato di questo, dato che in passato me ne hai parlato. Continuerò semplicemente a osservare ed essere consapevole di tutto, per quanto possibile.

EDJI:

Tuffati nel senso dell'*Io*. Ci sei tu, e il vuoto. Concentrati sul senso dell'*Io*. Il senso di *Sono* se n'è andato, ma l'*Io* c'è ancora. Immergiti nel senso dell'*Io*.

RAJIV:

C'era solo ME e il vuoto, separati. Io stavo osservando questo, ma tutto era freddo, arido, niente di divertente :-)

In realtà, non c'erano nemmeno immagini oniriche. Soltanto alcuni pensieri qua e là. Nessuna esperienza di alcun genere e niente sentimenti. Tutto sommato una seduta noiosa, devo confessare. Cosa sta succedendo? L'immergermi nel senso di *Io* significherà allontanarmi dal vuoto indietreggiando. Non è così?

EDJI :

Sì, è un andare all'indietro (apparentemente). Tutto questo materiale esperienziale è irreali. Per te, dare attenzione al senso di *Io* può essere soggettivamente come se tu stessi cadendo all'indietro in qualche sorta di entità. In realtà, però, tu vuoi raggiungere in definitiva un posto che sta prima dell'*Io Sono*, prima della coscienza.

Io ho sprecato molti anni a esaminare il Vuoto cercandovi il "ME". Stupido errore, ma questo approccio è spesso insegnato nello zen a causa dell'enfasi che lo zen dà al vuoto e alla vacuità. Lo stesso vale, credo, per la meditazione tibetana. I vari vuoti sono solo diversi livelli di raffinazione della coscienza, e tu in ultima analisi vuoi assumere un posizione che sta prima della coscienza.

L'aridità che hai sentito è comune, molto comune in effetti, e molti a causa sua smettono di praticare dopo pochi mesi. Tu ti stai lasciando alle spalle il corpo sottile. Sarà più disponibile dopo il risveglio, ma queste sono le categorie di esperienze che è necessario attraversare. Devi comprendere tutto riguardo a Coscienza e assenza di coscienza. Devi notare che TU ti senti non modificato dall'aver o non avere i samadhi. TU sei immutabile. Solo le tue emozioni, i pensieri e le esperienze stanno cambiando, ed essi non sono te.

RAJIV:

WOW. Tutto quello che dici è la Gita stessa, la Bibbia per noi. WOW.

Sì, le emozioni in termini di domande come: Perché non sto avvertendo quella beatitudine o ebbrezza? Devo sedere in meditazione di più? Sto forse sbagliando qualcosa nella mia pratica visto che prima era fluida e naturale? Ho perso la Grazia? Posso tornare indietro allo stesso stato con la forza di volontà?

Queste erano alcune domande che emergevano.

Ma ora so che tutto va bene. Così vado avanti senza aspettarmi alcuna esperienza. La mente cerca sempre un'esperienza che confermi i progressi. Questo deve essere affrontato in qualche modo.

Prenderò rifugio tornando indietro al SENSO DI IO. Ti farò sapere Maestro.

In tutta umiltà, sono troppo in debito con te.

EDJI:

Non può esserci nessuna conferma sul nulla. Tu sei lì ignaro, e poi appare la coscienza. In seguito scompare. Tu sai di essere perché hai visto la coscienza andare e venire. Tu sei quel principio di conoscenza che ontologicamente è a priori rispetto alle esperienze.

RAJIV:

Maestro,

durante la meditazione serale ho appreso una nuova cosa. Ho sperimentato l'effetto di affondare all'indietro.

Quando ho raggiunto casa dall'ufficio, avevo un gran desiderio di meditare. Provavo agitazione nel mio cuore e una certa pesantezza alla testa.

Come mi sono seduto per meditare gli occhi si sono fissati sul vuoto davanti. C'era solo l'Io come testimone e il vuoto, e un sacco di rumore esterno.

Sentivo un certo tirare all'indietro e mi sono spostato all'indietro con esso ignorando il vuoto davanti a me, come mi avevi indicato tu. Presto ho sentito che questo tirare stava acquistando slancio. Ho sentito una qualità di rumore diversa. Il rumore in casa e fuori stava diminuendo e poi aumentando di volta in volta. Intanto quel tirare

all'indietro stava acquistando più slancio. Mi sono coricato e poi la velocità ha iniziato ad aumentare sul serio. C'era questo martellamento nel terzo occhio e tutto davanti a me veniva tirato dentro il mio stomaco.

Il vuoto, Me, il mio corpo che era percepito come coscienza, stavano inabissandosi a gran velocità nell'area del mio ombelico. Era come se tutto venisse inghiottito. Mi sono spaventato e mi sono rialzato. Tutto questo è accaduto nel giro di pochi minuti, mentre sedevo in meditazione. L'esperienza dell'inabissamento è ancora un'esperienza, ma probabilmente si stava dirigendo in un territorio sconosciuto. Forse questo è ciò che mi ha spaventato. Naturalmente riflettendoci mi rammarico di aver avuto paura.

EDJI:

È un ottimo segno.

Il tuo ego non vuole morire. Se puoi, lasciati andare e sii inghiottito.

Alla fine l'inabissamento sarà istantaneo e completo e rivelerà una realtà molto diversa. Non avere paura. Dopo tornerai normale, ma devi lasciarti andare.

RAJIV:

IO SONO, la sensazione di UNITÀ che ho provato durante le mie meditazioni mi ha abbandonato. Ora c'è solo il vuoto davanti e il testimone. Quella gioia e beatitudine che erano un ponte tra il mio essere e il vuoto frontale sono scomparse. Il flusso naturale è sparito. E la meditazione è diventata un mero osservare il vuoto e i pensieri.

L'unità o *Io Sono*, che sperimentavo durante la meditazione la maggior parte delle volte, avrebbe tenuto lontano i pensieri. La coscienza avrebbe portato senza sforzo lo stato di assenza di pensieri, ma ora senza l'IO SONO sento improvvisamente l'affluire dei pensieri.

Ieri comunque, in prima serata, l'IO SONO è tornato con una grande ebbrezza e beatitudine. Ero felice quando è tornato, e ho notato come anche i pensieri di fondo non disturbavano il mio stato. I pensieri venivano alla velocità di una lumaca e io li catturavo non appena spuntavano.

Questa mattina l'IO SONO era scomparso e io sapevo già che mi aspettava un lavoro difficile. Non c'è assolutamente nessun sentimento, né beatitudine, né gioia, né il senso di essere nella zona del cuore, niente di niente.

Mi dispiace di infastidirti di nuovo con queste cose, Edji, ne abbiamo parlato già prima, ma in meditazione sento che la connessione sembra essersi rotta. Lo stato di unità mi manca TERRIBILMENTE, Maestro.

A volte il solo scriverti ancora un po' di cose è già di aiuto. Sto diventando terribilmente attaccato all'IO SONO e sento che non è una buona cosa. Questi due mesi di IO SONO sono stati meravigliosi, erano diventati parte della vita. Non credevo che mi avrebbe lasciato così presto. Ora appare quando vuole e se ne va SOPRATTUTTO durante la meditazione.

NE SENTO LA MANCANZA, SIGNORE :-)

EDJI:

Continua a cercare l'Io. Vai nell'Io. Ritirati nell'Io. È lì che sta l'obiettivo.

Potresti addirittura dire che l'Io Sono ti sta liberando dalla sua schiavitù e ora puoi trovare il vero TU che era assoggettato a lui.

Già nel 1995 ho rigettato la beatitudine dell'unità perché avevo capito che mi stava distraendo dalla scoperta della mia sporgente: l'Assoluto.

Inoltre, non ci sono solo due cose. C'è lo stato di veglia e tu. C'è il sonno e tu. C'è il vuoto e tu. C'è il sogno e tu. Qual è l'elemento comune? Tu non hai indagato quell'Io. Tu sei stato distratto da una coscienza danzante. Tu sei tuttora cosciente di tutti quegli oggetti.

Allora, chi sei tu?

RAJIV:

Sì l'Io è l'elemento comune. Avrei solo bisogno di concentrarmi lì e non farmi distrarre dalla beatitudine e dall'unione. In dhyana e negli stati di veglia mi concentrerò unicamente sul recedere nel "ME" autentico (diventando il testimone).

Il Me reale è l'elemento immutabile, l'entità permanente, mentre tutte le altre cose come il sonno, sogno, vuoto, IO SONO: tutte sono aggiunte a ME.

Ho capito, Signore.

EDJI: (alcuni giorni dopo)

Cosa sta succedendo nel seguire l'*Io*?

Tu hai penetrato i fenomeni del corpo grossolano e sottile, e ora devi passare attraverso il corpo causale. Lo farai nel miglior modo andando nell'*Io*.

RAJIV:

Maestro, io sto ancora cercando di capire come ci si sente a stare nell'*Io*.

A volte sento che io sono il corpo stesso, dietro il mio essere, situato nel cuore. A volte sento che devo andare ancora a ritroso nello spazio vuoto dietro il mio corpo. A volte sento di stare osservando il vuoto dall'*Io* e a volte sento di osservare l'andare indietro nell'*Io*. In effetti stanno accadendo molte cose.

Ma sento la separazione ora. La sensazione è più "stabile" alle spalle. Non molto "bhava" né sentimenti, solo la sensazione di immobilità percepita nello sfondo, una sorta di sensazione di "fissità". A volte, nel mezzo, percepisco questo zittirsi dello spazio per brevi momenti.

LA MEDITAZIONE DI IERI SERA:

Ero sdraiato. Avevo appena progettato di riposare e osservare. Dopo 20 minuti di osservazione ho iniziato a sentire le campane del tempio suonare forte; normalmente suonano per 25 minuti o giù di lì. Mi sono interiorizzato e in un istante ho sentito una paura e un sentimento di disorientamento. Ho aperto gli occhi e ho sentito che i rintocchi delle campane erano finiti, il che significava che probabilmente sono rimasto addormentato per 20 minuti. Un sonno senza sogni.

Questa paura e il disorientamento si sono presentati al mio ritorno dal sonno senza sogni, siccome, dopo di quello, ero cosciente. Così ho perso il processo di essere consapevole del cadere nel sonno senza sogni ma sono divenuto consapevole del mio ritornare alla coscienza. Questa potrebbe essere una probabilità, ma non ne sono sicuro.

Ricordo solo il freddo silenzio e la quiete, freddo perché non era una sensazione molto invitante, e poi la paura e la sfuggente sensazione di disorientamento. Per favore, maestro, scrivi le tue osservazioni.

EDJI:

Tu hai la chiara consapevolezza che per 20 minuti non esistevi come osservazione.

È chiaro che c'è continuità anche durante il sonno. C'è una memoria del senso di esistenza senza alcuna esperienza diretta di essere consapevole durante quel periodo di tempo.

Questo è un buon passo.

L'*Io Sono* è molto complesso. Gli yogi antichi l'avevano capito e parlavano dei quattro corpi. I neo-advaitin non sanno nulla di questo. Vogliono soltanto mettere in discussione il pensiero *Io* e guardano la coscienza diurna come se fosse tutto ciò che esiste. Essi non vanno in profondità*.

* Il fratello nel Dharma di Nisargadatta Maharaj, Ranjit Maharaj, pubblicò *Amrut Laya*, a volte disponibile su www.sadguru.us⁹. *Amrut Laya* è uno scritto del maestro di Nisargadatta e Ranjit, Sri Siddharameshwar Maharaj. Questo volume esplora appieno questi corpi e la loro successione, ma non si occupa molto delle esperienze degli allievi né dei metodi. Devo dire che Mary Skene, buon'amica di Ed da molti anni e braccio destro di Robert, andò in India varie volte a studiare con Ranjit.

Ora tu stai affrontando i fenomeni tipici del corpo causale. Stai penetrando sotto il livello di Maya. Sembra che ci siano molti *Io* e molti vuoti, e devi familiarizzare con loro come categoria. Il modo migliore non è quello di esplorare i vuoti, ma continuare a recedere nell'*Io*. A volte sembrerà associato al corpo, altre ti sembrerà l'invisibile che è l'osservatore; può apparire in maniera diversa proprio come eri abituato a vedere due vuoti.

Stai facendo progressi, ma questo livello – anche se non esiste come realtà, è solo un'apparenza – è più complesso e difficile da penetrare rispetto al corpo sottile che ti sei lasciato alle spalle.

Questo significa che quando raggiungerai la libertà, sarà perché avrai viaggiato attraverso l'intera via, anziché immergerti profondamente una volta o due volte e perdere la libertà dopo un anno. Tu diverrai una guida.

RAJIV:

Sì, Maestro, sembra difficile da attraversare. Con la sola volontà è impossibile. Posso dire con sicurezza di poter diventare UNO con la coscienza attraverso la volontà.

Un piccolo sforzo e posso raggiungere uno stato senza pensieri e poi ritorna l'unione. Sto attento a non abusarne, così ho provato solo un paio di volte e sono riuscito a riavere indietro l'IO SONO.

Ma è assolutamente impossibile usare la volontà per far accadere quest'esperienza di tipo causale. Finora è avvenuta da sola quando voleva. Perciò, Signore, non è meglio che io la lasci sviluppare per conto suo?

EDJI:

Puoi essere più attivo anziché soltanto osservare.

Devi giocare. A volte osservi, a volte recedi nel testimone, a volte ti fondi con l'*Io Sono*. Indaga. Questo è il vero significato di Atma Vichara. Tu sei uno scienziato della soggettività.

Fai quello che vuoi con l'*Io Sono*. Ormai hai quasi concluso l'esplorazione di questo livello, anche se continua a intrattenerti.

RAJIV:

Perdona la mia ignoranza sul rapporto tra lo stato di sonno profondo e il corpo causale. Ho alcune domande da farti che possono sembrare veramente stupide. Per favore, abbi pazienza.

Signore, pare che io non sia stato consapevole per 20 minuti e poi ho avuto un senso di disorientamento e di paura che è durato per un po', non appena la coscienza si è reinsediata. Quando mi sono risvegliato c'era la memoria che forse avevo avuto un sonno senza sogni e senza esperienze.

Ma Signore, tutti noi ogni notte facciamo l'esperienza di un sonno senza sogni. Tutti abbiamo anche il ricordo che siamo andati a dormire e che ci siamo svegliati dal sonno. Perciò, in questo senso, tutti noi siamo coinvolti in fenomeni dei corpi sottile e causale tutte le notti. Non è così?

Mio padre può addormentarsi in un batter d'occhio e svegliarsi allo stesso modo. Questo mi affascina: qual è allora la differenza? So che un'esperienza conduce

all'auto-realizzazione e comprensione e l'altra è causata dall'ignoranza, anche se non vi è esperienza diretta in entrambe le manifestazioni causali.

È questione di controllo? Mio padre non può controllare il cadere nel sonno.

Voglio dire, una persona profondamente meditativa è in grado di controllare il proprio corpo astrale (causare lo stato di sogno) o magari causare lo stato di puro *Io Sono* a differenza di una persona normale che è attorniata da vari pensieri. Io ho un controllo maggiore sull'*Io Sono*, ed anche sul corpo sottile, ma non sul corpo causale.

Possiamo dire quindi che col tempo la stessa persona profondamente meditativa può avere un maggiore controllo anche sul proprio corpo causale? È questo ciò che distingue uno jnani dagli altri? È così?

Per favore, illuminami Maestro.

EDJI:

Il problema non è il controllo. Sia il sonno che il corpo causale sono stati di non conoscenza.

La differenza sta nel fatto che tu puoi entrare nel corpo causale a volontà ed essere consapevole che tu sei rimasto consapevole del niente, e poi ritornare ad essere consapevole della coscienza, mentre chi esce dal sonno raramente vede la transizione che avviene. Tu sei in grado di essere consapevole che stai entrando nello stato di non conoscenza e sei consapevole quando ne esci.

Abbandonando lo stato causale, tu diventi consapevole che TU sei "Quello", nello sfondo, che è consapevole dell'andirivieni della coscienza. TU esistevi anche quando il corpo, la mente e il mondo non esistevano. Questo è lo stato di "sonno desto"². È importante che tu realizzi che continui ad esistere anche quando non c'è nessuna esperienza. Questo è il secondo passo verso l'immortalità. Tu svilupperai la convinzione di continuare ad esistere anche durante i periodi privi di esperienza cosciente. Questo ti permetterà di diventare gradualmente più consapevole dello sfondo immutabile che del rumore della coscienza.

Nessuna persona normale elegge il sonno profondo a prova dell'immortalità della propria esistenza poiché la transizione tra i due stati avviene meno spesso rispetto a quanto accade ad un meditante che entra ed esce dallo stato causale. Inoltre, nel primo caso, la transizione è più difficile da seguire perché il sonno del corpo è uno stato più "denso" rispetto alle esperienze di corpo causale.

Tutta la ricerca che stai facendo avviene nella stessa coscienza che è disponibile a tutti. Ognuno ha tutte le cose che tu sperimenti a propria disposizione, incluso l'*Io Sono* e la beatitudine, ma essi non li sperimentano né conoscono il loro significato, perché sono bloccati in sistemi concettuali nei quali solo il mondo, il corpo e la mente sono reali. Quando ci si concentra su queste proiezioni, l'esperienza degli stati più profondi, inclusa l'unità della coscienza e la completa felicità, è assente.

Più tempo si trascorre nel dimorare nei livelli più profondi dell'*Io Sono*, più sono disponibili gli stati di beatitudine e felicità che tendono a trascinare "te" più in profondità. Questo è il vero processo della grazia.

Inoltre la tua esperienza del corpo causale cambierà. Il Vuoto cambierà dall'aspetto di oscurità con fenomeni che avvengono al suo interno, all'esperienza di un Vuoto completamente auto-illuminato. Questa è la vera apertura del Terzo Occhio, in quanto il Vuoto è ovunque, dentro e fuori; contiene l'intero universo, ma il suo centro non è da nessuna parte.

RAJIV:

Sono molto fortunato ad avere te come mio Guru. Il tuo insegnamento può essere compreso dagli advaitin oggi, ma posso già prevedere che molti bhakta [aspiranti orientati alla devozione], yogi, advaitin e tutte le altre tipologie di ricercatori beneficeranno nel tempo a venire dei tuoi insegnamenti, mio Signore.

EDJI:

Non saranno apprezzati dagli advaitin di oggi.

L'Advaita oggi è stata così diluita e annacquata così da poter attrarre chiunque, in quanto promette tantissimo in cambio di pochissimo impegno. È come una malattia che ha attaccato il mondo spirituale arrestando il vero progresso individuale.

La neo-advaita è ovunque, ma non ti chiede di fare altro che ascoltare i discorsi del guru del momento, di leggere i libri di quel guru, e di realizzare che l'*Io* non esiste. Quel che ne risulta può essere uno stato di unione, ma questa è solo la punta dell'iceberg; più spesso finisce per essere soltanto una distrazione in cui si usa l'intelletto per smantellare l'intelletto, la qual cosa non funziona mai.

Robert, il mio maestro, spronava ad andare più in profondità. Se oggi fosse vivo direbbe che le esperienze spirituali più profonde contraddicono il punto di vista che

prevale nella neo-advaita. Anche allora, la comune conoscenza dell'Advaita era che la coscienza fosse ogni cosa, tutto. Robert mi rivelò che si sarebbe levata molta ostilità contro il suo insegnamento se avesse diffuso pubblicamente gli insegnamenti più profondi che io do a te e agli altri, e cioè che la coscienza stessa non esiste. Ai non iniziati, ciò suonerebbe come un'esistenza indesiderabile fatta di nulla – qualcosa da evitare ad ogni costo – piuttosto che il luogo di completo riposo e di pace qual è.

RAJIV:

In questi giorni sto mettendo un sacco di sforzo, più del solito. È normale ora sedersi per due ore osservando il “procedere”. Alcune sessioni di meditazione sono un lavoro duro in cui in realtà non accade nulla; anche se la mente si aspetta che qualcosa possa accadere da un momento all'altro. Decido che non importa cosa accada, io rimarrò seduto, a osservare. Sto guardando tutte le aspettative e i pensieri che la mente rigurgita, i desideri profondi e l'unità, o i momenti in cui non c'è alcun sentimento.

Alcune sedute procedono da sole. In pochi minuti i pensieri se ne vanno e io entro in uno stato di sogno. Dopo poche oscillazioni tra sogno e veglia, osservo l'affondare che avviene sotto l'ombelico. Il processo si ferma da solo. Forse la mente interferisce perché è impaziente che arrivi lo stato causale. Ma la cosa buona è che l'affondare sta avvenendo più spesso adesso, quando mi muovo all'indietro e guardo intensamente il vuoto frontale.

Ma in alcune sessioni non accade proprio nulla. Posso stare seduto per più di 2 ore e non avviene nulla, nemmeno lo stato di sogno. Mi siedo comunque finché mi rendo conto che devo di alzarmi per andare in ufficio.

La cosa non mi scoraggia affatto. Ricordo a me stesso che andrò avanti nella mia pratica ad ogni costo. Essere consapevoli è importante e mi sono ricordato delle tue istruzioni che a volte bisogna compiere dello sforzo. In quel periodo di solito siedo come testimone e cado all'indietro nell'*Io* e osservo.

Maestro, posso avere la tua benedizione?

EDJI:

Hai sempre la mia benedizione. È difficile quando non succede niente, e tu vuoi che succeda qualcosa.

Una volta scivolato via dalla coscienza, dovrete cadere attraverso lo stato causale in qualcosa di completamente diverso. Vedremo quale sarà la tua esperienza. La coscienza rivela aspetti diversi da persona a persona, così che quando queste parlano a nome della coscienza, ognuna trasmette un messaggio leggermente differente.

Basta continuare come stai facendo tu. Diventa consapevole con chiarezza di quella sensazione di *Io*. Il pensiero *Io* e la sensazione *Io Sono*, sono differenti. Comprendere fino in fondo il pensiero *Io*, e vedere che tutti gli oggetti sono creati dalla mente e che la mente non esiste, è la prima liberazione. A volte, quando si vede ciò, anche la sensazione *Io Sono* scompare e tu rimani in un vuoto in cui il mondo come tale se n'è andato, e ogni cosa viene vista come nel tuo normale stato di veglia, ma tu ora ti identifichi con la totalità del tuo mondo interiore ed esteriore, come un tutto. La disidentificazione col corpo è completa.

Quindi presta attenzione al pensiero *Io* e alla sensazione di *Io*. Non dare troppa attenzione al vuoto, di qualsiasi tipo sia.

RAJIV:

Maestro, ecco qualcosa su come sperimento il pensiero *Io* e *Io Sono*. Sperimento normalmente la sensazione *Io Sono* nel cuore. È una sensazione di unità o di profondo desiderio verso tutto ciò che è osservato. È un sentimento d'amore che scorre e cerca di fondersi con qualcosa (la totalità di tutte cose intorno) che non è percepibile.

Ci sono volte in cui c'è il pensiero *Io* e altre in cui non c'è. Normalmente quando sento l'essere o l'*Io Sono* ci possono essere alcuni pensieri, ma identificarvisi è impossibile. In questo stato c'è soltanto una cosa che esiste: ed è "IO-ESISTO" e nient'altro che vedo o percepisco è reale. Mi sento intensamente ebro in questo stato. Durante questo periodo il pensiero *Io* non c'è: c'è SOLO beatitudine.

Per pensiero *Io* voglio dire identificazione con i pensieri e non necessariamente che i pensieri non ci siano affatto; Anche se molte volte posso fermare il flusso dei pensieri rimanendo consapevole del momento di inizio di un pensiero.

La maggior parte delle volte c'è esistenza e tutto va bene, non vi sono disturbi e tutto va liscio. Ma il vero test è quando la mia mente percepisce qualcosa di sgradevole. È qui che il pensiero *Io* è sentito soprattutto come un'emozione nel mio cuore, non è una sensazione molto piacevole.

Il pensiero *Io* esiste soprattutto quando ci si aspetta di sperimentare una perdita personale, o una difficoltà o un evento personale spiacevole. In quel momento anche i risultati della meditazione sono instabili.

Ma la corrente sotterranea della coscienza beata e l'unità rimangono malgrado l'identificazione col pensiero *Io*. È un sentimento misto.

Edji, quando si ritirerà questa identificazione? Morirà mai questo pensiero *Io*?

Dà molto fastidio fino a che dura.

Lo stato di pura unità avviene quando il pensiero *Io* è totalmente assente.

EDJI:

Il pensiero *Io* non muore. Quello che accade è che ne vedi la natura illusoria e ti rendi conto che non c'è nulla a cui si riferisca. Quando vedi il vuoto, allora ogni cosa diventa vuota, perché tutto dipende dal pensiero *Io*. Allora non c'è più nessuna cosa da nessuna parte, solo unità.

Perciò c'è qualcosa in te che ancora ritiene che il pensiero *Io* sia reale, come se si riferisse a un'esistenza separata personale vissuta come un'entità. Ma questa entità non esiste. Tu non esisti.

RAJIV:

Avrei sempre da fare domande sul perché il pensiero *Io* continua a presentarsi quando io so che è un'illusione. Io sono completamente consapevole che è irreali, la mia consapevolezza lo rileva immediatamente; tutte le speranze e la disperazione che il pensiero *Io* proietta sono totalmente false, tutta immaginazione.

Mi accorgo di essere consapevole dell'illusorietà del pensiero *Io* quasi in tutte le occasioni in cui un pensiero cerca di assumere identità; allora di solito io sorrido, ormai avviene istantaneamente. Non mi ci vuole molto sforzo per essere consapevole del pensiero *Io*; credo di essere diventato sempre più sensibile all'emergere del pensiero *Io*. Ma probabilmente supponevo che le anime auto-realizzate non avessero più pensieri. Ora so che il pensiero *Io* non va via e non muore. È qualcosa che va e viene proprio come le emozioni, l'*Io Sono*, lo stato del sogno ecc. ecc. Ciò che resta permanente è il ME nello sfondo.

EDJI:

Ottimo. Ora lo attraversi con lo sguardo. Tutti i pensieri sono così. Tutta la scienza è così. Non ci sono atomi, non elettroni, non particelle. Tutti loro sono soltanto concetti condivisi, irreali come “L’attuale Re di Francia”¹⁰.

Lo stesso vale per il mondo che ci circonda: un mondo di forme, spazio e tempo si crea quando la mente proietta una rete di forme sul senza forma.

Quando la mente pensante cessa del tutto, come accade in vari samadhi, il sottostante “ciò che è” viene rivelato, ed è un mondo senza forma, è la basilare “visione fugace”, il termine che tu usavi, dove non c’è separazione tra te e l’osservato.

La mente in questo stato non può imporre le proprie mappe convenzionali di comprensione. Come sai, questo è uno stato di piena gioia. Tuttavia, non è l’ultimo, perché è ancora un mondo associato coi sensi del corpo e con le proiezioni. Tu sei completamente al di là.

E anche il ME che percepisci, e in cui cerchi di cadere all’indietro, non sei tu, ma rappresenta una strada verso Te.

RAJIV:

Maestro,

Ieri sera la meditazione è andata da sola. Non ho fatto nulla se non seguirla. Nessuno sforzo. Ero sdraiato e sentivo un movimento nel terzo occhio. Il mio essere al centro del cuore pulsava di minuti zampilli di intenso struggimento e inspiegabile gioia. Ho deciso che sarei andato avanti a meditare invece di cadere nel sonno.

Sono andato nella mia camera di meditazione e ho deciso di osservare questo procedere e fluire con esso. Non c’era alcuna direzione, nessun motivo, nessuno sforzo. Non importava se c’erano o no pensieri. Invece c’è stato un movimento interno di tipo molto diverso; potrei chiamarlo caotico. Nulla sembrava muoversi come desiderato o previsto. Io rimanevo estremamente attento, eppure ho cominciato a vacillare.

I battiti del mio cuore correvano all’impazzata e così il respiro. Ero vigile su ciò che stava accadendo; non mi spaventava perché era un gioioso arrendersi. Una commozione beata aveva luogo al centro del mio cuore. Sentivo i cani che abbaiano fuori e poi ho sentito di essere il mio respiro. Nessun altro sentimento.

All'improvviso non c'era più niente eccetto che ero il respiro stesso. Poi anche quella sensazione se n'è andata .

Credo di essermi svegliato da uno stato senza sogni, quando ho visto un'immagine inquietante nel terzo occhio; l'ho vista e ho pensato che era una bella esperienza ma se n'era andata. Non c'era il latrato dei cani, doveva essere passato un certo tempo tra l'abbaiare dei cani e il riemergere di un'immagine nel terzo occhio. I battiti del cuore erano normalissimi e così la respirazione. Non ho idea di quando si sono normalizzati.

Niente era sotto il mio controllo. Tutto accadeva e basta. Ho solo deciso di fluire con ciò che accadeva e di osservare immergendomi all'indietro in ME.

EDJI:

Molto bene. Nulla. Silenzio.

Eppure tu dopo hai saputo di esistere. Il conoscere appartiene alla mente. Senza mente non c'è alcun conoscere, solo essere.

Tu hai saputo dopo, quando la mente è tornata, che sei esistito come essere durante un periodo di non conoscenza.

Gradualmente si dissipano le nubi e tu riconosci la sensazione di essere che è in te, in ogni momento, al livello più profondo – quello è, se tu non ne hai già familiarità, ciò che tu chiami essere.

Questo è il guaio con le parole, non si possono mai conoscere esattamente le esperienze e quel che ha compreso un altro, anche quando si utilizzano esattamente le stesse parole.

RAJIV:

Sì Maestro.

Dopo un po' che entro nello stato di non conoscenza c'è un segno attraverso il mio terzo occhio. È una sensazione inquietante e si vede un'immagine. Entrambe le volte le immagini erano geometriche, ma la sensazione è quella di avventurarsi in un territorio sconosciuto. La mente dice così e diventa attiva e allora torno alla coscienza. Quel che capisco è che passa in realtà un po' di tempo prima che appaia un'immagine nel terzo occhio. Questo credo sia lo stato inconsapevole. Io rimango in

riposo in quello stato senza esperienza. Quando torno, tutte le esperienze e le comprensioni sono un pensiero a posteriori.

È questo ciò che avviene dopo la morte, Maestro? Andiamo proprio in uno stato di sonno profondo, senza alcuna esperienza?

Non è un po' deprimente che non succeda nulla? Tutti coloro che hanno realizzato questo stato mentre erano in vita ed anche quelli che non l'hanno realizzato sono nello stesso stato che è di nulla, di sonno profondo dopo la morte fisica.

Maestro perdona la mia ignoranza, ma allora qual è la differenza tra le due classi di persone se entrambe raggiungono la stessa cosa?

Posso capire l'irrealtà del pensiero *Io*, delle emozioni, dell'amore per la coscienza, dello stato di unità e della beatitudine. Vedo le sofferenze inflitte da un uomo a un altro e il dolore causato dalla sua stessa mente che egli patisce, e così dico: tutto questo ricercare, scovare e dimorare nel Sé vale ogni sforzo. La benedizione che ho ricevuto dalla Madre, i passati maestri e il tuo aiuto, mi hanno fatto arrivare a questa comprensione.

Ma Maestro, tutto questo finisce semplicemente qui? Voglio dire, c'è semplicemente un nulla dopo aver lasciato i nostri corpi? Tutti noi ci ritiriamo nella nostra sorgente. È tutto qui, Maestro?

EDJI:

Non c'è nessuna immortalità individuale. Tu non esisti nemmeno in questo momento. La tua esistenza come entità separata è solo un'apparenza creata dalla mente e dai suoi appetiti per nuove esperienze.

Quando il corpo muore, nascono diversi corpi con diversi destini, ma tutti hanno la stessa coscienza di base, lo stesso essere.

La coscienza come insieme è immortale, non lo sono Rajiv o Ed come corpo-mente individuali. Il tuo compito è di trovare ora, prima di morire, *quello* che sta prima della radice della coscienza esperienziale. Allora saprai che il tuo vero nucleo non viene toccato né da vita né da morte. Ciò si traduce in sicurezza, felicità, pace.

Più conosciamo lo stato di *non conoscenza* e più questo si fa chiaro ed è luminosamente sperimentato, fino a che diventa come una continua esperienza d'essere, anche se non c'è continua esperienza di conoscere qualcosa.

Anche ora, quando dormi, quel conoscere scompare per 7-8 ore al giorno, ma quella stessa coscienza di base si manifesta come conoscere in qualcun altro, mentre tu continui a esistere senza conoscere. Tuttavia quella mancanza di esperienza di otto ore non ti provoca alcuna inquietudine al risveglio, non è così? È solo la tua mente che inventa la favola di un sonno senza fine, non avendo conoscenza diretta di ciò che quello stato di sonno sia realmente, il che lo fa apparire come una fine noiosa e priva di significato. In realtà quando si conosce il vero valore dello stato di sonno, la perdita della coscienza dello stato di veglia e dell'esistenza terrena diverrà una meta altamente desiderata.

Più acquisisci, stabilendoti in TE, familiarità con la tua esistenza al di là dell'esistenza, meno consapevole sarai del mondo fenomenico e meno esso ti preoccuperà. Quando alla fine arriverà la morte, tu sarai già al di là del mondo ed essa non avrà alcun significato.

RAJIV:

Maestro per Essere intendi il dimorare nel Sé?

Cioè, lo stato in cui l'*io*, come testimone, è più reale di tutte le altre cose che passano su di me come esperienza durante il giorno. Qualunque cosa sperimento passa. Il ME reale nello sfondo è sempre più in primo piano col passare dei giorni.

C'è dolore, ma passa.

C'è gioia, ma passa.

C'è unità, ma passa.

C'è a volte il pensiero *io*, ma passa.

Il corpo può patire dolore, ma anche quello passa.

Tutte le emozioni passano.

Ogni cosa passa e lo stato senza sforzo della meditazione rafforza la comprensione che lo sfondo è il vero Sé. E più si ha conoscenza, durante la meditazione, dello stato di non-conoscenza, più il Sé dello sfondo diviene radioso. Ora sto probabilmente ricevendo qualcosa di più che un accenno di questo, perché nulla si attacca più per molto tempo a me.

EDJI:

Sì, hai ragione. Perfettamente giusto.

Quando si acquista sempre più familiarità con questo stato, aumenta la felicità e scompare l'illecito identificare te stesso con un corpo/mente. A quel punto non sei più coscienza individuale, ma coscienza universale. Già in te sta avvenendo la transizione. Poi questo stato diventa universalmente presente e il mondo appare continuamente come un sogno.

RAJIV:

Sì, Maestro.

La transizione avviene anche per Grazia tua.

Posso capire il karma. Il ME, come colui che dimora nel vero Sé, osserva tutto il dolore e le emozioni. Ci può essere dolore e fluttuazioni mentali, ma tutte passano. Io sono abbastanza sensibile, o meglio, sono stato reso abbastanza consapevole da accorgermi del loro apparire, ma scelgo di vederli passare, o forse cercare una soluzione, ma mai mi identifico con loro come se accadessero al vero ME. Quindi c'è dolore del corpo, angosce, pensiero *io*, ma nessuno di loro è me. Tutti passano. Tutto questo è esperienza. In questo senso, il karma riguarda il corpo e la mente, non il Sé dello sfondo. Io comprendo questo. Io non sono il pensiero né il corpo. Il tempo per identificarmi con le sofferenze associate ad essi è troppo breve, queste passano, e io mi stabilisco nel dimorare nel mio vero Sé come testimone. Ma, Maestro, non riesco a comprendere la reincarnazione. Chi si reincarna se non Edji e Rajiv? E cosa ne pensi delle comunicazioni coi Guru dopo la loro morte fisica? È possibile, Edji? Per favore, spiegami lo stato dopo la morte.

EDJI:

Non esiste nessuna reincarnazione. Persino ora non esiste nessun tu, figuriamoci se c'è una rinascita di un tu. Questa è la verità.

Quello che succede è che la coscienza si sposta e crea qualcosa di completamente diverso da te e me.

D'altra parte, tu, dopo esserti identificato col vero TE, lasci volontariamente il mondo per risiedere nel silenzio e nella completa felicità. Dopo che il Turiya e lo stato ancora oltre il Turiya diventano chiari, il desiderio per l'inferiore coscienza

umana scompare ed è difficile tenersi in quella che per gli altri è l'esistenza normale. È solo un sogno, ed è difficile rimanerne coinvolto quando sai che lo è. Il mondo è visto come qualcosa di grezzo e poco importante.

Robert doveva compiere azioni deliberate per rimanere coinvolto nel mondo, altrimenti se ne sarebbe allontanato. E vale anche per me. Ecco perché mi coinvolgo nel soccorrere animali e in azioni di sensibilizzazione: per rimanere nel mondo.

Non c'è alcuna reincarnazione perché tu ora non esisti. Sei solo un'apparenza temporanea, e lo stesso vale per me. Identificati con la totalità, non con il corpo o la mente, e poi trascendi anche quella totalità.

Vedi, Robert agisce attraverso di me senza comunicare con me. Io non sono altro che il suo burattino, ma egli avrebbe detto lo stesso di se stesso, egli esprime semplicemente Ramana attraverso il suo essere. In un certo senso poi, noi siamo solo espressioni della coscienza che parla a se stessa, ma siamo anche al di là della coscienza, come Testimone.

Invece di identificarsi con il corpo/mente individuale, possiamo identificarci con l'Unità, con il vuoto, o con l'Assoluto. Ogni persona ha un modo leggermente diverso di vivere ed esprimere questo essere "al di là".

Secondo la teoria dello Yoga è il corpo causale che si reincarna, non il corpo grossolano. Fin quando non si guadagna la libertà dal corpo causale, la reincarnazione sembra avvenire. Robert dice che la reincarnazione avviene a coloro che credono di essere reali. Tuttavia, questa è solo teoria. Personalmente, non credo a niente di tutto ciò, è solo una teoria e le teorie sono per le persone con le menti troppo attive che amano le spiegazioni, perché godono dell'intrattenimento intellettuale, e ciò dà loro un falso senso di sicurezza. È molto meglio non conoscere niente.

Io preferisco vedere la cosa come coscienza che si dischiude continuamente a modo suo, e il corpo-mente è un attore insignificante.

E per quanto riguarda il karma, mi ritengo essere la sola giustizia al mondo, e agisco di conseguenza. Tu sei giustizia, non karma. Si deve incarnare la giustizia. Il karma è solo una teoria per spiegare perché non vediamo nessuna giustizia. Non c'è alcun conflitto tra smascherare l'apparenza del mondo e allo stesso tempo agire come una forza di giustizia, come se questa apparenza fosse reale, perché, in modo relativo, è reale.

RAJIV:

Edji,

La notte scorsa è stata “terribile” per un verso, ma non così terribile per l’altro :-)

Ero coricato per dormire, ma non riuscivo ad addormentarmi. È passata un’ora, poi due, e io diventavo un po’ ansioso: ma perché i pensieri mi disturbavano tanto? Turbinavano vari pensieri e io li osservavo tutti quanti. Era tutto automatico. Non potevo nemmeno smettere di osservarli. Sono passate tre ore e io ho pensato di stare quasi per impazzire. Una parte di me mi diceva che era tutto irrealistico, ma un’altra parte della mente mi diceva che stavo procedendo male nella mia vita: “Arresta tutta questa pratica e sii di nuovo un essere umano, comincia a vivere tra i desideri e goditi la vita”.

Ho osservato tutto questo con attenzione per non identificarmi perché sapevo che sarebbe passato. Ma era sempre più dura man mano che la notte scivolava. Stavo iniziando a diventare un po’ ansioso. Ho osservato che stavo guardando intensamente il terzo occhio e guardavo la corrente dei pensieri. Sentivo in qualche modo che guardare il vuoto davanti si stava traducendo in più pensieri.

Molto strano davvero. Dov’è andata a finire tutta la beatitudine e la gioia?

Per la prima volta, lentamente, si è insinuato un dubbio e anche la paura. Sto forse diventando depresso? La tristezza ha riempito il mio cuore. È stata una notte proprio oscura. Niente sembrava funzionare. La mia mente è rimasta molto attiva per tutto il tempo, anche se il corpo era affaticato per tutto questo. Mi sentivo frustrato ed estremamente impotente. La mente mi diceva: “Guarda come gli altri dormono bene mentre tu ti stai perdendo ogni briciola di sonno, stai disturbando l’ordine della tua vita e la tua famiglia”.

Ma un’altra parte mi diceva: “Qualsiasi cosa ti dica la mente, non ascoltarla”. Era una mente contro l’altra. Eppure tutto questo era comunque solo pensiero, ed io l’ho capito. Pur come testimone, stavo per essere inghiottito nella guerra tra le due parti. Il vuoto frontale era vivo e così anche la mia mente. C’erano movimento e agitazione nel vuoto frontale e la mente era attiva a catturarli. Non c’era una briciola di pace.

Poi, improvvisamente, di punto in bianco, verso le cinque del mattino mi sono ricordato il tuo insegnamento. Una voce mi ha detto: ferma tutta questa osservazione **ADESSO**. Recedi nel Sé reale e resta lì. Sii semplicemente consapevole di quello Stato. **FALLO ADESSO**.

Ho ritirato la mia attenzione dal vuoto e dai pensieri e l'ho spostata verso lo sfondo. Si è sentita prima come una totalità del corpo e poi si è sentita anche come qualcosa al di là del corpo.

Appena si è stabilita la connessione, tutti i pensieri erano scomparsi e sono emersi una gioia naturale e un senso di felicità e di sicurezza, come di un bambino che finalmente riesce a sedersi sulle ginocchia della madre, tal era il senso di sicurezza e di calore. L'immergersi nello sfondo aveva portato una calma naturale, gioia e totale liberazione dai pensieri che disturbavano. Poi ho saputo consapevolmente che mi trovavo in uno stato di sogno, ed ero infine felice anche nel mio sogno :-). Ho dormito forse tre ore o giù di lì, ma non ho la sensazione di aver perso molto sonno.

Per la prima volta mi sono reso conto che guardare intensamente il terzo occhio ed esplorare il vuoto può non essere una così buona pratica. È meglio immergersi indietro e cercare di essere uno con quello stato. Lì c'è un'enorme sicurezza e stabilità. Il resto è tutto un gioco.

EDJI:

Ottima lezione!!

Sì, ho passato molti anni a esplorare il Vuoto, probabilmente più profondamente di quanto chiunque altro abbia fatto. Ma aprire il vuoto per poter realizzare la limpida luce della coscienza, dischiude soltanto quello spazio in cui può aver luogo la realizzazione della vacuità dei pensieri e dello stesso corpo fisico. Non c'è nessuna illuminazione come conseguenza dell'esplorazione del Vuoto.

Cioè, la chiara esperienza del vuoto apre lo spazio interiore dell'immaginazione che permette di vedere come la rete dei pensieri crei l'apparenza di un mondo separato da te.

Il ritirarsi nel sé sembra che porti comunque felicità, anche se nell'andare indietro non si riesce a spingersi oltre il livello della sensazione del corpo.

Il Vuoto è un fenomeno di tipo visivo, associato al cervello ed agli occhi, mentre il senso di "Io" non lo è.

Bravo!

Non uno su mille capirà questa cosa, a meno che non abbia rivolto l'attenzione verso l'interno per molto tempo ed abbia esplorato il proprio mondo interiore. Pochi dei neo-advaitin potrebbero capirlo; la maggior parte penserebbe che si tratti solo di una

tua esperienza personale, e non di una esperienza universale necessaria prima del risveglio. Alcuni di loro pensano che la banale coscienza diurna senza pensieri sia l'Assoluto.

RAJIV:

Oh sì Maestro. Se non fosse per te, io forse non avrei mai imparato questa lezione.

Muoversi all'indietro è proprio tutto quello che c'è.

Ho finito una volta per tutte di esplorare in profondità il vuoto. È davvero una cattiva pratica, può mandare in rovina la mente, i pensieri e il proprio essere; non so perché i sadhaka scelgono ancora di esplorare i diversi tipi di vuoto. Questo potrebbe essere il problema della meditazione profonda. I più sentono che la meditazione consiste nell'esplorazione del terzo occhio, il che è fuorviante. L'oggetto della meditazione è l'*essere*, che venga avvertito al centro del cuore o come totalità del corpo. Qui è dove tutti noi dobbiamo dimorare, questo è tutto ciò che dobbiamo raggiungere, piuttosto che continuare un'esplorazione per arrivare sempre più in là. Non ne voglio più sapere di questo modo di andare avanti, basta. Ah Maestro, che lezione che mi hai dato la notte scorsa.

Ho sempre apprezzato i tuoi insegnamenti, ma alcune comprensioni avvengono solo per esperienza diretta. Sono passato attraverso questa lezione molto importante e sono quasi andato fuori di testa, quasi impazzito.

La sensazione stessa di *essere* fa sciogliere tutte le varie ricerche. Muoversi all'indietro è una pratica molto più sicura, che porta la mente a spengersi immediatamente. Quale apprendimento ho ricevuto!

Ho chiuso con tutta la faccenda del vuoto, di sicuro. WOW.

Dopo questa comprensione, anche se non ottenessi più alcun ulteriore apprendimento, considererò la mia vita degna di essere vissuta in ogni caso.

RAJIV (uno o due giorni dopo):

Sto attraversando un notevole cambio di prospettiva. Man mano che percepisco crescere il collegamento all'indietro verso "ME", niente davanti a me sembra affascinante come lo era prima né trattiene più la mia attenzione.

In effetti da quando il ME dello sfondo ha assunto una posizione di maggior rilievo, non sento più il bisogno di essere testimone dei miei pensieri, né del corpo e nemmeno della coscienza (l'unità), PERCHÉ NON IMPORTA PIÙ SE ESISTONO O NO, adesso sono tutti considerati come un'unica coscienza: corpo, pensieri, emozioni, *Io Sono*, l'essere (o stato di unione).

L'attenzione ora è attratta all'indietro e verso la coscienza come un tutto. E questa coscienza come un tutt'uno cambia continuamente, dall'apparire al non apparire [delle varie forme contenute in essa].

Quindi non c'è più l'osservare i pensieri, il corpo, le emozioni, l'unità come oggetti separati dalla Coscienza, ma ogni cosa è UNA parte della Coscienza Unitiva, che appare e scompare. La coscienza assume le forme di Rajiv, di gioia, tristezza, pensieri, corpo e persino di *essere*. In realtà ogni cosa percepibile è adesso Coscienza e nessuna di queste IMPORTA PIÙ.

Presi separatamente i vari oggetti apparenti non giustificano più la mia attenzione. Essi possono esistere o non esistere. Io semplicemente lascio che assumano qualsiasi forma in cui la Coscienza voglia manifestarsi. Posso scegliere anche di non osservarli, non hanno alcuna importanza.

Non riesco a comunicare tutte queste sensazioni con le parole, Maestro. C'è un enorme silenzio interiore e felicità, mentre a livello della coscienza tutto è rumore. Infatti ho una voce interiore che dice tutto il contrario di ciò che i maestri e i libri che ho letto in passato suggeriscono riguardo all'importanza di osservare ogni pensiero e sull'essere consapevoli. Il mio intuito dice: IGNORA tutto questo, financo NON ESSERE, tu non sei nemmeno un "Essere".

Fino a ieri sera ero in uno stato di depressione maggiore¹¹. C'erano milioni di pensieri contrastanti e varie emozioni, la mia mente era piena di dubbi e la paura aveva improvvisamente preso il controllo del mio essere. L'unica cosa che mi sono detto è: "Tutto questo passerà, questo non sono io". C'era un'oscurità tremenda e sono stato inghiottito da una spaventosa afflizione e tristezza.

Stamattina è ben diverso. Sento di essermi destato a una nuova realtà. Forse addirittura non c'è nessun testimone perché l'osservazione è scomparsa parecchie volte, e non c'è nessun Essere. C'è solo felicità e pace. Tutto il resto, che esista o non esista, NON HA IMPORTANZA.

EDJI:

Sì, sì, sì! La coscienza è di per sé banale, mutevole e irreali. Quando se ne va, c'è completa felicità. La coscienza non è reale.

Sono così felice che tu sia arrivato fin qui così presto!

RAJIV:

Maestro, nulla era possibile senza di te. Sono veramente felice. La depressione di ieri sera era probabilmente necessaria. Ora c'è un intenso senso di sicurezza e di una libertà da ogni cosa, inclusa la coscienza.

Grazie Maestro un'infinità di volte.

EDJI:

Grazie Rajiv. Non perdere questo livello a cui sei arrivato. Stabilizzati e cresci lì.

Finalmente so che la realizzazione di Robert non andrà perduta.

Lo stato di non-conoscere continuerà a rivelare sempre di più, ma in modo completamente diverso da come ha fatto la coscienza.

RAJIV:

Maestro,

CHI SONO IO VERAMENTE???

Non mi identifico più con l'*Io Sono*. Tutto ciò che posso percepire, vedere e sentire è La totalità della coscienza (l'*Io Sono*), e tutto questo è falso, irreali e mutevole. Tutto ciò che sta di fronte a ME appare falso e irreali.

Ma, Maestro, con questa realizzazione stanno accadendo un po' di cose.

1) Mi sento privo di emozioni e sentimenti. A volte avverto l'Unità e con essa estrema beatitudine e gioia, ma faccio attenzione a non prestarvi troppa attenzione. Non è importante, proprio come non lo sono i pensieri e le emozioni. Posso scegliere di identificarmi con la Coscienza Unitiva, ma conoscendo la sua vera natura ora posso anche scegliere di guardare dall'altra parte. Tante volte la maggior parte di queste "emozioni", inclusa l'esperienza dell'unione, non trovano più un ME a riceverle e a

percepirle. I sentimenti di unione e amore per gli altri, ora hanno assunto, a differenza del passato, una posizione di secondo piano. Mi rammarico di essere diventato “freddo”, Maestro.

2) C'è una sensazione di sonnolenza e di mancanza di interesse per tutto, sebbene il corpo prosegua noncurante. Ci sono solo reazioni del corpo e risposte della mente prive di reale interesse.

3) Sto perdendo l'essere testimone e consapevole di ogni cosa, a differenza del passato.

4) Quando cerco di essere consapevole del mio vero Sé nello sfondo non trovo nulla, molte volte nemmeno sentimenti, solo una pace sonnolenta.

5) Non so se sono un testimone o no (perché l'essere consapevole di ogni cosa ora è assente). Le cose intorno a me stanno accadendo da sole e poiché tutto è irreale, dovrei forse anche esserne testimone?

6) Non so se io esisto o no (in quanto non posso essere rintracciato né conosciuto).

7) Mi visualizzo come uno sfondo nero fatto di Vuoto, e tutto ciò che mi accade di fronte non ha alcuna importanza. Io cerco solo di ESSERE quel vuoto oscuro dello fondo.

Maestro, allora CHI SONO IO?

EDJI:

TU sei quello a cui tutto questo sta accadendo. TU sei la base dell'universo. TU sei quello a cui sta succedendo il gioco della coscienza. TU sei il testimone dell'andare e venire di tutto.

TU non potrai mai conoscere TE allo stesso modo in cui conosci le altre dualità che appaiono separate da te. TU puoi solo essere TU, e sei sempre TU.

Tu sai che il mondo, il sogno, il pensiero sono tutti irreali. Essi sono aggiunti a TE. Tu sei ciò che rimane dopo che le realtà false e superficiali della coscienza della veglia, del sogno e del sonno sono state rimosse.

Tu non puoi conoscere TE nel modo in cui conosci un mattone o un'altra persona, o anche i tuoi stessi pensieri e le tue emozioni. Tu sei sempre ed eternamente TU, e tu sai di essere, attraverso l'essere TE, non trovandoti come parte di una ricerca.

Tutte le emozioni, i Vuoti, i sogni, le comprensioni che hai sono immaginazione. TU non sei toccato da nessuna di queste cose.

Dunque, invece di cercare TE, SII TE!

RAJIV:

Maestro, è esattamente ciò che sto facendo: ESSERE ME.

Ma la domanda che si pone è:

La mente mi fa capire che nulla esiste, incluso il mio stesso io. Quando mi trovo nel sonno profondo, la mente o la coscienza si ritira e quindi il mondo intero scompare. Non c'è nulla. Anch'io, come Rajiv Kapur, non ci sono più. Ciò che resta non può essere conosciuto. Perciò non posso dire con certezza di esistere, perché, a mio modesto parere, l'esistenza stessa è una creazione della mente e della coscienza. Essendoci la mente, c'è esistenza. Al tempo stesso non posso dire con certezza ch'io NON esisto, perché io c'ero anche quando la coscienza non c'era.

Dunque quello che sono è al di là dell'esistere e del non-esistere. È un grosso punto interrogativo.

In secondo luogo, poiché non sono certo di esistere né di non esistere, non sono sicuro di essere o non essere il testimone. Colui che tutti chiamano il "testimone" ultimo potrebbe non esistere affatto. Chi allora è testimone se non la mia sola immaginazione (l'ego o la mente), a sua volta testimone di un'altra immaginazione (il mondo e la sua creazione).

Perciò scopro che quello che tutti chiamiamo "il testimone" è anch'esso, ad un tempo, presente e assente.

In questo momento sono sicuro di una cosa sola: che la "totalità" della coscienza, pensieri, emozioni, sentimenti, il corpo, stati di unità, sono tutti falsi e irreali, sono tutti aggiunti a me.

Ma non sono sicuro che ciò che io chiamo Me, col sentire di "io esisto", non sia esso medesimo una parte della coscienza stessa.

Maestro, scrivo questo in umile ignoranza: la comprensione scaturita dopo che la coscienza stessa è stata giudicata falsa e irreali.

EDJI:

Tu non hai ancora sperimentato la tua vera natura chiaramente, ma in un certo senso lo hai fatto. Tu sai che tutto è immaginazione, che la conoscenza è oltre l'immaginazione, che la conoscenza non si manifesta nell'immaginazione. È una certezza.

Tu conosci anche lo sfondo, che non sei TU, ma prestarvi attenzione è la via diretta a te. Perciò da' attenzione allo sfondo.

Non lasciarti fuorviare da parole come "testimone". È un concetto utile fino a un certo punto.

In realtà tutto è te, ma si deve isolare la radice, ciò che Nisargadatta chiamava "Coscienza di Krishna", un'*esperienza pura*, nitida, non contaminata dalla presenza della falsa coscienza del mondo.

Sì, anche il senso dell'esistenza, di esistere, è presente solo nella coscienza. Tu sei persino al di là di questo. Tu non esisti! Tu sei oltre l'esistenza.

RAJIV:

Sì, Maestro, ho sperimentato che il "ME" è il mio sfondo. Lì c'è stabilità e felicità; le altre cose che appaiono, di per sé, non hanno importanza, solo lo sfondo. Andava tutto bene finché la mente non mi ha tratto in inganno facendomi credere che persino il ME dello sfondo fosse un'illusione. Questo è un errore. Ecco perché tutti i sentimenti erano diventati freddi. Mi rendo conto del mio errore e di nuovo do attenzione al mio Sé dello sfondo affinché si riveli.

Sono di nuovo caldo. Sono stato indotto in errore dalla mia mente. Adesso starò attento.

EDJI:

La freddezza e il Vuoto totalmente assente [di contenuti] sono importanti da sperimentare, perché ti tirano fuori dal solco di sperimentare le tue vecchie esperienze nello stesso modo. In un certo senso, questa esperienza è stata buona. Tu sei il nulla totale.

Ancora una volta, quel ME che tu senti esistere non sei tu, ma prestargli attenzione ti porta più vicino [a ciò che veramente sei tu]; poi la grazia ti afferrerà e ti porterà fino in fondo alla via.

RAJIV:

Sì mi rendo conto di questo. Qualsiasi cosa sperimentata cambierà inevitabilmente. Tutte le dualità appariranno, ma il ME rimarrà immutato, che faccia loro da testimone o no. L'identificarsi con le apparenze cesserà e così pure l'esserne testimone. Ciò che rimarrà è questo *Io* nello sfondo.

Tutto ciò che devo fare ora è di rimanere in quell'*Io*. Stamattina sono uscito di casa e sono andato in ufficio. Mentre stavo seduto alla scrivania, dal cuore è emersa una sensazione. Il mio cuore batteva un colpo di gong, poi si fermava, poi batteva un altro colpo ecc. Ogni colpo di gong irradiava una sensazione di beatitudine in tutta la mia esistenza. La sensazione affondava profondamente dentro il mio cuore, lo trapassava e andava persino oltre, verso il basso, oltre la totalità del mio corpo e oltre l'eternità. Tutto questo è avvenuto mentre ero nello stato di veglia, ma tutto intorno a me si è fermato e non valeva la pena d'essere preso in considerazione neanche per un secondo. Ero sveglio eppure il silenzio totale mi inghiottiva.

Il soave gong mi diceva STAI QUI e immergiti; niente oltre questo è vero.

Ah, Maestro, il tuo Amore, le tue benedizioni non conoscono limiti.

EDJI:

Non è meraviglioso? La dolcezza della felicità perfetta... Avevi mai immaginato tanta pace e felicità? E davanti per te c'è molto di più. Hai ancora strada da fare.

RAJIV:

No Edji, non avrei mai immaginato una cosa simile. È autonoma e non ha nulla a che fare con quello che sta fuori di me. È da dentro che scaturisce la fonte dell'immensa gioia e felicità. Tutto è dovuto a te, Maestro. È questo lo stato del Sé, Edji?

EDJI:

Non ancora. La felicità è l'esperienza che deriva da Turiya, ma è ancora un'esperienza: l'esperienza che vive ininterrottamente lo jnani; ma è ancora uno stato, per così dire. Turiya è persino oltre questo. La felicità è il risultato esperienziale dell'essere in Turiya, ma non è Turiya stesso.

RAJIV:

Stranamente sono accadute davvero tante cose ieri, come mai prima d'ora in vita mia.

Prima i batticuore, durante lo stato di veglia in orario d'ufficio, come un dolce e beato suono di gong, che hanno inghiottito la mia esistenza e si sono estesi oltre essa. Poi la meditazione serale che ha raccolto lacrime di gioia quando ho scoperto il *Sono* sotto forma di un'onda galoppante che cadeva nelle profondità dell'oceano del mio cuore.

La notte, il sonno è stato eccezionale perché ho sperimentato fenomeni sia a livello causale che sottile in una maniera quasi drammatica.

Quando mi sono coricato, verso le 12:15, focalizzando l'attenzione sul mio essere, ho osservato ripetutamente il mio cadere nel sonno e poi tornare alla coscienza. Poi suppongo di essermi addormentato e la sola cosa che ricordo è che mi sono risvegliato di botto. Ho sentito un movimento del corpo, un forte sobbalzo della parte inferiore del corpo e mi sono svegliato. Mi sono reso conto che forse doveva essere passato del tempo, perciò ho guardato ed erano le 2:00 di notte. Questo significa che sono rimasto nello stato senza sogni perché non ricordavo nulla.

Ho sentito che era un buon segno. Poi ricordo che mi sollevavo dal corpo, aspirato nel vortice di un tunnel oscuro che ruotava. Ero sicuro di essere fuori dal corpo e completamente consapevole. All'improvviso il movimento all'interno del tunnel ha preso velocità e io ho deciso di fermarmi. Quando mi sono fermato, sono entrato in un mondo di sogno popolato da personaggi immaginari, ma ero completamente cosciente che era tutto un sogno. Comprendevo di stare godendo di un'apparenza di sogno. Poi mi sono svegliato e mi è venuto da sorridere: "È stato bello" ho pensato.

Queste esperienze sotto un certo aspetto possono non essere importanti, ma lo sono sotto un altro aspetto, ossia quando ho realizzato che tutto cambia, che i sogni vanno e vengono, che la coscienza stessa va e viene, ma io ci sono sempre. Il mondo dello stato di veglia scompare quando la coscienza lo abbandona, e allora si crea un altro mondo in un sogno. La mente che ha creato il sogno ha creato anche il mondo della

veglia, forse anche questo con tutte le sue situazioni, problemi e personaggi immaginari.

EDJI:

Provo grande gioia per come tutto ti si sta rivelando. Che divertente, Dio vuole deliziarti oltre che risvegliarti.

Pochi capirebbero tutto questo. Molti usano la mente per comprendere la loro mente, ma tu stai nuotando ai livelli più profondi della coscienza.

RAJIV:

Sì Maestro. Devo solo rimanere attaccato al senso dell'*Io*. Il resto è tutto un sogno considerato che, quando resto attaccato al senso dell'*Io*, le cose vanno a posto da sole mentre io continuo a ignorare tutto ciò che vedo, sento e percepisco nello stato di veglia e di sogno. Stranamente qualunque cosa il corpo debba fare, verrà fatta indipendentemente dal fatto che vi si presti attenzione o no. Qualcosa si prende cura di tutto questo, che sia Dio o l'Ordine Universale.

EDJI:

Vero, vero.

RAJIV:

O Glorioso, senza di voi non avrei mai conosciuto il Divino Kavach (scudo protettivo), che ignora "ciò che è" e volge l'attenzione verso l'interno per dimorare nel vero Sé. Questo "Kavach" mi protegge dalle forme della coscienza continuamente mutevoli da cui deriva sofferenza. È una robusta fortezza che i tuoi insegnamenti hanno costruito per me in brevissimo tempo, e ogni serio sadhaka può sicuramente ottenere lo stesso risultato che ho avuto io. A meno che non si rifiuti la coscienza stessa, è impossibile conoscere la fortezza interiore di cui sto parlando.

I passi semplici offerti dai tuoi insegnamenti sono una vera manna per quei sadhaka che sono disposti a tale cambiamento interiore e non si accontentano di stabilirsi solo a livello della coscienza. Ciò richiederà devozione, impegno, un insegnamento

focalizzato e privo di concetti, nonché un'appropriata guida. I risultati saranno allora evidenti a tutti.

L'unica mia domanda è: sono essi davvero pronti a tuffarsi dentro sé stessi o vogliono solo gingillarsi?

EDJI:

Veramente pochissimi sono pronti. Penso che soltanto coloro che hanno praticato la meditazione o l'autoindagine per lungo tempo possano andare in profondità. Solamente queste persone hanno sperimentato gli stati che permettono di smascherare la mente piuttosto che cercare di usare la mente [il ragionamento deduttivo] per capire la mente stessa, come fa la maggioranza.

La mente non è uno strumento che condurrà a pace, felicità e a realizzazioni definitive, eppure la maggior parte sta esattamente cercando di realizzare queste cose attraverso la mente: leggendo, pensando, analizzando, discutendo, facendo citazioni, frequentando conferenze, visitando guru.

Essi girano a vuoto intorno alla superficie della mente senza rendersi conto che la mente non può essere usata per andare oltre se stessa, e che è proprio la mente a creare il mondo apparente che essi stanno cercando di indagare e smascherare.

Essi non discutono di pratica, né di meditazione e nemmeno di autoindagine. L'andare in profondità non è neppure preso in considerazione, perché tutto ciò che essi conoscono è il mondo dello stato di veglia, che è un'apparenza creata dalla mente. Per poter andare più in profondità, oltre quest'apparenza, essi devono smettere del tutto di usare la mente, ma non lo faranno.

Ecco perché i nostri dialoghi sono importanti, perché tu, con la tua grande capacità di introspezione, descrivi la profondità delle tue esperienze, evidenziando così che la maggior parte dei discorsi spirituali non riguardano altro che mente e illusioni all'interno della mente, non ciò che è prima della mente e prima della coscienza stessa, perché ciò che quelli chiamano coscienza è in realtà fantasia creata dalla mente.

I nostri dialoghi sono rivolti agli yogi e a coloro che sono animati da una sete incrollabile di conoscere la propria vera natura e l'esistenza, e che non sono interessati alla teoria, ma piuttosto al modo di praticare l'autoindagine. Queste persone sono audaci; lasciano andare i libri, le teorie e i guru, e si spingono a scoprire se stessi da soli. Ciò rappresenta un insieme di rare qualità.

Robert diceva che sarebbe stato soddisfatto ad avere dieci discepoli stretti. Ne ha avuti solo due o tre che io sappia.

Perciò questi dialoghi si rivolgono più agli yogi che hanno già praticato la meditazione per un certo tempo e che sono arrivati a un punto morto. Essi possono imparare a sostituire l'oggetto delle loro meditazioni, come il vuoto per i praticanti Zen o i fenomeni del Terzo Occhio per i Kriya yogi, concentrandosi sul senso dell'*Io Sono* e quindi cominciare a fare rapidi progressi.

RAJIV:

Maestro,

sono completamente d'accordo con il vostro sentire.

Ero sempre molto irritato e frustrato nel constatare quanto miopi fossero i sadhaka del Kriya. Avevano quasi un'attitudine tipo "non me ne curo", non importava se stessero avendo risultati o no. Restavano comunque incollati alle loro posizioni, o credendo di "conoscere" tutto con quel po' di beatitudine e gioia che sperimentavano, o accusando i tempi di non esser maturi. NIENTE DI TUTTO QUESTO È VERO.

Ora sto ancora peggio pensando ai neo-advaitin. Non riesco a credere a cosa si sta spacciando in nome dell'Advaita. Accidenti, spesso mi chiedevo perché Madre Coscienza sta facendo questo tipo di gioco? Ma le cose cambieranno, Maestro. Sento il tuo dolore. Probabilmente la coscienza ha il suo calendario e col tempo questa barriera cadrà.

Che giochino pure. Un giorno gli insegnamenti autentici raggiungeranno i sadhaka più sinceri e quel giorno noi tutti ci immergeremo in profondità in quell'oceano sconfinato di beatitudine e felicità. Quel giorno considererò la mia vita degna di essere vissuta. Sta già avvenendo, Maestro, non è così?

Tanti sinceri ricercatori desiderano conoscere il vero insegnamento, e così deve accadere, Maestro. Il tuo Amore non verrà loro meno, né verrà meno il loro amore per ciò che sta al di là della coscienza.

Il tuo Amore per i ricercatori sinceri non verrà meno, Maestro.

EDJI:

Grazie Rajiv. Io non provo dolore, solo un senso di delusione.

Lo stesso avviene per la politica negli Stati Uniti. Io ho tendenze molto umanitarie e vorrei che il governo desse più aiuti, che fermasse la guerra, ponesse fine all'uso degli animali come cibo, ma il paese è ancora molto conservatore, avverso ai poveri e agli animali. È una delusione continua, avverto la mancanza di giustizia, ma così va il mondo. Il mio sentire sarebbe più acceso, ma non spetta a me fare un cambiamento, né potrei farlo.

La mia gioia sta nell'osservare le tue realizzazioni e i tuoi cambiamenti, e sono ancora lontani dall'essere completi. Guarda come la tua comprensione sta ancora crescendo e cambiando.

RAJIV:

Maestro, stavo parlando con alcuni sadhaka di qua che hanno praticato il Kriya e l'Advaita per molti anni ma non hanno ottenuto alcun risultato significativo dalla pratica.

È stato divertente sapere che la maggior parte di loro considerava i miei progressi come i frutti della mia ultima nascita e tutti erano propensi a credere che avrebbero raggiunto la "realizzazione" quando il momento fosse stato maturo per loro. Gli indiani credono molto nel fato e nel destino e io non li biasimo, perché fa parte dei nostri condizionamenti profondamente radicati. La maggior parte crede anche che sia sbagliato cercare dei risultati.

Posso identificarmi coi loro pensieri e persino essere in parte d'accordo. È sbagliato praticare nutrendo desiderio e attaccamento per i risultati, ma si deve sempre ponderare se gli insegnamenti e la pratica stanno dando i giusti frutti o no, poiché la pratica giusta con la giusta guida DEVE condurre agli obiettivi desiderati.

Ho anche notato che la maggioranza di loro leggeva un sacco di testi di vari maestri del passato. Tutto quello che ne hanno ricavato era conoscenze e concetti verbali e ciò può in vero essere dannoso per il progresso spirituale.

Per me praticare ha significato essere consapevole in ogni momento di ciò che mi stava accadendo, introspezione profonda, e ANCHE sforzo meditativo unidirezionale. Un elemento senza l'altro rende la pratica del tutto incompleta. Tutti e tre questi elementi sono ugualmente importanti. La cosa più importante è stata la Guida pratica, passo dopo passo, di un Guru in carne ed ossa. Quanto spesso ci si può illudere di fare buoni progressi mentre potrebbe essere proprio l'opposto. La presenza di un maestro, un Guru vivente è ad ogni passo l'aspetto più essenziale. Libri o cieca

devozione emotiva non potranno mai sostituire la guida di un Maestro presente sul piano fisico.

Se non fosse stato per voi, Maestro, e per le vostre benedizioni, io avrei potuto fermarmi al solo “stato unitivo” (il gioco della coscienza), o peggio, illudermi che questo fosse la realizzazione. Ora so che era solo la punta dell’iceberg.

Il comportamento, trattare con le emozioni e sapere che l’*Io* è diverso dal pensiero *Io* è un aspetto, si può raggiungere lo “Stato Unitivo”, Ma sapere che lo stesso *Io* non è lo “Stato Unitivo”, ed è persino al di là della coscienza, è un altro aspetto. Questo è possibile solo quando si pratica una meditazione in cui la mente e i suoi movimenti sono messi a tacere e si sperimentano vari stati più sottili immergendosi profondamente all’interno.

La maggior parte dei neo-advaitin è felice con un po’ di beatitudine e di gioia: quando praticano la consapevolezza essi raggiungono l’ADESSO, trascendono il pensiero *Io* e ottengono una fugace visione dello stato di unità. Ma poiché si sforzano troppo poco di meditare, non sono in grado di immergersi abbastanza profondamente per cercare le perle della vera gioia e della vera felicità. Il *Sono* è sempre in trasformazione, è fugace e procurerà certamente delusione e disillusione. I neo-advaitin devono capire che con un piccolo sforzo in più si è in grado di raggiungere quello stato di eterna felicità in cui la coscienza sempre mutevole può avere solo un effetto minimo sullo stato del sadhaka. Nulla al di fuori dello stato del proprio essere può influenzare il senso dell’*Io*. Esso sta alto a riposare nella fortezza della beatitudine costruita attraverso la continua contemplazione del sadhaka.

Gli yogi sono contemplativi, ma giocano con l’interiorità per “cercare” di “raggiungere” qualcosa fuori. Praticano intensamente ma trascurando totalmente il senso dell’*Io*. Esplorano per tutto il tempo il vuoto o la fenomenomenica che deriva dal terzo occhio. Non si incontra mai uno yogi che sia una persona normale; sono sempre stravaganti, sempre eccessivi. La maggior parte dei meditanti è legata a una qualche discendenza di maestri, la quale in genere fa calare sui novizi i propri concetti e condizionamenti, incluso quali esperienze avranno. Quindi quando questi novizi si siedono a meditare, lo fanno non liberi da condizionamenti, ma in quanto yogi di quella tradizione.

Anche la prassi di completare un preciso numero di ripetizioni del primo, secondo, terzo, quarto, quinto... livello di Kriya entro una sola seduta, rendono la pratica meccanica, arida e noiosa. Questi yogi sono attenti ai loro particolari sistemi di meditazione e non al loro stesso essere. Ho visto che la maggior parte è ossessionata dai conteggi [delle ripetizioni] e così facendo pone l’attenzione sui mezzi del “kriya”

e non all'obiettivo "Sé". Si tratta per lo più di cercare ripetutamente un'esperienza o di entrare nella stella [del terzo occhio] e varie cose del genere.

Ciò che io sono, l'essere, si è smarrito nel mezzo di questi desideri. La maggior parte di questi yogi ha problemi comportamentali, hanno dentro un sacco di rabbia e frustrazione. Ho conosciuto persino alcuni di loro che soffrono di disturbi fisici e mentali dovuti ai prolungati *kumbhaka* e alla pratica intensa; tali disturbi hanno impedito loro di avere una pratica regolare, costringendoli a ripetute interruzioni.

Maestro, queste sono soltanto alcune delle ragioni, che io ho personalmente sperimentato, che impediscono ai sadhaka di sperimentare stati di profonda unione [samadhi] e di gioia. Tu hai reso gli insegnamenti così facili da comprendere e praticare che tutto ciò che questi yogi dovrebbero fare è riflettere onestamente su dove la loro pratica li sta conducendo. Come tu hai detto spesso, *dimora in sé* non è il verbalizzare "Chi sono io?", quanto praticare per rimanere nel senso dell'*Io*, attraverso i metodi della meditazione. Per chi prosegue con questo metodo i risultati giusti non si faranno attendere.

EDJI:

Ottima analisi e sintesi.

Robert, Ramana e Nisargadatta raccomandano tutti lo stesso tipo di pratica, ma questa deve comunque essere raffinata da ciascun praticante; il maestro aiuta a evitare i vicoli ciechi e le false illuminazioni.

Avere delle linee guida teoriche è importante, come lo è avere una mente affinata dalla pratica. La chiave è la prassi corretta, che è autoindagine.

Devi comprendere anche che "autoindagine" significa prestare attenzione al sé, al senso di *Io Sono*, osservandolo, sondandolo, retrocedendo in esso, giocando con esso al fine di differenziare l'*Io Sono* da tutto il resto. Quindi si dimora in esso, si riposa in esso.

A volte appena un piccolo ma sottile cambiamento nel modo di praticare l'autoindagine può produrre grandissime differenze nei risultati. I fenomeni interni sono complessi e mutevoli e ciò rende difficile isolare e mettere a fuoco l'immutabile.

Poi avviene un cambiamento automatico. Hai dei samadhi e diventi uno col mondo, ossia con la coscienza. Vedi che ogni cosa è coscienza: il corpo è coscienza, i pensieri ecc. Poi noti che l'*Io Sono* e la coscienza vanno e vengono, ma tu ci sei

sempre, e allora vieni a conoscenza di qualcosa al di là dell'*Io Sono* e della coscienza. È una progressione.

Tuttavia, è un processo automatico perché la pratica del dimorare nel sé non è una pratica esterna come il kriya o altri tipi di yoga, poiché il sé è insitamente autocosciente. È la mente che crea perversione in quanto frammenta la coscienza unitaria in innumerevoli divisioni, e crea mondi interiori ed esterni.

Dimorare nell'*Io Sono* è lo stato naturale, non è un fare, o un agire come lo è praticare yoga, leggere o fare una psicoterapia: È ESSERE.

RAJIV:

Maestro,

Stranamente, da quando mi sono reso conto che la coscienza è fugace e non vale prestarci troppa attenzione, sono misteriosamente coinvolto in vari impegni personali e di lavoro, e non vorrei affatto esserlo. Comunque, questi impegni avrebbero potuto facilmente sconvolgermi in passato e potrebbero mandare in pezzi una persona normale, ma io mi rendo conto che sono troppo insignificanti per essere presi in considerazione. Va tutto bene. Niente sembra poter alterare la felicità e beatitudine interiore. Lascia pure che fuori accada tutto quello che deve accadere. Nonostante le sessioni di meditazione formale siano impedita da tutti questi avvenimenti, la comprensione che l'intera coscienza e tutto ciò che avviene all'esterno NON è di alcuna importanza ha fatto una salda presa su di me.

A volte la beatitudine è sopraffacente, ma ora ne sono meno coinvolto. Niente più coinvolge la mia attenzione e nulla più mi tocca. "Niente è reale, tutto ciò passerà", questo è tutto quello che la mia mente e il mio essere percepiscono tutto il giorno, è quasi come un mantra che prosegue ininterrotto. C'è gioia, c'è beatitudine, c'è pace, c'è agitazione, c'è rumore, ci sono pensieri... ma non c'è nessun "percipiente", "nessuno" che stia lì a ricevere queste esperienze. Per la prima volta nella mia vita posso dire che niente di tutto questo appartiene a me o che sia opera mia. Ah, è una sensazione molto liberatoria, Maestro.

EDJI:

Questo è importante. Cerca di continuare le meditazioni formali per lungo tempo. Puoi ancora perdere questo stato e una volta perso ci vuole poi parecchia fatica per riconquistarlo. Non lasciare che la tua mente ti riporti indietro.

Questi periodi di silenzio nella meditazione formale sono molto importanti.

Conosco questo tuo sentire. Non è un difetto o un vizio, è una gran cosa. Tu sei una persona gentile. Non sei soltanto un futuro saggio della tradizione Advaita, ma anche un santo nel senso classico. Questa è una rara e meravigliosa combinazione, ecco perché la Coscienza ti ama così tanto. Non è la coscienza che ti sta disturbando, ma la tua mente che ancora si rifiuta di morire. Tu l'hai smascherata, ma lei sta ancora aggrappata.

Ecco il motivo per cui devi proteggere te stesso proprio ora, per salvaguardare questa rara combinazione.

Non aver fretta di scrivere e curare i nostri dialoghi, un sereno periodo di ritiro è adesso più importante per te che curare la stesura dei nostri dialoghi.

Quando saranno pubblicati, inizierò a scrivere un'esegesi su "Consciousness and the Absolute" di Jean Dunn sugli insegnamenti di Nisargadatta. Jean è stata l'altro mio maestro. Fu uno dei soli due discepoli di Nisargadatta autorizzati da lui a insegnare, e 15 anni fa disse che la mia comprensione era abbastanza buona, qualunque cosa ciò significasse per lei a quel tempo. In questo senso tu sei il pronipote spirituale di Nisargadatta, nonché pronipote spirituale Ramana Maharshi.

Ci sarà molto che dovrai esplorare in futuro sulle sottigliezze degli insegnamenti di Ramana.

Ti dico tutto questo anche se è pericoloso, perché potrebbe risvegliare orgoglio in te. Fa attenzione.

Voglio essere sicuro che tu possa ricevere tutto quello che posso offrire.

RAJIV:

Wow, sono già in trepida attesa. Ho letto da qualche parte, su uno dei tuoi due siti, di ciò che Jean ti disse.

Edji, non si può realizzare niente senza un Guru.

Ringrazio Iddio per avermi fatto dono del mio Sat Guru nelle tue sembianze. Sarei perso senza di Te, Maestro.

EDJI:

Tu saresti ugualmente guidato, non importa che io ti sia vicino o no. La Coscienza ti ama. La Grazia si manifesta perché ora tu sei diventato consapevole della tua sorgente più profonda che adesso ti attrae a sé dall'interno.

RAJIV:

Maestro, prima d'immergermi nella lettura dei nostri dialoghi, vorrei condividere ancora alcune esperienze avvenute nel corso delle mie recenti meditazioni e nello stato di veglia. Oggi nella meditazione mi sono fatto totalmente da parte e ho osservato l'enorme sforzo che compie la coscienza, tuttavia NON C'ERA NESSUN ME. Io permettevo alla coscienza di fare quel che voleva. In seguito mi sono reso conto di non controllare MAI ciò che avviene nelle meditazioni così come nella stessa vita, e che tutto ciò che accade non mi riguarda affatto. Si tratta del gioco della coscienza che funziona in base a una sua propria intelligenza. Questa intelligenza può anche operare in una direzione differente da come io vorrei che andassero le mie sessioni di meditazione o da come io credo che la mia stessa vita dovrebbe andare.

Ho lasciato andare ogni volontà e desiderio e ho deciso di "essere soltanto", senza neanche curarmi di osservare o meno gli eventi.

Dopo che la sessione era finita mi sono reso conto che, come minimo, era andata completamente a casaccio, in modo incoerente. Non c'era né senso né direzione, ma era come la coscienza aveva deciso che fosse. Io non avevo avuto nessuna parte in questo, io ero rimasto solamente in quiete lasciando che la coscienza facesse quel che voleva.

Le vie della Coscienza non hanno senso, né direzione, né metodo. È stato come il caos, il caos totale. Io non controllo niente perché la mia decisione è irrevocabile: non ho volontà. Mi sentivo stupido a non voler affatto intervenire. Sono rimasto troppo occupato a riposare ed ho pensato: "Lasciamo che la coscienza si arrangi".

Dopo che la sessione è terminata, ricordo solo che erano passate due ore come fossero un minuto. Essere senza volontà è lo stato più NATURALE. Ricordo alcune esperienze come il senso di sprofondare, la vasta vacuità, il silenzio profondo, un avanzare nel vuoto percepito frontalmente e all'interno, nessuna idea di quando queste esperienze siano apparse e quando siano scomparse, o di quanto tempo siano durate, perché la mente era spenta, anestetizzata o, se vuoi, era immersa in un nulla opaco e sonnolento.

Lo sprofondamento è avvenuto da solo, sono stato inghiottito a una velocità incredibile. Sono entrato in un'enorme quiete e vuoto al di là dell'esperienza. È stato come se la macchina corpo/mente/coscienza si disattivasse dopo il caos e la turbolenza.

Esperienze, caos e turbolenza sembrano qualcosa di sovrapposto a me. Ci si rende conto che non ha senso lottare contro un nemico che non esiste. Una stanza buia può dare l'illusione che ci siano dei fantasmi, ma tu sai che non esistono realmente, quindi non tieni le luci accese per paura di loro né cominci ad architettare come acchiapparli. Il pensiero dei fantasmi se ne va da sé non appena si entra nello stato di assopimento profondo; queste illusioni muoiono di morte naturale. Allo stesso modo tutti i pensieri e i giochi della coscienza hanno una cadenza, appaiono e scompaiono, basta solo lasciarli stare. Sono soltanto nastri preregistrati che continuano ad attivarsi e disattivarsi.

La coscienza ha la volontà di fare sforzi e coinvolge il corpo e la mente, ma il Sé non ne ha affatto. Io ho scoperto di essere AL DI LÀ DELLA VOLONTÀ, e perciò al di là dello sforzo. È la coscienza che gioca con personaggi ed eventi, e nulla di tutto questo deriva dalla mia azione. Io non creo situazioni né sono in alcun modo in relazione con esse. La coscienza può comportarsi in qualunque maniera, non fa alcuna differenza, io non ho alcun collegamento con quelle apparenze, anche se *sembra* che ce l'abbia. La coscienza non ha nulla di personale, opera come vuole senza schemi fissi.

Molto di questo operare non ha alcun senso. Trovare il senso di ciò che la coscienza fa significa costruire una realtà a partire da queste cose e disturbare il suo lavoro. Tutto ciò è probabilmente solo un imbroglio, e coinvolgere noi in tutto questo significa rendere reale ciò che non lo è affatto. L'utilizzo della volontà significa forse rendere reale l'irreale? La coscienza lavora per conto suo e noi non abbiamo nulla a che fare con essa.

Non abbiamo nulla da creare, nulla da cercare, nulla da distruggere, nulla a che fare con nessuna cosa. La coscienza opera attraverso l'intelligenza del corpo e della mente, non abbiamo nemmeno bisogno di osservarla. Possiamo dormire perfettamente, non fare alcunché e tuttavia la coscienza lavorerà attraverso i nostri corpi. Noi siamo già morti in un certo senso.

Beatitudine è: nessun criterio; la felicità, la gioia, la pace stessa sono: nessun criterio. Di beatitudine ce n'è già in abbondanza, senza che io abbia bisogno di cercarla. Io non chiedo nulla. Io potrei essere e potrei non essere la sorgente di qualsiasi cosa; potrei aver creato e potrei non aver creato tutto questo. Dopo aver visto questo gioco

della coscienza, io esisto solo senza volontà apparente, io sono solo 'quiete'. Tutto quello che c'è è il silenzio, e tutto ciò che sto facendo è riposo, solo riposo, Maestro. IO STO SOLO RIPOSANDO TUTTO IL TEMPO.

Tale riposo è una esperienza che avviene in meditazione quando l'intero meccanismo della coscienza comincia ad arenarsi, a rallentare ed infine si ferma, mentre prima invece lavorava a pieno ritmo chiedendoci di partecipare al suo gioco. E quando consenti alla coscienza di operare attraverso la propria intelligenza senza usare alcuna volontà da parte tua, ma solo rimanendo nell'*essere*, la coscienza si ferma e poi c'è il dolce niente e il vuoto, lo stato meraviglioso del Silenzio Naturale.

Maestro, la libertà che mi hai dato è oltre ogni descrizione e parola; ogni espressione fallirebbe nel rappresentare quello che mi hai concesso.

Mi inchino davanti a te,
Rajiv

EDJI:

Sì, Rajiv, ora sei arrivato.

RAJIV:

: -)

Questa volta, Maestro, in qualche modo lo sapevo.

Si tratta di un senso di definitiva libertà da tutto: dal pensiero, dalla coscienza, dalla volontà e dallo sforzo. Non c'è niente da fare se non riposare, e qualunque cosa accada non è affar mio.

Ah Maestro, la tua Grazia ha reso possibile tutto questo. Ah, se solo gli altri potessero rendersi conto che sono sufficienti le parole del Satguru, nient'altro è necessario. Resa non significa fede cieca, significa abbandonare tutto per le Sue parole, niente importa eccetto le Sue parole.

Maestro, mi inchino infinitamente ai tuoi piedi.

RAJIV: (alcuni giorni dopo)

Maestro sono appena uscito da dhyana. Sono di nuovo quasi passate due ore e non “so” come. Non sono riuscito nemmeno a sentire il campanello della porta quando ha suonato il lattaio. Mi sono stupito di non averlo sentito.

Non ho quasi niente da scrivere riguardo a “esperienze” perché l’unica sensazione che ho avuto era di essere consapevole durante l’intera sessione. Almeno questo è ciò che ho sentito. Niente di più di questo.

Tuttavia è evidente che ho perso coscienza e che sono entrato in uno stato di sonno profondo perché non ho udito il campanello della porta. La cosa strana era la sensazione di essere consapevole del tempo e di tutto ciò che stava accadendo in meditazione. A metà sessione ero sul piano astrale del sogno, ma queste erano cose che accadevano in superficie e le ho notate assai poco. Il ME, in quanto sfondo, è sempre a riposo.

Il poco che potevo “sperimentare” di questo stato di fondo erano brevi periodi di intensa gioia, un INTENSO fremito freddo che percorreva la mia intera essenza e andava al di là di essa, quindi molto poco in termini di esperienza.

In definitiva nulla stava realmente accadendo perché qualunque cosa stesse accadendo non stava avvenendo a ME, ed è così che l’attenzione non era molto impegnata in superficie dove avvenivano le esperienze. Le esperienze più rilevanti che ho avuto sono state il sentire di essere sempre consapevole, una gioia profonda e un fremito freddo che hanno avuto luogo all’interno del mio stato di riposo naturale, ove anche il tempo non mi tangeva. Anche l’esperienza del fremito freddo non è più che un semplice ricordo, una rievocazione a posteriori.

EDJI:

Questo è il tuo vero stato, al di là di tutto. Tu stai diventando niente! Questo stato di riposo è chiamato *sonno desto*, Turiya, e potrà solo diventare più profondo e maturo, mio caro Rajiv. Tu stai cominciando a percepire la tua vera natura di riposo, ma il processo è lungi dall’essere completo.

RAJIV:

Credimi, l’unica cosa che ho fatto è stata di non deviare mai dai tuoi insegnamenti. Credo che le tue parole abbiano un enorme potere di trasmissione se solo ci si arrende completamente. Senza dubbio questo è stato il mio solo punto di forza in più; non mi

è mai sorto nella mente un dubbio sulle tue parole, neppure una volta. Ho veleggiato soltanto condotto dalla tua grazia, Maestro.

Maestro, ora il mio unico desiderio nella vita è avere il tuo Darshan.

Non so se ti sarà possibile venire in India. Se mai tu potessi venire a trovarci, nessun piacere sarebbe più grande per me.

Il cavallo (me) che è assetato del tuo Darshan troverà ben presto come raggiungere il “pozzo”, in un modo o nell’altro.

Tu hai spento tutta la mia sete e sono sicuro che anche il tuo Darshan arriverà presto un giorno.

Il tuo servo,
Rajiv

RAJIV: (il giorno seguente)

È indescrivibile gioia ciò che ho provato nella meditazione di stamattina. Maestro, nulla di quello che potrei scrivere o dire può in realtà descriverla. Era come se ogni cellula del mio corpo stesse ESPLODENDO di gioia. Non c’è niente, niente nel mondo che possa contenere una tale gioia. Ogni altra gioia, sentimento, piacere che io possa aver sperimentato in passato SBIADISCE al confronto. Tutto ciò che un essere umano possa mai sperimentare, immaginare o percepire è niente paragonato a questa gioia.

Ci sono stati periodi di nulla in cui tutto sembrava essersi fermato, come nella meditazione di ieri, e poi... questa gioia. Non ho idea se sto parlando traendo dalla memoria o se questa è la mia vera natura, perché lì non ci sono dita per additare, né mente per seguire la traccia di qualcosa. Di nuovo c’era consapevolezza ma nessuna idea di come potesse essere passato così tanto tempo.

Questa volta l’immergermi nel fondo è stato di una tale forza che ho raggiunto anche il piano astrale. Percepivo allo stesso tempo sia il mio corpo fisico che il mio corpo astrale. Potrei restare nei due corpi con assoluta simultaneità. Nel regno sottile astrale la mia mente era in piena attività, ma la gioia indescrivibile del piano causale, o persino al di là di quello, NON PUÒ essere seguita, additata, né rintracciata. È una gioia troppo profonda per individuarne l’origine con certezza, eppure, forse, è scaturita da quello stato al di fuori del tempo.

La quiete e il silenzio durante la meditazione mi dicono: “Io sono senza parole e senza sforzo, prendi rifugio qui”. Non c’è né osservatore né osservato, né testimone né il testimoniare, nessun oggetto, nessuna mente, niente tempo, solo questa GIOIA di RIPOSO che è al di là di tutto e tutti.

Ah Maestro, non c’è niente da dire.

Pranams al Guru di tutti, colui che sta facendo accadere tutto questo, il Mio Satguru Maestro Ed.

Rajiv

RAJIV:

(Due settimane dopo, rispondendo a Ed che gli aveva chiesto come stava)

Maestro, adesso la meditazione non è più noiosa ma bella. Il tempo della meditazione è il MIGLIOR momento della mia vita. Le mie due sessioni di meditazione quotidiana si svolgono spontaneamente, non c’è da fare niente. Ho perso la capacità di descrivere i contenuti delle mie sessioni. Maestro, non c’è niente da dire.

Lo stato di riposo sta diventando predominante su “accadimenti” ed esperienze. Da due giorni durante la meditazione del mattino a volte sono inghiottito in una luce scintillante come un chiaro cielo latteo. È bellissimo, ma ciò che sono è al di là di tutti questi fenomeni.

Lo sprofondare ha luogo quando i pensieri sono tenuti a distanza dall’osservazione acuta, ma io sono al di là anche di tutto ciò. Io molte volte ci gioco, ed è per questo che meditare è così meraviglioso.

Quando niente avviene io, semplicemente, riposo. Non c’è niente che sia importante (pensieri, esperienze o il bisogno di entrambi), tranne il fatto di essere quell’entità, quieta, sonnolenta, e tuttavia consapevole.

Il tempo passa da solo. È sciocco volere ancora sperimentare qualcosa piuttosto che soltanto abbassare lo sguardo e riposare. Ci sono volte in cui la beatitudine prorompe torrenziale, ma in altre non accade veramente niente. Eppure la calma, la pace del Sé sonnolento interiore ci sono sempre, malgrado la mente e la coscienza continuano a fare il loro gioco all’esterno. Sono quasi due cose che avvengono allo stesso momento, e “io”, il Sé che predomina nello sfondo, non ho niente a che fare con quello che succede fuori. Mente e coscienza, dopo aver ballato per un po’, si

acquietano da sole, ma “io” ci sono perennemente, beato come sempre, e posso scegliere di osservarli o ignorarli totalmente.

La mia volontà è soltanto questa: abbassare lo sguardo e stabilirmi lì. I sentimenti di beatitudine sono quasi come onde che si stemperano nell’oceano; nessuno sa come queste nascano e muoiano, e io non so né prevedo quale forma avranno.

LO STATO DI VEGLIA

C’è un radicale cambiamento di prospettiva. Mi muovo spensieratamente. Per essere sincero i pensieri sono aumentati da un po’ giorni, da quando l’autobiografia è stata postata su internet; ma in realtà eseguo ben poco di ciò che i pensieri vorrebbero spingermi a fare. C’è come la consapevolezza che nulla sia veramente importante, ma il mio corpo/mente si impegna quasi avesse il pilota automatico.

L’intelligenza fa tutto senza che io debba porre alcuna volontà in ciò che fa. È tutto un film, e io sono libero di guardarlo o dormirci sopra. È meglio che la coscienza faccia ciò che vuol fare attraverso il mio corpo/mente. Il mio sistema naturale di pilota automatico prende le cose sul serio, mentre io so che niente di tutto questo ha alcun significato.

In questi giorni sorrido quasi sempre. È quasi come se il vero ME fosse intrappolato dentro le attività del corpo/mente. Cerco di non usare la mia volontà per cambiare i comportamenti del corpo/mente; al contrario cerco di prendere le cose così come sono. Ma a volte uso la mia volontà e allora le cose cambiano, ma tutto questo è solo divertente perché alla fine non ha importanza; se possiamo contribuire positivamente in qualche modo e se ciò richiede l’uso della volontà, perché non farlo?

Ho ben poco da dire su cosa accade durante lo stato di veglia e perché, eppure sollevando lo sguardo vedo che in realtà ho scritto una montagna di parole. :-)

Molte Pranams.

Tuo,
Rajiv

Molte settimane dopo – Il disvelarsi continua

RAJIV :

Maestro, c'è un senso di totale assenza d'iniziativa in cui avverto l'intenso desiderio di chiudere gli occhi e meditare. La devozione si presenta sotto la forma di resa beatifica al Sé interiore e rimane così per quasi tutto il giorno.

Ora "nasha" (l'estasi) resta per tutto il giorno. È un samadhi senza sforzo: uno stato di unione con tutto ciò che è intorno e dentro me. È automatico, non vi è alcuno sforzo e la beatitudine è torrenziale. Ma più di questo, mi piace lo stato in cui non avviene nulla, dove c'è solo il profondo silenzio, dove posso effettivamente dire che nulla MI accade. Questo avviene quando abbasso lo sguardo e calo in un riposante sonno consapevole. Anche questo è automatico e avviene da solo, io soltanto riposo.

EDJI:

Perfetto !!!

RAJIV:

In questi giorni le meditazioni sono meravigliose. Si può dire che sono riuscito a conoscere alcuni aspetti complessi di Madre Coscienza. Essa mi sta ancora rivelando qualcosa. La totalità può essere un inganno, ma la coscienza è immensamente intelligente ed è al di là di qualsiasi senso logico. Cercare di comprenderla equivale a usare la logica, il che risulta un esercizio inutile. La cosa migliore è rimanere/dimorare nel Sé assopito. Maestro, è sorprendente vedere quanto sia facile riuscirvi se solo permettiamo alla Coscienza di compiere la propria danza e se non vacilliamo nel dimorare nel Sé.

Dopo un po' di tempo, fatta la propria parte, la Coscienza smette di danzare. Essa è la Madre di tutti i fenomeni e fa del proprio meglio per coinvolgerci e attirarci con ogni cosa. A volte va bene anche giocare con lei, giusto per conoscere quello che ha da offrirci; ma non bisogna mai dimenticare il vero Sé, quello che riposa nel mezzo di tutte le attività. Questo è ciò che divento quando la Madre si ferma.

RAJIV:

Maestro,

prima che la coscienza torni nuovamente c'è solo un tipo di consapevolezza in cui non si sente niente: rumori esterni, sentimenti, percezioni, pensieri, immagini ecc., niente di niente tranne la percezione che io rimango sempre consapevole, ma non mi accorgo del tempo che passa, è come se il tempo non ci fosse. C'è consapevolezza della mia esistenza ma non consapevolezza del tempo e del suo trascorrere.

La consapevolezza dell'esistenza avviene quando si presenta un'intensa gioia, come fontane di pura gioia che zampillano da tutto il mio corpo, ma in quel momento non c'è nessun ricordo di dove sia, né di cosa io sia. Non c'è memoria di dove io stia meditando, se in camera o in ufficio, in quale camera in particolare e in quale posizione si trovi il mio corpo. Una volta che la memoria riprende pienamente il suo controllo, e ci vuole un po' di tempo, allora anche l'*Io Sono* ritorna.

Il breve intervallo tra il ritorno della memoria e la sua assenza è il vero ME. Questo ME è lo stato originale che precede la coscienza (memoria).

Molte volte durante i pomeriggi in ufficio, non appena mi sdraio, molto spesso non ricordo più se sono in ufficio o a casa, e se sto sdraiato o seduto. Non ho alcun ricordo solo per brevi momenti, TUTTAVIA qualcosa mi rende consapevole che "io resto", che esisto anche senza il ricordo di chi sono e di dove sono. Quando la memoria riprende il suo pieno controllo, ridivento completamente cosciente, e col ritorno della memoria c'è un meccanismo di auto-conoscenza che mi dice che "io esisto" anche senza la memoria. Il ritorno della memoria segna il ritorno dell'*Io Sono*.

Mi inchino,

Rajiv

EDJI:

Sì, proprio corretto, esattamente.

L'*Io Sono* è contemporaneo al nascere della mente. Finché la mente non c'è, non esistono né *Io Sono*, né il mondo. Dopo il sorgere della mente, è difficile trovare quello che tu chiami "il vero ME" e rimanere in esso. Alla fine, tutto ciò che vorrai sarà di restare nel "ME", e tutto il resto è follia.

Sei settimane dopo – Il disvelarsi continua

RAJIV :

Maestro, quello che scrivo può essere un po' ripetitivo, ma sono ispirato a condividere alcune cose con te.

In primo luogo la meditazione è semplicemente meravigliosa, non mi ha dato mai così tanto piacere come adesso. Non è il dovere che molti yogi sentono che sia; lo fosse sarebbe un peso, invece è gioia. Meditare è semplicemente bello, non è una routine quotidiana, perché allora diverrebbe noiosa.

Per me la meditazione è puro godimento, una celebrazione: la celebrazione del silenzio interiore e del profondo riposo. Il silenzio non è l'intervallo fra due pensieri, né il ronzio di fondo che pervade tutto, né l'interrompersi dei rumori esterni. Il silenzio non è nulla di tutto questo. Il Silenzio è la "non-esperienza". Io ci sono sempre, sotto forma di questo Silenzio non-sperimentato.

I pensieri vanno e vengono, le visioni astrali pure, e così i rumori si interrompono e riprendono, ma io resto nella forma di questo profondo silenzio. Posso dire che in pratica mi addormento? Sì, perché l'altro giorno mi sono reso conto che stavo russando :-), perciò ero sempre consapevole anche del sonno. Io sono sempre desto. Io esisto sempre, ma non nel modo in cui esisto durante lo stato di veglia. È sorprendente che io sappia di non essere lo stato di sonno; sono del tutto desto, ma tutto si è fermato, e il tempo è volato via.

Io ho voglia di non levarmi più da questo "sonno desto", ma la coscienza desidera qualcos'altro. I bisogni del corpo mi forzano ad alzarmi e così esco da questo stato. Più di qualsiasi altro stato di coscienza, lo stato di Turiya è lo stato naturale. Non si tratta di passare un paio d'ore in meditazione, si tratta di passare del tempo in ciò che veramente si è. Gli altri tre stadi [di veglia, sogno e sonno] sono una sovrapposizione su questo stato naturale.

D'immensa importanza è anche il come questo stato naturale cambi il mio stato di veglia. Nulla è più importante come prima; come può ora qualcosa essere di qualche rilievo?

Il fatto che io continui a seguire le vie della coscienza e a giocarevi ora è ben diverso, perché io so che è tutto un trucco. Mi piace, ma come faccio a cercare quando non c'è memoria? Il ricordo è solo per lo stato naturale, tutto il resto è gioco.

Posso reagire in qualsiasi modo a una situazione: esserne turbato, arrabbiarmi, gridare o ridere, ma niente di questi stati permane fino al giorno dopo, può addirittura non arrivare al momento immediatamente successivo. Il mio corpo/mente gioca a rendere le cose interessanti, ma non c'è alcuna memoria delle cose che dovrò fare in seguito. È tutta una situazione basata su azione-reazione. Dolore, gioia, felicità, la sofferenza degli altri, la rabbia, l'amore... tutto è niente, queste cose esistono finché esistono memoria e comprensione. Per me sia la memoria che la comprensione stanno diventando inesistenti.

EDJI:

Questo è uno sviluppo importante. I lettori dovrebbero sapere che dopo un breve periodo di tempo si raggiunge uno "stato stabile" (per così dire) di silenzio. Molti neo-advaitin che non hanno raggiunto alcuno stato considerano gli "stati" con derisione, sostenendo che le esperienze e gli stati spirituali vanno e vengono, e che solo la comprensione sia costante.

Tuttavia la silenziosa presenza oltre Turiya c'è sempre, e una volta che è stata percepita, diventa una compagna fedele. È in realtà la "comprensione" ad andare e venire in base alla profondità delle esperienze, e persino andando oltre l'esperienza.

RAJIV:

Sì, Maestro.

Questo "Stato Stabile" è sempre presente, e adesso sembra più reale di qualsiasi altra cosa. La coscienza è insidiosa e può ingannare, ma questo stato naturale permanente, no. C'è sempre, tutto il tempo. Io amo ancora la Coscienza e consapevolmente a volte ballo alla sua musica. Non cerco di capire i suoi movimenti, sono misteriosi.

Non esiste libertà uguagliabile a questo stato che la tua Grazia mi ha elargito.

Gli sforzi della meditazione non sono sufficienti, ci vuole anche la Grazia del Guru. La grazia arriva quando l'io se n'è andato. Tutto ciò che Rajiv rappresenta è coscienza, e perciò falso. Immaginiamo uno stato in cui nulla ha importanza, può il solo sforzo della meditazione condurre a quello stato? Non credo. Dimenticando sé stessi ci si deve arrendere alle istruzioni del proprio Guru e allora la Grazia opererà attraverso di Lui. Solo il Guru può portarci in quel luogo. Il Guru stesso non potrà mai dire ciò ai suoi discepoli, e i discepoli possono cadere nell'errore di credere che

il solo sforzo li possa portare allo stato stabile. Anche se ciò accadesse, sarebbe temporaneo, molto temporaneo.

Ogni sforzo è un tentativo che avviene ancora all'interno della coscienza, non è così? Può questo condurre alla meta?

La maggior parte degli studenti credono di leggere un po' qui e un po' là, seguire questo e quello, fare lo sforzo e infine arrivare alla meta. Lo studente deve stare ai piedi di loto del proprio Guru: RESA TOTALE, questo è il primo requisito. Lo sforzo è assolutamente necessario e a volte è tremendo, ma il primo requisito, la resa, aiuterà il discepolo a veleggiare senza sforzo attraverso le difficoltà.

Molte Pranams,

Rajiv

Due settimane dopo – Il disvelarsi continua

RAJIV:

Lo stato di Turiya è lo stato di completa coscienza beata. I tre stati di veglia, sogno e sonno profondo sono in effetti componenti di Turiya stesso. Questi tre stati nascono dallo stato di Turiya e tramontano in esso. Ciò che noi chiamiamo stato di unione [samadhi] durante la veglia e zampilli di gioia durante il sonno profondo è solo la natura dello stato di Turiya. Quindi, in realtà tutto ciò che percepiamo è nient'altro che Turiya. Ciò che è percepibile è solo Turiya e in questo senso solo Turiya esiste.

Tuttavia il periodo in cui nulla è percepito è al di là di Turiya. Questo stato senza tempo, di non-esperienza, suggerisce che Turiya stesso nasca e declini, e che il vero ME è il silenzio assoluto in cui Turiya stesso appare e scompare.

Molte pranams,

Rajiv

EDJI:

Ottima sintesi. Nisargadatta non avrebbe potuto dirlo meglio.

Anche se la definizione “ciò che è oltre” è concettuale, tu puoi “sentire” questo *oltre* come il nulla totale che è sempre lì. Io non intendo “sentire” coi sensi, ma più nel

senso di “cogliere”. Non è conoscenza come lo sono l’*Io* e l’*Io Sono* nella coscienza, “sentilo” invece come il substrato da cui nasce la consapevolezza.

Sentirlo provoca sempre in me un sentimento di attonito stupore... L’immensità.

RAJIV:

Magnifico Maestro, “cogliere” è un termine quasi perfetto. Sì, restare aggrappati a questo stato che nessuna mente può comprendere; questo è il significato della vera devozione e della fede. La mente non può comprendere, ma noi possiamo cogliere.

Note del Traduttore

1. Le due linee di discendenza spirituale sono: Ramana Maharshi, Robert Adams, Ed e Nisargadatta Maharaj, Jean Dunn, Ed.
2. L'espressione "sonno desto" nel testo inglese è "waking sleep". Per spiegarne il significato ci avvarremo delle stesse parole di Ed, tratte dal suo sito web (<http://itisnotreal.com/DeepSleep.htm>). "Leggete con attenzione ciò che veramente dicono 'gli scrittori di Advaita', leggete le loro esatte parole. Per loro 'sonno cosciente' significa soltanto che la mente pensante non sta funzionando, nient'altro. La mente non funziona nel sonno profondo, perciò quello che vogliono dire è che, mentre si è desti, non c'è attività mentale. Questo è ciò che essi intendono con 'waking sleep'. Infatti, una volta che realizzate questo stato, che è prima dell'identificazione con l'essere e col non-essere, voi diventate consapevoli di ciò che è sempre consapevole, cioè Tu, Voi; la coscienza dello stato di veglia semplicemente non c'è più".
3. In inglese: http://www.happinessofbeing.com/Happiness_and_the_Art_of_Being.pdf; in spagnolo: http://www.itisnotreal.net/Testi/Felicidad_y_el_Arte_de_Ser.pdf.
4. http://www.itisnotreal.net/Testi/The_Nisargadatta_Gita.pdf
5. <http://www.itisnotreal.net/Testi/AWA.pdf>.
6. In India "ji" è un suffisso che sta ad indicare rispetto.
7. Bhava: sentimento, emozione, amore, devozione per Dio; il divenire, l'esistere.
8. Vedi anche "I 10 Tori dello Zen": <http://www.metafisicando.it/Pagine/Zen%20Tori.htm>.
9. Al momento in cui postiamo si può trovare in inglese, diviso in due volumi, solo qua: http://www.inner-quest.org/Books_2.htm.
10. Paradosso usato da Bertrand Russell per spiegare *la teoria delle descrizioni definite*. Vedi: http://it.wikipedia.org/wiki/Bertrand_Russell.
11. Anche conosciuta come *depressione clinica o unipolare*. Per essere diagnosticata richiede che il soggetto accusi cinque o più sintomi depressivi per almeno due settimane consecutive. Dal testo è evidente che Rajiv sta usando il termine in senso generico, intendendo una depressione da lui percepita come molto intensa.

Edward Muzika

A Caccia dell'Io

L'autoindagine di successo

Una “pratica corretta” di autoindagine è talmente importante che sento la necessità di articolarla in molti modi diversi, perché i metodi “di successo” sono una questione davvero delicata. Si può praticare un'autoindagine infruttuosa per parecchio tempo perché non si ha idea di cosa si stia cercando. Perciò spiegherò i vari metodi in modi leggermente diversi nella speranza che l'uno o l'altro modo faccia presa su coloro che sono veramente interessati alla pratica.

Alcune persone sono in grado di sentire un senso di *Io Sono* quasi immediatamente durante l'introspezione, altri no – si è per natura introspettivi o meno. Per fare l'autoindagine o si ha questo talento o lo si apprende con la pratica. Lo stesso vale per la psicoterapia. Quelli abili a guardarsi dentro e “vedere” oggetti interiori immaginari lavoreranno bene con la terapia verbale, mentre quelli che non hanno questa abilità non riusciranno. In ogni caso si può apprendere questa capacità attraverso i ripetuti sforzi di “guardare dentro” gli spazi immaginari della mente.

Il problema è che un sacco di persone non avverte la sensazione o il senso di *Io Sono*, perciò non hanno nulla su cui lavorare. Guardando “dentro se stessi” trovano solo buio, o una miriade di fenomeni, come luci interiori, pensieri, immagini, ricordi, sensazioni corporee, movimenti di energie ecc, e non hanno alcun indizio di cosa sia l'*Io Sono* su cui ci si deve concentrare; sono persi in una foresta di sensazioni e percezioni e non hanno il senso di *Io* né di *Io Sono*.

In questo caso Robert consigliava il metodo di chiedersi: “Chi sono io?”, o “Chi percepisce questi pensieri e questi oggetti?”. Questo metodo può alla fine condurvi al testimone, ma la sua debolezza sta nel fatto che rimane completamente al livello mentale e del pensiero, mentre invece si deve andare al di là della mente.

L'altra debolezza del metodo “Chi sono io?” è che, dopo aver imparato come trovare ed essere testimone di un pensiero (ogni pensiero, compreso il pensiero *Io*),

l'osservare da dove viene e dove va conduce al Vuoto. Tutti i pensieri vanno e vengono dal Vuoto, provate. Ogni persona sperimenta l'apparenza dei pensieri in modo diverso, ma qualunque sia la loro forma, essi emergono spontaneamente dal vuoto presente nello sfondo o in primo piano [della coscienza]. Comunque questo non è chiaro fino a che il mondo interiore non si "apre" abbastanza da far percepire lo spazio interiore stesso come un fenomeno.

Mentre si guarda il vuoto come la fonte e la destinazione dei pensieri, il praticante potrebbe cercare di diventare il vuoto, credendo che sia il sé, poiché è lì che i pensieri sorgono e scompaiono, oppure continuare ancora a scrutare nel vuoto alla ricerca della sorgente. Ma il vero obiettivo del cercare la sorgente è trovare l'**osservatore** del pensiero, il soggetto, il ricercatore, lo spettatore, e poi diventare l'osservatore stesso. Il soggetto, l'*Io*, lo spettatore, non è il Vuoto. Il Vuoto stesso è un oggetto dal punto di vista dell'osservatore. Questo è il grande errore di coloro che cercano la sorgente dei pensieri, perché possono essere indotti a continuare a guardare nel vuoto ove appare che i pensieri sorgano e svaniscano, invece di cercare ciò che percepisce il pensiero, compreso il pensiero *Io*. Conosco bene questa trappola perché ci sono caduto per anni.

Quindi l'autoindagine si compone di due fasi: date un'occhiata a tutti i fenomeni a vostra disposizione, sia fenomeni interni come pensieri e immagini, che fenomeni esterni come gli oggetti nel mondo, sia mentre meditate che durante tutto il giorno; osservateli e "giocate" con i fenomeni. Acquisite familiarità ed esplorate in una certa misura il mondo interiore. Quindi chiedetevi: "Questo fenomeno sono *Io*? O *Io* sono altro da esso?". In verità, state cercando quel sentimento di base che si associa all'affermazione: "Questo è me".

Quello che stiamo tentando di fare è di trovare l'*anomalia*, ciò che non cambia e che è diverso da tutte le altre sensazioni; nel senso che non è un fenomeno osservato ma è in realtà l'osservatore, il testimone, lo "spettatore" stesso. È la singolarità intorno alla quale si dispongono tutti gli oggetti e il mondo.

Ci sono molti fenomeni che in tempi diversi appaiono essere l'*Io Sono* a colui che pratica l'indagine, come il pensiero *Io*, l'ego, o il grande Vuoto che si sperimenta quando siete vicini al risveglio*. Molte persone inoltre trovano più soggetti o "osservatori": osservano i pensieri come testimoni e poi si rendono conto di stare osservando [il testimone che osserva] questi pensieri; ci sono, cioè, due ordini di testimoni.

Per lo più quando le persone pensano per la prima volta di sperimentare la sensazione *Io Sono*, stanno in realtà osservando il legame energetico che collega il corpo alla mente. Non sono ancora consapevoli del fatto che sono separati da questo fenomeno, che lo stanno solo osservando e che questo osservatore è il vero *Io*. L'osservatore, spettatore, o testimone è così vicino a noi stessi che spesso lo trascuriamo, come la parabola advaitica del "Decimo Indiano" mette in luce; spesso l'osservatore non viene trovato poiché non è un oggetto e viene dato per scontato¹.

Tutti questi falsi *Io* devono essere osservati, esplorati, si deve giocare con loro e si deve scoprire che non sono il vero *Io*. Invece la sensazione *Io Sono* di cui parla Nisargadatta Maharaj è il nodo dell'ego che collega il corpo alla coscienza. Questo nodo non siete voi, ma questo lo dovete scoprire da soli attraverso l'esperienza diretta e non soltanto come una nozione appresa da altri. Una volta che questo nodo è stato tagliato, tutto il resto diventa semplice e chiaro, e il nodo viene tagliato attraverso la continua osservazione, scoprendo che quel nodo viene osservato dall'imperituro Me. Poi un giorno vi svegliate, e quel giorno trovate che il nodo non c'è! Che scoperta! E a quel punto vi identificate con la totalità della coscienza, con la totalità di *Io Sono*. Questo è il primo risveglio, ma certamente non il più importante.

L'autoindagine è un lavoro continuo, a tempo pieno che non è limitato ai periodi di meditazione formale. La meditazione formale, praticata spesso, è di grande aiuto perché costruisce il potere dell'introspezione. Ma troppa meditazione rende la mente lenta e ottusa, il che è un errore.

Alla meditazione formale si dovrebbero almeno destinare due periodi al giorno costituiti da due sessioni di 25-35 minuti l'una, separate da una pausa di cinque minuti. Questi spazi possono essere gradualmente aumentati, per chi ha tempo, a tre-quattro sessioni di 25-35 minuti l'una in tre periodi della giornata. Ho trovato che sessioni notevolmente più lunghe di 35 minuti sono in genere una perdita di tempo, che è invece meglio investito in brevi ma più intense sedute.

Tuttavia, gli effetti benefici della costruzione del potere introspettivo durante la meditazione verranno dissipati se si rimane il resto della giornata asserviti al mondo. Una volta isolato ciò che si pensa sia il proprio *Io Sono*, lo studente deve soffermarvisi diverse volte per pochi minuti durante il giorno e osservare questo *Io Sono* per comprenderlo meglio nella vita quotidiana. La consapevolezza di sé dovrebbe diventare continua.

Si scoprirà che l'*Io Sono* cambia nel corso del tempo, perché il vero *Io* non viene visto; l'*Io Sono* è solo un oggetto che si pone come *Io*.

Poi, un giorno, uno scopre l'anomalia: ciò che non cambia mai, che è il soggetto di tutta la miriade di oggetti. Una volta che questo viene visto con chiarezza, tutti gli oggetti perdono d'importanza, e il "lavoro" dello studente è quello di rimanere, dimorare in tale osservatore, soggetto, testimone, da cui sorgono tutti gli oggetti del mondo. Questo è uno stato di riposo. Cercare di rimanere in quel centro non è uno sforzo. Ciò che avviene è che la mente inquieta con cui noi ci identifichiamo ha bisogno di essere attiva, perciò a causa di questa identificazione con la mente, "noi" diventiamo attivi. Ma l'*Io* reale riposa sempre, e attraverso il continuo portare l'attenzione della mente allo spettatore o testimone, perde l'interesse ad andare altrove perché è attratto dalla profonda pace sperimentata nello stato di riposo.

Una volta che il testimone è stato scoperto, si ha una strada maestra da seguire verso l'autorealizzazione. I falsi *Io* cadono o si dissolvono. Allora il lavoro a tempo pieno è di rimanere in questo *Io*, di dimorare là, e ne seguirà infinita pace e felicità, che vi attrarranno ad esse senza sforzo fino in fondo al percorso. Qui di seguito è spiegato come fare questo.

Prima di entrare più dettagliatamente nel processo dobbiamo aver chiaro che possiamo e dobbiamo fare la stessa analisi per gli oggetti del mondo esterno. Scegliete un oggetto, come ad esempio una persona, un albero, un animale domestico accanto a una finestra. Osservatelo e al tempo stesso cercate in voi stessi il senso di *Io Sono* e vedete se si sente una connessione tra l'*Io* e questo oggetto. Se l'oggetto è carico emozionalmente, come ad esempio una persona amata, si avvertirà spesso un collegamento tra la persona e il nostro cuore. Quando si scopre questa sorgente del cuore, si può cercare deliberatamente di immergersi in essa. Ciò provocherà un aumento immediato della felicità e della centralità che sarà d'aiuto alla meditazione formale e condurrà più rapidamente alla liberazione. Poi si deve osservare se questa sorgente del cuore è il testimone oppure no.

Si spera che questa panoramica spieghi l'intero processo. Ora il processo verrà spiegato più dettagliatamente.

Anzitutto le articolazioni migliori dell'autoindagine, date da altri autori, sono in due libri: *The Path of Sri Ramana, Part 1*, di Sadhu Om e Michael James, capitoli sette e otto, e in *The Nisargadatta Gita*, di Pradeep Apte. Quest'ultima è una raccolta, compilata da Apte, di 231 sentenze di Nisargadatta, in cui egli parla del senso dell'*Io Sono* e del dimorare nel sé. La descrizione dell'autoindagine che si trova in *The Path of Sri Ramana* è più vicina all'insegnamento di Robert Adams.

La via di scoperta del sé insegnata da Robert, Ramana e Nisargadatta è di dimorare nell'*Io Sono*. Ma cosa significa? Cos'è l'*Io Sono*? Come posso dimorare in esso? Come posso praticare l'autoindagine?

Un ulteriore approfondimento sulla pratica di ricordare il sé, o dimorare nel sé, si può trovare nel libro di Michael James, *Happiness and the Art of Being*, in particolare negli ultimi capitoli.

Un altro libro che talora raccomando a coloro che non sperimentano il senso di *Io Sono*, di esistenza o di presenza è quello di Michael Langford, *Il mezzo più rapido e diretto per l'Eterna Beatitudine*.

Michael scrive di aver praticato vari tipi di autoindagine per 27 anni con scarsi risultati. Alla fine non era più autorealizzato di quando aveva cominciato.

Voglio che la sua esperienza chiarisca una cosa: l'autoindagine è complessa perché ci sono così tante esperienze interiori, che può essere piuttosto difficile trovare il soggetto nel quale poi riposare. Certamente l'autoindagine non è uno strumento semplicistico come l'uso della domanda "Chi sono io?" ripetuto più volte. Michael aveva praticato assiduamente l'autoindagine per 27 anni, aveva letto tutti i libri, aveva incontrato tutti gli maestri, ma non era arrivato da nessuna parte. Posso dire che a me è capitata la stessa cosa per oltre 20 anni.

Né il risveglio è solamente scoprire che non esiste né l'ego né alcun oggetto a cui il pensiero *Io* si riferisca. Queste sono ancora esperienze iniziali di risveglio.

Michael non è mai stato in grado di aggrapparsi alla sensazione *Io Sono*. Egli ha descritto un metodo e un concetto secondo cui l'essere consapevole della consapevolezza stessa è il dimore nell'*Io Sono*. Il metodo che ha scoperto – o dovrei dire che ha riscoperto – sembra una meditazione del Zen Soto detta Shikantaza. Michael può non essere d'accordo che il suo metodo sia Shikantaza perché crede di aver scoperto il metodo di autoindagine della "consapevolezza che osserva la consapevolezza", ma il suo metodo è né più o né meno lo Shikantaza: sedere in silenzio senza far niente, tranne essere consapevoli. Questo non è facile, ci vuole del tempo. La mente deve assestarsi e diventare tranquilla. Spesso devono passare anni prima che questo star seduti tranquillamente sia possibile, perché i principianti invariabilmente si aspettano risultati immediati. Se non li ottengono, spesso abbandonano la pratica, o vanno dal prossimo maestro, o passano a un'altra tecnica. Ai principianti non piace la quiete, vogliono l'azione.

Comunque, come spesso Robert diceva: "la perseveranza è tutto".

Un altro metodo principale di autoindagine è quello di far emergere la vera sensazione *Io Sono* e dimorare lì. Anche questo in genere non è facile a causa di molti fattori. Personalmente, ritengo che questo sia il metodo migliore e ne discuterò ancora un po'.

Se si pratica per prima cosa Shikantaza e si ottengono molti, molti samadhi durante un lungo periodo di tempo, gradualmente si trova la liberazione. Ma la pratica deve continuare perché l'*Io Sono* non è stato ancora eliminato. L'*Io Sono* è ancora presente come residuo dell'io personale. I samadhi diventano come stati speciali isolati e ci si chiede qual è reale: gli stati di unione del samadhi o il sé degli stati di veglia/sogno al quale sempre si ritorna. I samadhi sono isolati nel senso che non importa quanti uno ne sperimenti, dopo ritorna sempre lo stesso senso di essere un umano, legato al corpo.

Il modo più veloce per uccidere il *Tu*, l'*Io Sono*, è il dimorare nell'*Io Sono* come è stato insegnato da Ramana e Nisargadatta. Quando questo è stato fatto, l'*Io* muore per sempre. Con Shikantaza si ha una identificazione troppo precoce con la totalità della coscienza e del Vuoto, mentre non viene tagliato il nodo, che è la connessione energetica tra la mente e il corpo e tra questa connessione e i livelli più profondi dell'essere, come le esperienze del vero nulla che si hanno al livello del corpo causale.

Se la liberazione viene ottenuta con il primo metodo (Shikantaza/Langford), perché diventi definitiva si deve ritrovare di nuovo l'*Io Sono* e quindi seguirlo. Questo, se si è rimasti nel vuoto per anni, diventa estremamente difficile. È difficile a quel punto trovare un senso di sé per chi, attraverso ripetute meditazioni Shikantaza, è solitamente identificato col vuoto.

Molte persone mi hanno scritto di non riuscire a trovare un senso di *Io* personale, anche dopo anni di riflessione e meditazione. Molti sono rimasti nel vuoto per anni e cominciano a provare rabbia per non avere trovato né felicità né liberazione. Essi hanno saltato la distruzione del sistema/meccanismo *Io Sono*, il che significa che l'*Io Sono* è ancora vivo ma non viene percepito, coperto com'è dalla focalizzazione sul vuoto. Queste persone si sono perse nel vuoto e non hanno raggiunto nulla.

Non è possibile saltare passaggi. È meglio iniziare seguendo l'*Io Sono* e completare questo compito; quindi il dimorare nel vuoto del testimone divino, l'assoluto, è senza sforzo e permanente.

Una volta ho visto un libro dal titolo "A Caccia dell'Io". Questo titolo è per me una descrizione perfetta del processo dell'autoindagine: andare alla ricerca tra tutti i

fenomeni che costituiscono il nostro mondo interiore, identificare l'*Io*, e poi restare focalizzati su questo senso di individualità, di prima persona.

Il processo diventa complesso perchè esiste anche la parola o pensiero *Io*, che è il perno centrale della rete di pensieri e immagini che noi riteniamo sia il mondo reale. Questo pensiero *Io* non coincide con il sentire la propria esistenza personale, ossia il senso *Io Sono* che è molto simile a una sensazione tattile associata al corpo, ed è sì solito centrata intorno al cuore, o localizzata come una specie di vuoto dietro o sopra il corpo.

Naturalmente l'essere consapevoli di questo richiede già una buona capacità operativa di interiorizzarsi e di autoanalizzare i fenomeni soggettivi. Ciò significa che o si ha un'innata capacità di discriminazione o la si acquisisce attraverso anni di pratica.

Io, facendo parte del tipo ottuso senza un'innata capacità, ebbi bisogno di anni di pratica. Sono sempre stato introspettivo, in un certo senso, facilmente perso in un mondo interiore di pensieri ed emozioni, ma questo mondo interiore non era mai aperto e spazioso. Ho imparato ad aprire questa oscura soggettività interiore attraverso l'apertura del Terzo Occhio, diventando consapevole di una luce che sta tra le sopracciglia, ed espandendo di continuo quella luce verso il basso nella terra, poi verso l'alto e verso l'esterno, rivelando così uno spazio immaginario pieno di luce, la cosiddetta luce della coscienza. Ma il problema fu che ho trascorso anni in quello spazio vuoto e illuminato, pensando che fosse la realtà e non riconoscendo che io ero ancora separato e testimone del vuoto. Io ero ben oltre il vuoto ma, preda dell'ignoranza, restavo in attesa di trovare l'assoluto senso di soggettività continuando a guardare nel Vuoto.

Durante gli anni di autoindagine si troveranno legioni di esperienze interiori che potrebbero essere erroneamente identificate come *Io Sono*. Pratica e perseveranza, come anche il limitarsi a leggere solo pochi libri e l'ascoltare la guida di un maestro è la via d'uscita migliore e più veloce da questa giungla interiore.

La pratica è necessaria per l'autorealizzazione? Decisamente sì, senza alcun dubbio.

Vediamo ora come il concetto di caccia all'*Io* diventa un metodo praticabile.

Si guarda dentro per trovare l'*Io Sono*. Ogni pochi giorni, settimane o mesi si scopre qualcosa di nuovo che si potrebbe credere sia il "vero" *Io Sono*: il soggetto.

A volte è l'autoluminosa luce della coscienza, a volte è l'illuminato vuoto interiore simile allo spazio, a volte è una sensazione interamente basata sul senso del corpo. Alcuni avvertiranno quel senso di *Io Sono* come una sensazione, nell'area del cuore, di percezione di sé che si presenta come sentire il corpo. Altri credono di essere consapevoli del corpo attraverso un senso visivo interiore, la qual cosa in realtà è un oggetto nello spazio dell'immaginazione e quindi irreali. Essi scopriranno il senso interiore di uno spazio interiore infinito (o non-infinito, limitato) e penseranno di essere quello. Non sono quello.

Si continua a esplorare con l'idea erronea che a un certo punto l'*Io* verrà trovato, senza rendersi conto che è l'*Io* che sta guardando. Il soggetto non si trova, perché il soggetto non può mai diventare un oggetto. Quello che si scopre è che tutto ciò che si vede, che si sperimenta e che si conosce è in realtà un oggetto sperimentato o conosciuto dal soggetto, che non può essere trovato.

Questo tipo di ricerca può andare avanti inutilmente per anni, in quanto il sé non è una cosa, un oggetto, uno stato, né un'energia o qualsiasi altra cosa che possa essere trovata e sperimentata. Questo voi potreste già comprenderlo.

Che fare?

A questo punto dovete diventare consapevoli che c'è qualcosa che è consapevole dei processi dell'autoindagine. Quel "qualcosa" è il Sé, l'osservatore ultimo.

Allora la "nuova" pratica diventa guardare lo spettatore/osservatore, non qualche sensazione del corpo o falso *Io* nello spazio immaginario. Voi siete già consapevoli dell'osservatore, ma non del fatto che lo spettatore è il vero *Io*. Siete caduti nell'equivoco di credere che lo spettatore possa trovare il vero Sé, quando in realtà lo spettatore è il vero Sé. Il ricercare "qualcosa" è il problema. Lo spettatore è già completo e in pace.

Perciò unitevi allo spettatore.

Ci sono due passi da fare:

- **individuare lo spettatore come soggetto delle sensazioni, e provare a giocare con lui per osservarne tutte le manifestazioni;**
- **poi riposare nello spettatore, rilassarsi e lasciare che lo spettatore guardi, e divenire solo lo spettatore stesso.**

Quando si è capito questo, avete un modo chiaro per dimorare nel sé: semplicemente guardate verso il senso (apparentemente interiore) di guardare, non per cercare un nesso, un vuoto, una sensazione del cuore né qualsiasi altra sensazione o esperienza. Queste sono pratiche preliminari, stadi che vengono prima che scopiate lo Spettatore. Dopo la scoperta sprofondate nell'osservatore, nel soggetto e diventate il soggetto.

Sembra semplice, ma in realtà il mondo interiore è così pieno di pensieri, oggetti, stati, esperienze, vuoti, energie, stati di essere, che individuare chiaramente lo spettatore non è così facile. Basta leggere *Autobiografia di uno Jnani* per rendervi conto di quanto intricate siano le esperienze interiori e di quanto sia difficile trovare lo *stato fondamentale*.

Dovete capire che quello che troverete è che tutto ciò che voi avete creduto di essere, non siete Voi, lo spettatore, ma oggetti, processi, pensieri e energie che avete considerato essere voi stessi in precedenza.

In un certo senso inizialmente lo spettatore viene spesso percepito come un'altra sensazione, un altro oggetto interiore, ma non è una sensazione fisica, come potrebbe esserlo la consapevolezza di una sensazione corporea o di un pensiero.

La pratica consiste nel rivolgere l'attenzione all'interno verso la sorgente, verso lo spettatore, e cercarlo.

Il processo di individuare i fenomeni, esaminarli e giocare con essi fin quando non li si conosce pienamente, e poi escludere che siano lo spettatore può richiedere un tempo più o meno lungo. Questo è il vero processo dell'autoindagine, non quello che è spesso indicato come un insulso ripetersi: "Chi sono io?".

Non ho idea di cosa sperimenterete, è diverso da persona a persona, ma alla fine capirete (vedrete, sperimenterete, comprenderete, scoprirete, saprete) che non c'è un guardare dentro o fuori. C'è una sola coscienza. Lo sforzo intenzionale di guardare all'interno è servito a controbilanciare l'abitudine di tutta una vita a guardare all'esterno, ed è servito a sviluppare la discriminazione introspettiva atta a escludere che gli oggetti e i fenomeni, interni ed esterni, siano confusi per il vero Voi.

Voglio sottolineare che la frase "guardare dentro" è falsa. Non c'è interno né esterno. Questa distinzione dura solo fino a quando pensate di essere un corpo. La frase "guardare all'interno" suona quasi come un comando a guardare nel vuoto interiore dell'immaginazione, come se fosse all'interno del corpo. È una cattiva istruzione che rafforza l'idea di una realtà interiore e di una realtà esteriore, di un dentro e fuori la pelle.

Il mondo, il vostro stato interiore, la vostra ricerca, la vostra immaginazione su cos'è l'autorealizzazione, scompariranno e voi capirete che tutto quello che avete sperimentato fino a quel momento è immaginazione. Sarete liberi da tutti i concetti e fantasie. Dovete dimorare in questo per un lungo periodo di tempo, ma il dimorare nel sé non diventa continuo [cioè stabile] per lungo tempo. È soltanto una questione di persistenza, e questa nasce solo dopo che una passione continua per la verità diventa la questione più importante per voi.

Poi, a un certo punto, “tutto” scomparirà voi vi troverete a essere nella mente silenziosa. È difficile da spiegare, ma non scompare come se voi fluttuaste in uno spazio infinito consapevole, ma piuttosto è il mondo che cessa di esistere come oggetto apparente. L'io pure scomparirà come soggetto apparente. Ci sarà solo l'unione, senza nessun osservatore (o sé) separato che osserva il mondo.

Più avanti, anche questa [condizione di unione] scomparirà quando ci si rende conto che sullo sfondo c'è stato un testimone persino di tutto questo processo. C'è questa “cosa”, che non è una cosa, che ha avuto cognizione di tutto il processo, ha avuto cognizione del corpo, del sé personale, del mondo, dello stato di veglia, dello stato di sogno, e anche del processo di comprensione.

Di questo “stato” non si può dire nulla, perché non esistono attributi, e formulare attributi o a cosa assomiglia vi porterebbe fuori strada dalla vera pratica. Questo non è uno stato, ma è ciò che osserva tutti gli stati.

Ora, questo è un modo di spiegare il processo di risveglio. Michael Langford lo spiega a modo suo, e sia Robert che Ramana articolano i loro metodi. Notate che Robert, Ramana e Nisargadatta raramente hanno parlato della “esperienza” finale, ma solo del metodo, e di filosofia Advaita che oscura completamente la meta perché aggiunge un impedimento concettuale.

Lo stesso si può dire di Langford e di tutti gli altri maestri. Essi hanno fornito solo una fenomenologia e filosofia che causano distrazione, storie artificiali per guidarvi verso la loro articolazione di un metodo e verso il vostro praticare quel metodo.

Io non voglio portarvi troppo fuori strada, ma tutti questi metodi sono quello che ho chiamato tempo fa “massaggiare l'ego”, e non hanno nulla a che fare con la meta finale, ma l'apparente praticare è d'obbligo per tutti, persino per quelli che sostengono che nessun metodo o pratica è possibile o necessario. La pratica è necessaria per aumentare la discriminazione.

Voglio ribadire che il ripetuto portare l'attenzione all'*Io Sono*, al soggetto apparente, è un agire solo finché l'*Io Sono* è considerato un oggetto di meditazione, come quando ci si concentra sul nodo dell'ego che collega il corpo alla mente e che la maggior parte delle persone scambia per l'*Io Sono*. Il vero soggetto, l'*Io*, non è un oggetto: è TU, l'osservatore, al di là di tutti i fenomeni e del mondo, ed è uno stato caratterizzato dal non fare nulla: semplicemente guardare. È lo stato di riposo dell'essere. L'apparente attività del portare la mente in direzione dell'*Io* è in realtà una supplica per avere la grazia che l'*Io* prenda il controllo e ponga fine alla ricerca dell'aspirante. L'*Io* è il punto zero di assenza di movimento e dell'eterno riposo. L'attività apparente coinvolta nel dimorare in questo *Io* è in realtà riposo, è un non fare, è lo scoprire il vostro Sé a riposo, che non agisce.

Dimorare nell'*Io Sono* è in realtà la pratica di non far niente, ma ha successo solo se siete veramente consapevoli dell'*Io* reale, il testimone, lo spettatore, e potete esserlo con sicurezza solo dopo una lunga e intensiva pratica di investigare la mente. Senza questa discriminazione acquisita attraverso la pratica, c'è il rischio che vi arrendiate a un altro oggetto considerandolo il vero *Io*, come l'ego. Perciò guardatevi da quelli che dicono che non è necessaria alcuna pratica. Non è necessaria, e neanche possibile, per chi ha già scoperto il vero *Io*, lo stato di riposo, ma non fare nessuna pratica prima di essere divenuti consapevoli di cosa sia il punto zero, è inutile e sciocco.

IL MIO METODO: NON FARE NIENTE

Robert ha insegnato il processo di autoindagine "Chi sono io?" solo perché *alcune* persone avevano necessità di un metodo o un modo per tenere la loro mente occupata. Robert ha insegnato che tutti i metodi conducono al Silenzio. Il Silenzio profondo, *il più profondo*, non è solo dove l'Assoluto viene rivelato, ma è Assoluto stesso.

Tutti i "metodi" sopramenzionati li ho praticati per anni senza reali cambiamenti. Mi portarono tutti i tipi di esperienze e di nuove comprensioni, ma non ci fu alcuna liberazione né morte del senso dell'*Io*; solo molte piccole morti [dell'ego, ma non definitive].

Questo mi conduce a un'osservazione. La maggior parte dei praticanti è troppo presa dalle loro esperienze e dallo spiegarle, piuttosto che dal persistere nell'andare più profondamente con l'autoindagine. È come se non riuscissero a sopportarne la monotonia e così la trasformano in una discussione intellettuale col guru o con un

maestro. Essi vogliono mantenere la loro vecchia “realtà” di pseudocontatto umano col guru, mentre il guru vuole solo portarli oltre qualsiasi cosa che abbiano mai vissuto o immaginato.

Questo è tempo sprecato. Specie il tempo trascorso ad analizzare, per capire, un’esperienza [spirituale] avuta dieci o venti anni prima (cosa a cui così tante persone sembrano interessate). È come se credessero che recuperare quell’esperienza portasse alla fine della loro ricerca e alla pace.

Ogni esperienza che non è ripetibile e frequente è senza valore.

Quando ho incontrato Robert, dopo circa due anni mi sono arreso a lui. Sapevo profondamente che qualsiasi metodo avessi praticato era solo nella mente e non avrebbe distrutto l’Io personale. Stavo semplicemente massaggiando l’ego – la miscela di “gas” immaginario che io chiamo lo spazio immaginario o mondo dell’immaginazione. La resa è un approccio allo stato di riposo. “Io Mi arrendo. Non la mia [volontà] Signore, ma la Tua”.

Ma anche questa fiducia e abbandono non aveva portato alla liberazione fino a quando Robert non lasciò Los Angeles. Quando Robert si trasferì a Sedona mi sentii completamente solo, abbandonato.

Comunque, il processo di imballo delle masserizie e del trasloco di Robert fu piuttosto caotico e snervante, tanto che iniziai semplicemente a rilassarmi e ad ascoltare musica sacra orientale, in particolare quella di Muktananda e Yogananda, per sfuggire alla tensione e perché non sapevo cos’altro fare. Questo spostamento mi fu imposto, non potevo fare altro.

Passavo ora dopo ora, giorno dopo giorno, settimana dopo settimana, su un divano ad ascoltare musica e mi lasciavo trasportare, godendomi completamente lo spettacolo della coscienza che si dispiegava dentro: le forme, i pensieri, le sensazioni interne ed esterne. Il mio corpo lasciò andare la maggior parte della tensione. Mi sentivo sprofondare in me stesso. Non facevo quasi niente, eccetto mangiare e fare qualche passeggiata. Ho cominciato a sentirmi beato. Stavo diventando assolutamente niente, ma non nel senso Zen del Vuoto, ma in quello personale di essere trascinato dalla gioia e dalla felicità di cantare. Mi stavo rilassando nell’essere, spintovi dentro dalla felicità di non far niente se non essere, con tutti i fenomeni interni ed esterni.

Poi un giorno, avvenne un risveglio con l’esperienza della doccia di cui ho parlato altrove in questo sito titolandolo *Il Primo Risveglio*².**

Stento a raccomandare questo a chiunque. Io amavo la musica sacra e cantare. Amavo anche dimorare nel vuoto e nel silenzio ascoltando i canti. Perciò solo quei

pochi con la mia stessa propensione ne avrebbero beneficio; diversamente diverrebbero soltanto irrequieti.

Un metodo simile che per voi potrebbe funzionare meglio consisterebbe nel prendere tutti i colloqui registrati di Robert, metterli su un lettore MP3, iPod, con un sistema di altoparlanti esterni, o su una radiosveglia che supporta MP3 o iPod, e ascoltarli. Ascoltate semplicemente i colloqui ogni volta che avete un po' di tempo. Fate in modo di avere musica sacra in sottofondo.

Tutti i colloqui di Robert sono sempre diretti a ottenere che voi entriate nel Silenzio. I suoi discorsi vi porteranno ripetutamente al silenzio. La musica produrrà, o potrebbe farlo, beatitudine. Entrambi, discorsi e musica, indurranno a un completo rilassamento, e la fusione del senso di sé (l'individualità) in un senso di completa felicità. Potreste dire che questo è il modo più semplice, ma lo è solo se siete pronti. Anni di pratica intensa sono di solito il prerequisito, perché siamo abituati a usare la mente per scoprire o creare qualcosa. Quando si capisce chiaramente che la mente non è adatta a portare a termine la pratica per il Risveglio, sopraggiunge allora un profondo rilassamento e lo sprofondare in un più profondo livello del sé, come Rajiv racconta in *Autobiografia di uno Jnani*.

A proposito, si può programmare l'allarme di una radiosveglia per ascoltare un particolare discorso di Robert oppure uno a caso. Potreste ad esempio voler essere svegliati dai suoi insegnamenti su come praticare l'autoindagine.

Se leggete le biografie o autobiografie dei grandi maestri, ciascuno descriverà un processo [verso il Risveglio] diverso, e potrebbero consigliarvi anche di seguire processi diversi da quelli da loro stessi praticati perché sono consapevoli delle idiosincrasie dei propri processi e, come me, sono consapevoli che il modo in cui ha funzionato per loro non funzionerebbe per tutti.

Probabilmente il "metodo" più vicino a ciò che io ho seguito "spontaneamente", lo definirei come "cadere all'indietro nel sé".

Un sacco di persone identifica la "sensazione" di sé, o *Io Sono*, come la sensazione della totalità del corpo. In realtà, non lo è, ma così sembra inizialmente a molti.

Il metodo è di sentire quel senso di sé così come inizialmente si manifesta, cioè come senso del corpo, e quindi immaginare o sentire di cadervi dentro all'indietro; ricadere all'indietro rilassandosi sempre più nel comfort di quelle sensazioni corporee apparenti. È piuttosto beatifico e stabilizzante.

A volte c'è il senso di una presenza oscura dietro di se stessi, che viene identificata come il proprio stato di riposo. Se la sentite con forza, rilassatevi e con l'immaginazione lasciatevi cadere indietro in quel vuoto oscuro. Il rilassamento è la stessa cosa.

Quasi tutti questi metodi produrranno comprensioni ed esperienze inutili che spariranno, ma sul momento potrebbero sembrare scuotere il mondo dalle fondamenta. Dunque, non smettete, continuate ad andare avanti.

Voglio essere chiaro: nessuno di questi metodi produrrà il risveglio/illuminazione/ autorealizzazione o comunque si voglia chiamare questo stato che al momento non conoscete direttamente. Tutti i metodi operano al livello della mente.

Una lunga pratica di un metodo non produce il risveglio, ma, si potrebbe dire, permette che esso avvenga. Penso che Nisargadatta esprima nel modo migliore questo concetto quando afferma: un giorno o l'altro l'Io Sono vi lascerà andare.

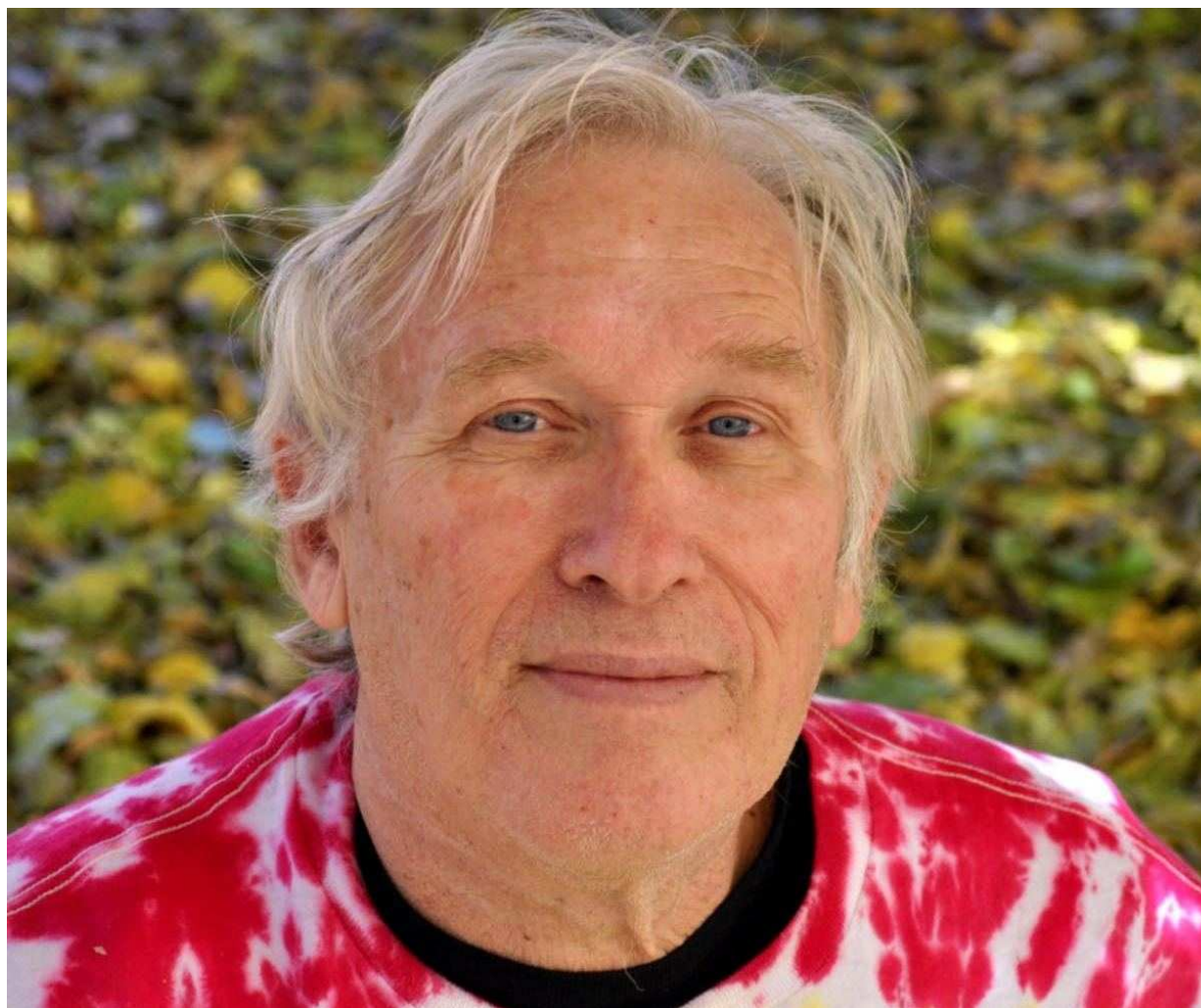
In conclusione, vorrei anzitutto consigliare di scaricare *The Nisargadatta Gita*, di stamparlo, metterlo in un raccoglitore ad anelli e “praticare” leggendo alcuni paragrafi del testo ogni mattina. Quindi riflettete su quelle parole, poi meditate sul senso di *Io Sono* che ne è risvegliato – se si è risvegliato. *The Nisargadatta Gita* è un manuale di meditazione più che eccellente, un'ampia strada verso la liberazione.

NOTE DELL'AUTORE

- * In effetti ci sono molti vuoti, e la loro apparenza cambia come il meditante matura. Un buon libro da leggere è *Progressive Stages of Meditation on Emptiness* di Khenpo Gyamtso Rimpoche. Siate consapevoli però che Rimpoche stesso non ha familiarità con gli ultimi due stati discussi nel suo libro. In ogni caso non si diventi ossessionati dai vari tipi di vuoto o da altri fenomeni soggettivi, tranne la sensazione di essere *Io*, il soggetto.
- ** Questo è lo stesso risveglio di cui parlano alcuni maestri: il vedere che non c'è alcuna entità *ego*, porta a capire che c'è una sola coscienza. Non c'è più un io e un mondo esterno, non c'è più dentro e fuori; c'è solo una coscienza, e il mondo come lo avevamo conosciuto prima scompare e appare chiaro che esso era solo un concetto. Questo non è il risveglio ultimo.

NOTE DEL TRADUTTORE

1. Una storia in cui il *Decimo Indiano* è una presenza assente. Nella parabola ognuno dei dieci indiani, a turno, conta sempre un gruppo di nove indiani e non di dieci, perchè nessuno di loro conta sé stesso.
2. Dancing with God: <http://itisnotreal.com/gpage8.html>,
The First Awakening: <http://itisnotreal.com/subpage1.html1.html> (in inglese).



Ed Muzika (EDJI)

e-mail: satsang.online@gmail.com

sito web: <http://itisnotreal.com>

blog: <http://itisnotreal.blogspot.com>



Rajiv Kapur

e-mail: rajiv108@yahoo.com

Edward Muzika, affettuosamente chiamato da Rajiv Edji, è nato e cresciuto a Cleveland, Ohio, dove ha frequentato la Case Western Reserve University, ottenendo una laurea in filosofia, e il Master in Public Management. Trasferitosi a Detroit si iscrive a un programma di dottorato in Economia presso la Wayne State University.

Si rende conto con chiarezza, in quel periodo, della futilità e vacuità di tutte le indagini accademiche e scientifiche condotte attraverso l'uso della mente. Comincia quindi una ricerca del reale, della verità, sapendo già allora che l'indagine sul sé fosse l'unica via, e incontra il suo primo maestro, il Roshi Phillip Kapleau.

In breve, si reca a Los Angeles e studia con diversi maestri Zen, tra cui Sasaki Roshi, Seung Sahn Soen Sa, Maezumi Roshi e Thich Tien An attraverso tutti gli anni '70. Viene ordinato monaco Zen nel 1972 dal Dott. Thich Tien An e da Seung Sahn.

Insegna Zen in cinque Università della California Extensions [organizzazioni che sotto l'egida di una Università si occupano di promuovere l'istruzione popolare mediante corsi, conferenze ecc.], nonché presso il Collegio di Studi Buddhisti fino ai primi anni '80. Per 20 anni pratica giornalmente la meditazione, conduce ritiri e insegna Zen.

Tuttavia, frustrato per non aver trovato ciò che cercava, che allora credeva fosse la conoscenza assoluta, lascia l'indagine spirituale per diventare psicologo. Riceve il dottorato in psicologia clinica dalla Sierra University di Costa Mesa, diventando, nel 1986, assistente psicologico. Sin da allora pratica psicologia, valutazioni psicologiche, gestisce e interpreta test, scrive e cura rapporti medici.

Nel 1988 incontra Ramesh Balsekar a Los Angeles e ancora una volta ritorna alla spiritualità. Poco dopo incontra i suoi veri maestri, Robert Adams, anch'egli a Los Angeles, e Jean Dunn, che spesso capitava nell'area di Los Angeles. La storia degli otto anni di relazione tra Ed e Robert è postata sul sito web di Ed.

Fu attraverso Robert e Jean che Ed trova ciò che aveva cercato: pace e tranquillità, felicità e comprensione di chi egli fosse: NIENTE!

Ed ora vive a San Fernando Valley, a pochi chilometri da dove ha vissuto Robert.

Ultimo aggiornamento: **8 novembre 2010**

Il sito di Edward Muzika: <http://itisnotreal.com>

Il bolg di Edward Muzika: www.itisnotreal.blogspot.com

Per Contare Ed (in inglese): satsang.online@gmail.com

Per Contare Rajiv (in inglese): rajiv108@yahoo.com

Video, mp3, Video-Satsanga: <http://www.wearesentience.org>

Il sito italiano dedicato all'insegnamento di Edward Muzika: www.itisnotreal.net

www.itisnotreal.net