

-Osho-

La meditazione passo dopo passo

Introduzione

Ogni giorno usiamo infinite illusioni per cercare di colmare il vuoto che sentiamo. E' giunto il momento di confrontarci con quel vuoto poiché quel vuoto è la nostra natura reale.

Non bisogna subirlo, ma riconoscerlo e immergersi in esso per giungere a una realizzazione che ci faccia sentire vivi e che dia significato a questa esistenza.

La cosa da fare non è cambiare vita ma vivere in pienezza ciò che siamo e ciò che abbiamo, cogliendo le nostra potenzialità più profonde per svilupparle.

Dobbiamo introdurre un nuovo proposito nelle nostre vite affinché siano ancora per non essere più travolti dagli eventi e non vivere più come relitti alla deriva.

Per trovare la risposta definitiva all'interrogativo esistenziale che noi siamo, dobbiamo arrivare a sentire dentro noi stessi cos'è la vita, la verità e chi siamo ma soprattutto dobbiamo vivere in piena consapevolezza ciò che siamo.

Scenderemo dalla periferia della vita, in cui solitamente ci troviamo, al centro del nostro essere che è la fonte di ogni manifestazione di energia.

C'è una cosa molto più semplice e concreta che pensare e aver paura: sperimentare.

Basta fare il primo passo. Chi comincia a fare un passo e poi un altro e un altro ancora si ritrova ad aver percorso distanze infinite. Chi non fa nemmeno un passo poiché crede che facendo un passo alla volta non possano accadere grandi cose, non arriverà da nessuna parte.

La pratica

La cosa da tenere presente sempre è che se desiderate qualcosa di insignificante anche se la soddisferete non ci sarà alcuna gioia. Ma se desiderate l'essenza della vita e non la ottenete, sarete comunque felici.

Quando desideri il divino, più lo desideri, più è possibile che il seme che è nascosto in te può germogliare.

Se c'è stato anche un solo momento in cui avete sperimentato il desiderio di silenzio e di verità, allora questo seme è pronto a sbocciare. Ora però occorre anche un terreno: non è detto che un seme germogliato fiorirà.

Il divino non è sperimentabile dall'esterno. Esso esplode nel tuo interno.

Il seme può crescere solo se è sottoposto ad una forte pressione e al calore: questa pressione e questo calore sono dati dal desiderio e dalla speranza.

Se hai sete e sai che se non bevi morirai e ti viene detto che ti daranno acqua solo a condizione che dopo aver bevuto morirai, sarai felice di accettare tale condizione. Se la morte è certa, perché non morire dopo aver appagato la sete? Questa sete è il desiderio e la speranza che faranno crescere quel seme.

Ricercate qualcosa? Se è veramente così, esiste un modo per trovarlo.

Se cerchi la verità non esiste alcun potere che può fermarti. Se non la cerchi non esiste alcun potere che te la darà.

La vostra sete è il vostro sentiero per la verità.

Inoltre c'è un'altra cosa da dire. A volte si ha un grande desiderio ma ciò non basta perché è accompagnato dalla disperazione. Se non siete ottimisti non potrete arrivare alla verità.

Bisogna essere aperti, ricettivi e disponibili.

Essere ottimisti si può: guardate coloro che nella storia hanno sperimentato la verità! Non concentratevi sulla maggior parte che non l'ha sperimentata... Non guardate i semi che non sono mai diventati alberi!

Tutti abbiamo un seme dentro ma molti non hanno neppure provato a trasformare questa potenzialità in realtà.

L'ottimismo dà vita ad una personalità vincente: ogni cellula del corpo è piena di luce e vita.

Il pessimismo dà una personalità lugubre. E' come essere morti dentro.

Chiunque voglia percorrere il sentiero della verità deve essere per forza di cose ottimista: è il più grande viaggio della vita! Nessuno uomo ha mai scalato cima più alta o si è tuffato in un abisso più profondo che coloro che hanno intrapreso il viaggio verso il Sé.

Addormentatevi ogni sera pieni di ottimismo: domani qualcosa può accadere! Siatene certi!

A volte a causa della negatività anche se si comincia a conseguire qualcosa è difficile vederlo.

Pensate a ciò che sta accadendo e non a ciò che non sta accadendo! Dimenticate ciò che non succede o ciò che potrebbe succedere. Ricordate soltanto ciò di cui avete fatto esperienza. Anche se provate solo un piccolo assaggio di pace o di silenzio, tenetevelo ben stretto: vi darà speranza e vi spronerà.

Prestare attenzione significa dare energia: smettete di dare energia a ciò che non succede ma nutrite ogni minima cosa che sperimentate.

Spesso si dimentica ciò che si ha e si cerca di ottenere ciò che non si può realizzare. Rifletti, discuti, apprezza e valorizza tutto ciò che deriva dalla meditazione. La più piccola esperienza di luce può farvi arrivare al sole: tenetela cara.

Il più sottile raggio di speranza che deriva dalla meditazione deve diventare il vostro fondamento: fate che si rafforzi sempre più.

Se siete in una stanza buia e vedete un raggio di sole è inutile dire che quel raggio è nulla in confronto al buio ove vi trovate. Se vedete un raggio di sole ditevi che se vi orientate verso quel raggio, potete trovare il sole!

Un piccolo raggio di luce farà sorgere in voi una visione positiva!

Meditazione significa deautomatizzarsi: quindi, per fare accadere la meditazione, è bene abbandonare le abitudini.

Parlate il meno possibile, un parlare puro e semplice. Non il solito chiacchiericcio di ogni giorno. Parlate in modo consapevole ma solo se è necessario.

Parlando si consuma molta energia: se parlate meno l'energia può essere usata per la meditazione. Immergetevi nella vostra solitudine.

La verità della vita non è mai emersa stando in mezzo ad una folla e nemmeno nessuna esperienza di valore... Chi assapora il silenzio lo assapora nella solitudine.

Parlare il necessario è anche non leggere i giornali o ascoltare la radio: sono forme di conversazione.

Quando il chiacchiericcio esteriore e interiore si placa allora vi accorgete che la natura vi parla. Vi ha sempre parlato ma la sua voce è tenue.

Stando vicino alla natura inoltre è più facile sperimentare l'Assoluto. Siete parte della natura: non dimenticatelo.

Ogni preghiera e ogni meditazione è individuale e privata: non può essere fatta collettivamente.

Parlate al vostro sé interiore, alla vostra mente: ditele di smettere il cicaleccio e sarete sorpresi... Quel parlottio interiore per un momento scomparirà.

Per un meditatore è importante dare suggerimenti a se stesso.

Se avete un piccolo problema o una piccola difficoltà, non dategli importanza.

Dovete essere grati: siate grati per ciò che ricevete e non preoccupatevi di ciò che non ricevete. Ecco la base della gratitudine.

Chi è grato può scoprire che un fatto che a molti può apparire negativo, in realtà è una benedizione!

Una volta una monaca chiese ospitalità in un villaggio ma nessuno la ospitò. Così dovette passare la notte su un prato. E in quella notte osservò la luna come mai aveva fatto. La mattina dopo ringraziò quelle famiglie perché se l'avessero ospitata non avrebbe visto ciò che mai aveva osservato.

Ecco: questo è agire con gratitudine. Anche dalla situazione apparentemente negativa può nascere la luce.

Per entrare in meditazione e raggiungere il samadhi è necessario essere risolti e consapevoli.

Ma ciò può non bastare. Ciò accade perché usiamo solo il 10% della nostra mente. Se siamo risolti in quel 10% il resto non saprà assolutamente nulla della nostra risoluzione.

Ecco come fare.

Esercizio della risoluzione

Dovete ripetere mentalmente questa frase "Io sarò silenzioso, sono determinato a sperimentare la meditazione". La dovete ripetere mentre fate questo esercizio.

Inspirate fino al massimo della capacità. Trattenete 1-2 secondi (o comunque il più a lungo possibile). Poi espirate finché non avete più aria. A questo punto espirate ancora (in realtà nei vostri polmoni rimarrà sempre un po' di aria). Espirate ancora e ancora finché tutto il vostro essere si dibatterà per inspirare. Il desiderio di aria passerà così nella mente inconscia. Trattenete per un po' il respiro.

Si aprirà un varco. Il desiderio non coinvolge più solo la parte superficiale ma arriverà in profondità.

Se ripeterete la frase, questa frase entrerà negli strati più profondi.

Tutto il vostro essere saprà che avrete preso la decisione di meditare e vi aiuterà.

Oltre alla frase già detta potete anche dire:

- Farò l'esperienza della meditazione
- Entrerò in uno stato di silenzio. Questa è la mia determinazione: esplorerò la meditazione.
- Sperimenterò la meditazione
- Farò uno sforzo consapevole per entrare in meditazione.

Più forte è la richiesta di aria, più la tua risolutezza scenderà in te. Se tutto il tuo essere sta lottando per avere aria e tu ripeti la frase, la tua determinazione diverrà fortissima e raggiungerà l'inconscio.

Questo esercizio va fatto ovviamente prima della meditazione ma anche prima di andare a letto. Prima di addormentarvi lasciate che la frase risuoni nella vostra mente: nel sonno le porte si schiudono all'inconscio.

L'esercizio va fatto 5 volte

Se avete problemi al cuore, fate questo esercizio con serenità: non createvi inutili disagi..

Dopo aver fatto l'esercizio raddrizzate la schiena e respirate lentamente. In silenzio, per cinque minuti, rilassatevi. Rallentate il respiro. Osservate il respiro. Siatene testimoni.

In questo rilassamento la risoluzione scenderà ancor più in voi.

A questo punto sentite l'armonia che è nel vostro corpo. Sentite la pace intorno e la beatitudine infinita. Sentite e immaginate che ogni vostra cellula è piena di speranza e gioia. State provando una gioia immensa.

Ricapitoliamo.

Seduti focalizzate l'attenzione sul vostro proposito. Quindi cominciate a inspirare tenendo sempre in mente il proposito. Appena siete pieni di aria trattenete il respiro. Dopo cominciate a svuotarvi. Tenete sempre in mente il proposito. Appena non avete più aria, svuotatevi ancora e ancora finché ogni cellula non avrà sete di aria. A quel punto ricominciate.

Fate per cinque volte l'esercizio dopodiché rilassatevi in silenzio per cinque minuti con la schiena dritta osservando semplicemente il respiro. Rallentate il respiro.

A questo punto, per due minuti, concentratevi sulla pace, la gioia e l'armonia in cui ogni vostra cellula è immersa e osservate l'ottimismo e la risoluzione di ogni cellula.

Prima di addormentarvi tenete a mente il proposito affinché esso sia con voi anche durante il sonno.

A volte mi si chiede come si fa a non assorbire i disagi degli altri... Se ascolti una persona che ti chiede aiuto o ti racconta un suo problema la cosa non può disturbarti: il disagio nasce solo se lo fai tuo.

All'inizio ho detto che per entrare in meditazione devi avere sete: sete di Verità.

Tale sete nasce solo se cominci a riflettere e ad interrogarti sulla vita. Contempla la vita e rifletti sul suo scopo.

Ciò che l'uomo crea dentro se stesso sarà come una scultura in pietra: vivrà con lui per sempre e non potrà mai essere cancellata. Il resto sarà portato via da un piccolo soffio di vento.

La più grande creazione dell'uomo è sé stesso. La sua più grande realizzazione è l'autorealizzazione.

La vita e il suo sviluppo deve essere preso nelle mani dell'uomo.

Se non scegli un obiettivo consapevolmente, non arriverai da nessuna parte. La sete di una meta consapevole sorge solo se ci pensi, ci rifletti e ci mediti.

Contemplare è riflettere su qualsiasi cosa vi accade intorno. Un uomo è riuscito a contemplare solo se capisce che quanto è accaduto ad un altro può accadere anche a lui, un giorno.

Vedete la morte? Contemplate sul fatto che un giorno accadrà anche a voi. La vecchiaia e la malattia? Contemplate sul fatto che accadranno anche a voi.

Così Buddha si risvegliò.

La meditazione è fatta da due parti: la circonferenza (il corpo) e il centro (l'anima).

Il sentiero della meditazione si riassume in tre punti:

- Circonferenza (le fondamenta della meditazione)
- Centro (la meditazione in sé)
- Frutti (il compimento della meditazione)

La circonferenza riguarda il vostro corpo. Il corpo è la periferia della personalità.

Quindi i primi passi della meditazione iniziano dal corpo.

Il corpo è solo uno strumento: se avete una sensazione negativa rispetto al corpo impressavi da altri, abbandonatela.

Col corpo potete o rimanere ancorati al mondo oppure trascenderlo.

Il corpo non è positivo o negativo: è solo ciò che ne fate.

Qualsiasi errore sia accaduto o qualsiasi cosa stupenda sia accaduta, è accaduta attraverso il corpo.

Quindi la prima cosa da fare è purificare il corpo.

Purificare significa liberarlo da interferenze e blocchi.

Un blocco si forma quando ad esempio siete arrabbiati e non esprimete la collera. Il calore che si sprigiona dall'ira rimarrà in qualche parte del corpo e diverrà un blocco.

Il corpo non siete voi: è fatto di materia. Ma è un incredibile strumento!

L'agitazione del corpo deriva dall'agitazione della mente. Un Buddha si muove solo se è necessario altrimenti rimane immobile.

L'energia che si scatena in voi e che non viene usata diverrà un blocco. Poiché non evapora semplicemente.

Sciogliere i blocchi e purificare il corpo

Quando lo desiderate, ma almeno una volta alla settimana, è utile fare questo esercizio di purificazione per mezz'ora. Chiudetevi in una stanza e fate tutto ciò che il corpo desidera fare. Spogliatevi, urlate, piangete, ridete, ballate, contorcetevi... Prendetevela con un cuscino, scaricatevi sulla foto di qualcuno... Ridete come pazzi, piangete... Qualsiasi cosa vi va di fare. Rimarrete sorpresi: il vostro corpo farà cose che non vi aspettate. Non spaventatevi. Sono solo le sue disarmonie che sono state represses ma che vogliono essere espresse. Purtroppo i vostri condizionamenti sociali non lo permettono.

Ci sono molte disarmonie che abitano il corpo ma se siete pieni di blocchi è difficile entrare dentro si sé.

Con questo esercizio molti blocchi cominciano a sciogliersi poiché il corpo si sente libero. Si scuote. Tutti i blocchi che avete desiderano trovare uno sfogo.

Per esempio se ridete può essere che in passato una risata non era stata espressa completamente o se piangete, un dolore non era stato espresso.

Questo esercizio serve a rimuovere i vecchi blocchi.

Però bisogna anche aver cura che non se ne formino nuovi.

Siete al lavoro ed uno vi insulta: ovviamente non potete reagire. La buona educazione e le regole sociali non lo permettono (e poi magari vi possono pure licenziare). Quest'energia che si libera, però, creerà un blocco se non viene sfogata.

La bellezza del corpo è il risultato dello sciogliersi dei suoi squilibri. Vivere con totalità scioglie gli squilibri.

Ebbene, appena un eccesso di collera vi assale, dovete trasformare quell'energia in modo creativo.

Contracte i muscoli delle gambe il più possibile finché non ce la fate più. A quel punto rilassatevi all'improvviso.

In questo modo non solo userete l'energia e non si formeranno blocchi ma potete tonificare anche il corpo. Potete contrarre qualsiasi parte: gambe, mani, addome... Immaginate che tutta l'energia data dalla rabbia sia usata per contrarre i muscoli di una parte.

La rabbia scomparirà e l'energia sarà usata in modo creativo.

L'energia della rabbia non è cattiva in sé ma lo diventa se è ri-utilizzata sotto forma di rabbia!

Imparate ad usarla e la vostra vita sarà rivoluzionata.

Con questi due esercizi i vecchi blocchi saranno eliminati ed i nuovi saranno trasformati creativamente e non diverranno blocchi.

Tutte le emozioni sono energie, non solo la rabbia. Se non vengono usate creativamente disturberanno una parte del corpo o della mente.

Se c'è amore in me e non riesco a darlo allora si creerà un blocco! Così la paura: se non riesco a mostrarla darà un blocco! Tutti gli stati emotivi creano energia interiore e questa energia deve essere liberata.

Un uomo debole ma arrabbiato può uccidere un uomo fortissimo calmo. Con la rabbia potete spostare una roccia che pesa tre volte voi. Una madre che vede suo figlio sotto una macchina può

sollevare quella macchina solo con la forza delle braccia: la paura per suo figlio le dà una energia immane!

Queste sono cose che sono accadute... Non c'è da stupirsi.

Ogni emozione dà una quantità incredibile di energia!

Ogni uomo ha in sé due energie: una che gli serve per fare le cose di tutti i giorni e un'altra che è nascosta e che serve per i momenti di emergenza. Ad esempio se qualcuno vi insegue per uccidervi, la paura farà in modo che il vostro corpo usi la riserva energetica per farvi scappare (istinto di sopravvivenza). Un maratoneta verrà battuto facilmente da un uomo non allenato se insegue quest'ultimo con un fucile per ucciderlo!

E' per questo che le emozioni liberano quantità immani di energia che se non usate si rivolgeranno contro il corpo e lo distruggeranno.

Perché un forte commette crimini più di un debole? Il forte è costretto a commetterli a causa della sua energia! Un forte non sa come usare creativamente la sua energia e così commette un crimine.

Se un criminale trasforma la sua energia può diventare un santo proprio perché ha una energia immensa!

Si parla tanto di pace ma è dimostrato che si è più rilassati in periodo di guerra: là ci si può sfogare.

Si può criticare. Si può dare la colpa a qualcuno. Anche davanti ad un litigio si prova un certa tranquillità. C'è rabbia e ci si sfoga. Si può prendere la foto di Hitler e farla in mille pezzi.

Ciò dà sollievo perché qualche blocco si scioglie... Qualche tensione trova il suo sbocco.

Quindi la terza cosa da fare (oltre i due esercizi precedenti) è trasformare la energia in maniera creativa.

Imparate ad essere creativi! Essere creativi significa fare qualcosa semplicemente per la gioia che ne deriva dal farla. Suonare, danzare, scrivere una canzone, cantare, abbracciare un mendicante, distribuire fiori in ospedale ai malati... Un'attività dove non dovete prendere nulla e non siete obbligati a fare nulla.

Fate qualcosa per puro piacere: non da professionisti, non come un mestiere. Così tutta l'energia distruttiva diverrà creativa. Orientate tutta l'energia verso questa attività.

L'energia può essere usata o per distruggere o per creare.

Ogni uomo, oltre a ciò che fa per mantenersi, deve fare qualcosa di creativo altrimenti spreca la sua vita.

La rabbia è il segnale che una persona non è creativa.

Bisogna sublimare l'energia, liberarla.

Per purificare il corpo quindi dovete essere creativi altrimenti non sarete mai religiosi.

Per purificare il corpo, a quanto detto si può aggiungere una corretta alimentazione: tutto ciò che si introduce nel corpo ha un effetto.

Mente e corpo non sono separati: si chiama sistema psiche-soma. La mente è la parte più sottile del corpo e il corpo è la parte più grossolana della mente.

Un buon pasto è tale se non vi eccita né vi addormenta e neppure vi intossica. Dovete sentirvi rinfrescati e carichi di energia.

Se mangiate troppo tutta l'energia sarà usata per digerire e quindi il resto del corpo ne sarà privato: il risultato è la sonnolenza.

E' anche importante un corretto esercizio fisico. Esercizio significa espansione: gli organi si espandono esercitandoli.

Quando i polmoni sono pieni di ossigeno, l'anidride carbonica viene eliminata, la pressione sanguigna si alza e le impurità sono espulse.

Il riposo eccessivo è dannoso: dovrete riposare in base all'attività che fate. Ma anche l'attività fisica eccessiva è dannosa!

Cibo e riposo sono in relazione fra loro.

Mangiate e riposare in base al vostro stile di vita e all'attività.

Chi non può fare esercizio fisico trarrà lo stesso giovamento dall'immaginare di stare svolgendo un esercizio fisico.

Il sole splende e state correndo: avete cominciato a respirare a fatica. Consterete che effettivamente state respirando male! Se la vostra immaginazione è potente dopo 15 minuti scoprirete di aver effettivamente fatto l'esperienza di essere all'aria aperta! Vi sentirete freschi come se vi foste esercitati sul serio!

Quando vi spaventate nel sogno e vi svegliate il vostro cuore batte veramente molto forte! Questo perché il cuore non sa se la paura è nel sogno o nella realtà... Risponde solo alla paura!

Le tecniche di visualizzazione sono state sviluppate proprio per le persone che non possono fare alcune cose realmente. Per il corpo è la stessa cosa sia che immaginate sia che fate.

Se uno viene arrestato ovviamente non può fare le stesse cose che fa fuori dalla prigione: visualizzando è come se le facesse. E bastano 15 minuti anche se si è in una cella per tornare in forma!

Ricapitoliamo.

Per purificare il corpo bisogna fare poche semplici cose.

- *Una volta la settimana per mezz'ora (ma anche quando lo desiderate) chiudetevi in una stanza e lasciate che il corpo si sfoghi. Questo serve per eliminare i vecchi blocchi.*
- *Quando un'emozione vi assale trasformate l'energia in modo creativo. Se vedete che la rabbia vi assale contraete le gambe o qualsiasi altra cosa. Così tonificate i muscoli e spendete l'energia che altrimenti si trasforma in rabbia.*
- *Cominciate a svolgere un'attività creativa nella vostra vita affinché l'energia possa creare e non distruggere.*
- *Mangiate e bevete in modo tale che il cibo e le bevande non vi appesantiscano, non vi intossichino, non vi eccitino. Un buon pasto vi fa sentire freschi ed energici. Si mangia per avere energia non per perderla.*
- *Svolgete un regolare esercizio fisico. Se non potete svolgerlo, potete usare una tecnica di visualizzazione dando sfogo alla vostra immaginazione.*

Meditazione del mattino

Ci sono tante meditazioni da fare. Una semplice ma efficace è potente è quella di stare semplicemente seduti con la schiena dritta ad occhi chiusi e osservare semplicemente il respiro.

Fate respiri lenti: espirate lentamente, inspirate lentamente. Non forzate: osservate semplicemente.

Il respiro si osserva in due modi.

- 1) *Si osserva l'addome (l'ombelico e la zona intorno) che si alza quando si riempie di aria e si abbassa quando si svuota*
- 2) *Si osserva il punto del naso che è sfiorato dall'aria quando questa entra e quando questa esce. Osservate il punto in cui il respiro sfiora il naso, entrando e uscendo.*

L'importante è osservare. Poi si può utilizzare uno dei due modi a scelta. Come viene più facile.

Ho chiamato questa meditazione, "meditazione del mattino": la potete fare al mattino ma ricordate una cosa: non trasformatela in abitudine.

Meditare significa deautomatizzarsi, lasciar cadere le abitudini!

Quindi fatela quando vi piace: non prendetela come una medicina che va assunta ad una precisa ora. La consapevolezza deve stare sempre con voi. Non c'è ora precisa.

In realtà queste sono tecniche: la meditazione è ciò che nasce da queste tecniche! La meditazione serve a farci diventare consapevoli.

E consapevolezza è lasciarsi andare e abbandonare le abitudini.

L'uomo reale è un uomo che non ha abitudini.

Completare

Prima abbiamo detto che vivere con totalità scioglie gli squilibri. Vivere con totalità significa completare tutto. Tutto ha una tendenza che spinge al completamento e se non completate continuerete a pensarci su.

Vivi ogni cosa.

C'è un esercizio che è consigliabile fare prima di andare a letto.

Una parte dell'esercizio serve a completare le cose del passato che non abbiamo completato e un'altra a completare la nostra giornata.

- *Nella prima parte andate indietro nel passato e cercate di ricordare. Tutto ciò che ricordate non è stato completato. Completatelo con l'immaginazione.*

Ad esempio se ricordate un particolare evento significa che vuole essere completato. Completatelo immaginandone il finale. Così potete fare anche per le parole che non avete potuto dire a qualcuno perché forse ora non c'è più: è il momento di dirle.

Vi accorgete, sera dopo sera, che i ricordi scompariranno ed un giorno non avrete più ricordi: avete completato e ora siete liberi dal passato pronti per una nuova vita.

- *La seconda parte è ripercorrere la vostra giornata dalla mattina alla sera. Completando ogni cosa. Così anche la vostra giornata sarà "finita" e non avrete più rimpianti.*

Le due parti possono essere fatte anche in diverse parti della giornata: ovviamente la seconda parte va fatta prima di dormire.

L'unica cosa che dovete rinviare sono le cose brutte. Per quelle c'è sempre tempo. Ma non rinviare mai le cose buone o belle perché domani potrebbe essere già troppo tardi per farle.

Ricordare

Ogni volta che riuscite a cogliere un raggio in meditazione, dovete portarlo con voi 24 ore su 24.

Potete farlo in due modi:

- a) *In meditazione respirate lentamente e quindi, per ricreare quel particolare stato di consapevolezza, basta rallentare il respiro e portare la vostra consapevolezza sul respiro (come abbiamo fatto durante la meditazione). Ricordando quelle sensazioni, immaginate di essere gioiosi, felici, silenziosi e rinvigoriti. Ovunque siate, richiamatele.*

All'inizio farete uno sforzo per ricordare, dopo scatterà un meccanismo per il quale certe sensazioni rimarranno sempre con voi.

Basta farlo dieci o quindici volte al giorno per 1-2 minuti.

- b) *Ripetete la risoluzione prima di andare a letto. Usate l'esercizio per rafforzare la determinazione e, mentre respirate e poi vi svuotate, ripetete mentalmente: "Qualunque cosa ho sperimentato in meditazione sarà sempre con me, come una corrente interiore".*

Potete fare anche entrambi gli esercizi affinché il risultato sia più veloce.

Molto spesso si fa l'errore di ricordare solo ciò che è negativo e cancellare il positivo.

Dimenticate ogni cosa inutile e ricordate che ogni pensiero è come un seme: se lo trattenete, ed è negativo, allora sarete predisposti al negativo. Vi capiterà sempre la stessa vita.

Chiedete ai pensieri negativi di andarsene poiché non avete bisogno di loro.

Ciò che ricordiamo diventa parte di noi, ciò che diventiamo dipende dai nostri ricordi.

Nessuna spina può ferire chi ha il cuore privo di spine. Non c'è oscurità se dentro voi c'è la luce.

Quando vi sforzate per purificarvi, ogni foglia nel mondo vi darà il suo aiuto. L'amore scenderà su di voi.

I periodi di dolore e sofferenza possono essere stati brutti e lunghi ma non hanno valore: lasciateli andare.

Lasciate andare il dolore e raccogliete ciò che è vivo.

Così ciò a cui aspirate, prenderà forma accanto a voi.

Tale processo deve essere continuo: in voi deve scorrere un flusso di pensieri puri, belli, colmi d'amore e felicità.

Abbiate cura delle piccole esperienze che fate: più preziosa è l'esperienza, più cura ha bisogno per svilupparsi e non morire.

Quindi abbiate cura delle esperienze che avete in meditazione. Anche se fossero piccolissime, se le accudite diverranno come alberi!

Energie

Abbiamo detto che ogni energia può essere trasformata creativamente: l'amore per esempio è l'uso creativo del sesso.

L'amore può essere solo dato: e chi pensa di ricevere rimarrà deluso e amareggiato.

Se tu aspetti amore dal tuo partner e l'altro aspetta amore da te sarete come due mendicanti che si chiedono l'un l'altro l'elemosina.

Ci si aspetta l'amore dall'altro ma non si è capaci di donarlo.

L'amore non può essere chiesto, può solo essere dato.

Se ricevete qualcosa è un dono, non una ricompensa. E se non ricevete nulla siete felici lo stesso perché siete riusciti a dare.

Ecco il mistero del mondo: più amerai e meno chiederai amore, più sarai amato.

L'energia sessuale è potentissima: se la trasformate vi illuminerete.

Il sesso non è sbagliato: è una energia. Se la usate per illuminarvi, raggiungerete la vetta.

Ogni stato emotivo crea un'energia interiore: questa energia, come già detto, deve essere rilasciata sennò creerà blocchi.

Esistono due modi per scaricare l'energia.

Il primo modo è negativo: quando ti arrabbi aggredisci l'altra persona e così ti sfoghi. E' negativo perché l'altro reagirà (o comunque se la prenderà a male) e entrerai in una spirale infinita. Creerai altra rabbia.

E' un percorso senza fine dove la rabbia si moltiplica e sprechi un sacco di energia.

Il secondo modo è positivo: usa l'emozione creativamente.

Quindi è giusto non reagire ma attenzione: se non usate l'energia in un altro modo essa vi ucciderà! L'energia in voi è come un fiume: se cominciano ad apparire blocchi di ghiaccio nel fiume esso scorrerà sempre più lentamente e voi vi ammalerete.

Quindi non è intelligente dire cosa non devi fare: devi proporre una via alternativa. Abbiamo già spiegato due modi per liberarci dai vecchi blocchi e non crearne di nuovi e di come avere una vita che si basi sulla creatività (ad esempio costruire qualcosa, scrivere una poesia etc.)

L'energia in sé è neutra: buono o cattivo dipende da ciò che ne fate.

Avere energia è una benedizione: se non vi arrabbereste mai sarebbe una sfortuna! Non riuscireste a muovervi dal letto!

Il letame puzza ma quando viene assorbito dall'albero si trasforma nel profumo dei suoi fiori!

Quindi non rifiutate nessuna energia che sorge in voi: trasformatela! E ciò che all'inizio può sembrare cattivo potrà diventare qualcosa di bello e fragrante come il profumo di un fiore!

Saggi

Un saggio non appartiene a nessuna religione.

Non è vincolato da limiti e tradizioni. Non appartiene più a nessuno. Ha superato le restrizioni.

L'assenza di ego dà comunione. L'ego dà separazione. Se vedete che qualcuno si oppone a un altro, là c'è ego. Anche la rinuncia al mondo e alla ricchezza e pure la sofferenza può nutrire l'ego.

Ma se c'è comunione, là non c'è più ego.

Comunione significa assenza di dualità: fra i saggi non ci sono differenze. E se ci sono allora queste persone non sono saggi. Non importa il loro stile di vita, a quale comunità appartengono o dove sono nati: fra saggi non c'è diversità.

La vita

Nella vita ci sono due tipi di azione: una è motivata dal desiderio, implica avere uno scopo. L'altra è motivata dall'amore e dalla compassione.

Quest'ultima azione accade quando qualcuno ama non per ricevere, ma la sua gioia deriva semplicemente dall'amare.

Un fiore sboccia e dona il suo profumo: non c'è uno scopo nel donare il suo profumo. Lo dona e basta. Non può fare a meno di darlo!

Un atto che deriva dalla compassione non crea legami. Se invece ha uno scopo, allora creerà un legame. Vorrà qualcosa in cambio.

Se fai una buona azione con uno scopo essa non è affatto una buona azione.

Agire senza avere alcuna aspettativa: ecco il segreto.

Se una madre vede suo figlio in pericolo e lo soccorre non ha uno scopo: non può fare a meno di farlo. Non può fare a meno di amare suo figlio!

L'amore di Buddha o di Cristo è senza scopo: essi non possono fare a meno di amare!

Il loro amore non è una relazione con qualcuno: è uno stato dell'essere. Come quel fiore che è profumato: è un suo stato.

Un maestro che scopre la verità e non la diffonde sarebbe crudele! Quindi la diffonde perché non ne può fare a meno. Come quel fiore che non può fare a meno di dare il suo profumo quando sboccia.

Se c'è uno scopo allora la motivazione nasce dall'esterno. Ma se non c'è scopo allora la vostra motivazione nasce dalle profondità del vostro essere.

Il desiderio attira dall'esterno: come se qualcuno vi tira con una corda.

Se siamo attirati da uno scopo, allora c'è desiderio. Finché esso esiste, non siamo liberi. Siamo come animali tirati da una corda.

Libertà è creare un flusso dall'interno.

Chi non ha scopi non ha paura di morire: perché niente rimarrà incompleto. Perché se non hai scopi non esiste nulla da portare a termine.

Il problema di completare qualcosa non si pone.

Ti affidi a Dio: se lui vuole continuerò la mia opera, altrimenti significa che la mia opera finisce qui. Non sono più responsabile.

Se riuscite a creare una vita senza scopi, dal vostro essere emergerà un'aspirazione.

Vivete col desiderio non di ottenere ma di dare.

L'amore è dare. E basta.

L'unico scopo dell'amore è il dare. Poi non ha altri scopi.

Questo amore è la compassione: l'amore non ha scopi, il suo unico scopo è amare.

Purificare la mente

La personalità è formata da corpo, mente e sentimenti.

Ora parleremo della mente.

Le purificazioni di cui stiamo parlando sono la base su cui fondare la meditazione.

Rappresentano la pratica esteriore: è la preparazione alla meditazione. Nella pratica esteriore il corpo è purificato e in quella interiore il corpo si arrende (si entra nell'assenza di corpo, mente e sentimenti).

Gli stati impuri su cui si concentrano i pensieri sono: denaro, sesso e potere. Ce ne sono tanti altri ma gli altri derivano tutti da questi tre. Se la mente ruota attorno a tali stati, ne derivano pensieri impuri.

In India purezza di pensiero è verità, bontà e bellezza.

I pensieri puri si focalizzano su questi tre stati.

I pensieri puri riportano verso l'esterno, quelli puri dentro se stessi.

Pensare continuamente a qualcosa porta un cambiamento nel vostro comportamento quotidiano.

La purificazione avviene centrandosi su questi pensieri. Interrogatevi sulla verità, chiedetevi cosa sia la felicità. Cos'è la bellezza? Tenendo in mente tali interrogativi la mente si purifica.

Potete per esempio pensare sempre alla non-violenza.

I pensieri hanno un immenso potere.

Appena ne avete il tempo orientate i vostri pensieri verso la verità, la bontà e la bellezza. Rifletteteci.

E se state per fare qualcosa, prima di cominciare, pensate per un attimo se ciò che state per fare è in armonia con la verità, la bontà e la bellezza oppure se è contro.

Il flusso dei pensieri della vostra mente conduce alla verità, alla bontà e alla bellezza? Se conduce all'opposto allora fermate tali pensieri. Non alimentateli perché vi danneggeranno.

Con coraggio, sforzo, perseveranza, determinazione orientate i pensieri verso la purezza e la verità.

A volte scoprirete che non sapete nulla sulla verità o sulla bontà ma l'importante è pensarci e se continuate a farlo, un giorno scoprirete di sapere perfettamente cosa sono.

Prima di ogni pensiero, gesto o parola, fermatevi un attimo e vedete dove sta conducendo. Qual è la messa a fuoco fondamentale dei vostri pensieri?

Se uno solo di questi aspetti è presente in voi, allora automaticamente lo saranno anche gli altri due.

Addirittura *ci sono tre tipi di persone*: per uno è possibile un rapido risveglio dell'aspetto della verità, per un altro della bellezza, per un altro della bontà.

C'è un aspetto dominante: coltivando quello si attivano gli altri due.

Ad esempio una persona in cui domina la bellezza non farà cose come mentire o rubare perché sono cose brutte. Essere completamente dediti alla bellezza renderà impossibili molte cose.

Per esempio chi cura la bellezza di un giardino o la propria bellezza. Chi ragiona sulla bellezza...

Chi pensa alla bellezza diverrà un gioiello.

Cercate di comprendere uno solo di questi tre aspetti e gli altri due verranno automaticamente.

Se vi interessa uno di questi aspetti fate in modo che tutti i vostri pensieri vi siano incentrati.

Non dovete non pensare a cose come il denaro! Ma vi accorgete che più pensate a questi tre aspetti, più le altre cose cadranno perché vi accorgete della loro inutilità.

Indirizzate la vostra energia verso questi stati mentali.

Con consapevolezza lasciate cadere ciò che è impuro e con consapevolezza concentratevi su ciò che è puro.

I pensieri impuri sono quelli che in qualche modo portano una sorta di inquietudine. Quelli puri portano pace.

I pensieri non arrivano in modo accidentale: provengono dall'esterno. Ma se entrano in voi hanno bisogno di qualcosa su cui stare attaccati: essi sono di desideri.

Se non avete un desiderio, ad esempio se non desiderate il denaro, il pensiero del denaro che arriva da fuori non può attaccarsi a voi e viene semplicemente eliminato.

Quindi i pensieri che entrano sono solo quelli che realmente vogliamo.

Il secondo passo da fare è vigilare continuamente: osservare ciò che accade in noi per eliminare ciò che è inutile.

Non raccogliete spazzatura!

In ognuno di voi esistono ancora molte fiamme di pensiero puro: state vicine ad esse e tutto si illuminerà.

State vicini a persone pure e vere; state vicini a pensieri puri e veri. E state vicini alla natura!

Basta guardare il cielo: vi accorgete che siete diventati tutt'uno con esso. Guardare la natura vi ripulisce da tutta la spazzatura che avete dentro!

Se guardate una cascata diverrete l'acqua. Se guardate una foresta diverrete alberi.

Se riuscite a scoprire la similitudine fra voi e la natura, misteriosamente i vostri pensieri diverranno puri.

Inoltre da ogni essere potrete imparare qualcosa: ci sono molte persone sagge e anche se noi non le vediamo perché le giudichiamo, ci insegnano qualcosa. Guardate con purezza e la comprensione arriverà attraverso piccole cose.

Affinché i vostri pensieri siano puri state vicini alla natura. State vicini alla verità: desideratela, cercatela e lasciate entrare la purezza in voi.

Ricapitoliamo.

Per purificare la mente bisogna fare poche semplici cose.

- 1) *centratevi su pensieri di verità, bontà e bellezza. Scoprite quale predomina in voi e centratevi su quello stato. Gli altri due verranno di conseguenza.*

- 2) *Con consapevolezza lasciate cadere ciò che è impuro e concentratevi su ciò che è puro. Ciò che è impuro dà inquietudine e ciò che è puro dona pace: ecco il criterio per separare.*
- 3) *Vigila su ciò che accade al tuo interno.*
- 4) *State vicino a persone pure e vere. State vicini alla natura! Guardate il cielo e i vostri pensieri diverranno puri.*

Meditazione della sera

La meditazione serale è una meditazione di rilassamento.

Va quindi eseguita stando sdraiati.

Si usa la visualizzazione dei chakra che sarebbero centri energetici del corpo umano. Fra essi scorre l'energia del corpo.

Se uno di questi centri è bloccato o funziona male l'energia fluisce poco bene e siccome ad ogni chakra è associato un organo, se il chakra non funziona anche l'organo correlato non funzionerà.

Quindi ogni chakra controlla una parte del corpo: questa meditazione si basa sul rilassamento dei chakra. Se rilassiamo tutti i chakra alla fine tutto il corpo sarà rilassato.

Ci sono tantissimi chakra ma tutti convogliano verso 7 chakra principali.

Il primo chakra (muladhara o chakra della radice) si trova fra l'ano e i genitali (perineo). Tale chakra controlla le gambe e quindi se rilassato, rilasserà le gambe.

Il secondo chakra (svadhisthana) si trova tre dita sotto l'ombelico. Controlla l'intestino e quindi la parte inferiore dell'addome. Rilassato, rilasserà questa parte.

Ovviamente i chakra controllano anche la parte posteriore del corpo, e quindi il secondo chakra controllerà anche la schiena.

Il terzo chakra (manipura) è due dita sopra l'ombelico, nel diaframma. Controlla la parte superiore dell'addome e ovviamente tutto il suo contenuto.

Il quarto chakra (anahata) è a livello del cuore e quindi controlla il torace e tutto il suo contenuto.

Il quinto chakra (vishuddha) è nella parte centrale del collo (circa due dita sopra la clavicola). Controlla il collo.

Il sesto chakra (ajna) è situato fra le sopracciglia, nel terzo occhio. Controlla la faccia, la testa e il suo contenuto.

Il settimo chakra (sahasrara) è situato all'apice del cranio. Controlla la testa e il suo contenuto nella parte superiore al chakra precedente.

L'esercizio è molto semplice: serve a rilassare tutto il corpo a tal punto che alla fine sarà come morto.

Basta dare un suggerimento ad ogni chakra. Focalizzatevi sul chakra e rilassatelo. Ripetete gli di rilassarsi. Sentite mentre si rilassa sempre più. Rilassando il chakra anche le parti ad esso collegate si rilasseranno. Date istruzioni a questi chakra in modo che si rilassino.

Contemporaneamente sentite che gli organi ad essi connessi si rilassino: per esempio ripetete al primo chakra di rilassarsi e insieme sentite che le gambe si stanno rilassando.

Fate in modo che la parte sia completamente rilassata e passata al chakra successivo.

Alla fine tutto il corpo sarà rilassato.

Facendo questo esercizio con totale determinazione, pazienza e silenzio i risultati saranno inevitabili. Più totali sarete nel dare le suggestioni e più totale sarà il risultato. I risultati si vedono in pochi giorni.

Appena tutti i chakra saranno rilassati sentirete che il corpo è come morto.

A quel punto lasciatelo andare.

Cominciate a rilassare il respiro: sentitelo mentre si rilassa sempre più e diventa più profondo. E' calmo. E' divenuto silenzioso.

Dopo il respiro rivolgete la vostra attenzione alla mente: osservatela mentre si svuota sempre più. I pensieri scompaiono.

A questo punto, per dieci minuti, state nel più assoluto silenzio. Sperimenterete allora il testimone che abita in voi.

Esso è una luce di pura consapevolezza. Il corpo è come morto e rimane solo la consapevolezza dello stare sdraiati.

Qualsiasi esperienza facciate (luci, bagliori, pace) osservatela semplicemente e siate presenti come vuoto totale.

Quando una persona sperimenta il corpo come morto mentre è ancora viva, pian piano si libererà dalla paura della morte.

Ricapitoliamo.

L'esercizio di cui abbiamo parlato è diviso in quattro parti e va fatto da sdraiati.

- 1) Nella prima parte darete suggestioni ai chakra e ogni parte ad essi collegata si rilasserà. Alla fine tutto il corpo sarà rilassato e sarà come morto. Lasciatelo andare completamente.*
- 2) Nella seconda parte sentirete il respiro che si calma sempre più. Diventa silenzioso.*
- 3) Nella terza parte sentirete che la mente si sta svuotando e diventa vuota. I pensieri stanno scomparendo.*
- 4) Per 10 minuti, nel silenzio, osservate.*

Ci si potrebbe chiedere: come farà una parte del mio corpo a rilassarsi semplicemente perché glielo dico?

Domandatevi una cosa: come fa la mia mano a raccogliere un fazzoletto solo perché glielo dico e i piedi a camminare solo perché glielo chiedo?

Tutte le cellule seguono i vostri ordini!

Non c'è forse un collegamento fra i pensieri e gli occhi? Se non ci fosse potreste starvene seduti a pensare che i vostri occhi dovrebbero chiudersi ma essi potrebbero rimanere aperti. O magari potreste pensare che le gambe dovrebbero muoversi ma potrebbero non muoversi e rimarreste a sedere.

Qualsiasi cosa la mente dica raggiunge simultaneamente il corpo.

Un bambino allevato dai lupi non sarà grado di stare in piedi. Ma se cresce in una famiglia allora vedendovi stare eretti riceve un modello, un'idea. Prende coraggio e lentamente pensa che anche lui può stare in piedi e camminare. Si fa coraggio e si sforza a camminare.

Inoltre vede che gli altri parlano e si sforza di parlare. Così le sue corde vocali si attivano.

Il nostro cervello è attivo per una piccolissima percentuale e molte ghiandole presenti in voi non sono ancora attive.

Negli animali inferiori è attiva una parte ancora più piccola.

Per attivare le parti non in funzione dovremmo fare uno sforzo. Dovremmo darci delle istruzioni.

Ecco perché i chakra e il corpo possono rilassarsi semplicemente dando loro istruzioni.

La scienza dello yoga studia proprio i chakra: lavorando su essi ha raggiunto risultati sorprendenti!

Purificare il cuore

Si dice che l'uomo sia un animale razionale: non è vero infatti egli non vive in base ai propri pensieri ma alle proprie emozioni.

Potete anche decidere razionalmente di non arrabbiarvi ma appena la rabbia vi assale il pensiero è messo da parte e l'emozione prende il sopravvento.

Le emozioni si purificano in 4 modi.

Amicizia, compassione, gioia e gratitudine. Includendo queste quattro emozioni nella propria vita si raggiunge la purezza delle emozioni.

L'opposto dell'amicizia sono l'odio e l'ostilità; l'opposto della compassione sono la crudeltà, la violenza, la scortesia; l'opposto della gioia sono la tristezza, l'infelicità, l'angoscia e la preoccupazione; l'opposto della gratitudine è l'ingratitudine.

Dovremmo prendere atto da cosa scaturiscono le nostre emozioni e da cosa sono influenzate.

Al posto dell'amicizia, ad esempio, nella nostra vita spesso prevale l'ostilità.

Allora accade che sia l'ostilità a muoverci! Ne siamo più facilmente trascinati, ne ricaviamo più energia.

Abbiamo già detto che la rabbia è una energia potente ma anche l'amicizia lo è!

Chi non risveglia l'energia dell'amicizia è forte solo in situazioni ostili. Nel silenzio e nella consapevolezza si sente debole.

Chi riesce a generare solo l'energia della rabbia è privato di una dimensione più vasta della sua vita perché c'è anche per esempio l'energia dell'amicizia.

Purtroppo non sappiamo generare l'energia dell'amicizia: quando sei circondato da nemici si genera una forza e un'energia immensa.

Infatti Hitler dice: "se volete rendere forte una nazione createvi veri nemici o fate finta di averne"... Lui creò gli ebrei.

Più forti sono le emozioni impure più è difficile entrare in voi.

L'Amore accade dentro di voi mentre l'ostilità deriva dall'esterno: se non ci fosse nessuno non sareste ostili (spesso si è ostili anche verso Dio, le cose, gli animali, le piante o se stessi).

L'Amore può accadere anche se fuori non c'è nessuno: nasce da dentro. L'odio e l'ostilità nascono da fuori.

Le emozioni pure scorrono dall'interno, le impure sono create dall'esterno.

Anche l'amore può essere impuro: quando è presente gelosia ad esempio questo amore non è puro ma nasce dalla relazione con l'altro. In oriente questo tipo di amore è chiamato passione. E' come il desiderio.

Passione e desiderio si riversano su qualcuno perché da questi ne sono provocate.

L'Amore invece è come la luce di una lampada: anche se fuori non c'è nessuno la luce c'è sempre. Illumina il niente e se qualcuno passa illuminerà questo passante. Ma se non passa nessuno la luce è sempre là.

La passione è una tensione, nell'Amore invece c'è solo calma.

Questo Amore di cui parlo quindi non è una relazione ma uno stato dell'essere. Come un fiore che dà il suo profumo: non può fare a meno di darlo. Il profumo è un suo stato non una relazione.

Quando il santo va al fiume a prendere acqua il fiume gli dà acqua per dissetarlo. Ma se al fiume va il peggiore degli assassini egli riceverà lo stesso acqua: il fiume non può scegliere. Ecco: chi Ama, non può scegliere a chi dare Amore!

Quindi l'Amore è uno stato dell'essere non una relazione!

Quindi diciamo che l'emozione pura è uno stato dell'essere mentre quella impura è una distorsione dell'essere, non uno stato.

Le emozioni pure danno beatitudine.

Le emozioni che affiorano dall'interno sono pure. Invece le emozioni che nascono a causa di qualcosa di esterno non sono pure: creano inquietudine e preoccupazione.

Ciò che viene dall'esterno è una reazione invece ciò che nasce dall'interno è tuo: è un tuo stato. Se qualcuno è insultato può reagire violentemente: questa è una reazione. Invece se dopo l'insulto il suo stato rimane immutato non esiste una causa esterna: lo stato è rimasto come prima dell'insulto. E quindi appartiene al soggetto.

Ho parlato di insulto ma la stessa cosa accade quando vi elogiano: se il vostro stato rimane immutato allora è vostro, se invece muta è solo una reazione all'esterno perché prima non c'era.

Quindi l'emozione dovrebbe affiorare dall'interno: quella è pura.

- 1) **L'amicizia.** A volte è necessario avere inimicizia ma altre volte no. Se non è necessario liberatevi dall'inimicizia. La vita ci dà pochissime opportunità di sviluppare l'amicizia invece il seme dell'inimicizia è molto sviluppato in noi.

Appena un bimbo nasce si attiva in lui l'ostilità: stava benissimo nel ventre materno e ora non può che provare ostilità verso l'esterno.

Quindi un bambino appena nato ha solo ostilità: in sé non si è sviluppata la parte di amicizia. Molta gente muore senza che questa parte si sia sviluppata.

L'amore che nasce dalla paura o che genera paura non è amore: se obblighi qualcuno ad amarti il tuo amore è falso.

La maggior parte dell'amore che vediamo in giro si fonda sulla paura.

Gli istinti primitivi non permettono all'amore di svilupparsi: appunto perché quel bambino odia il mondo: è la sua prima reazione!

Allora come fare?

Create costantemente intorno a voi un'atmosfera di amicizia e vedrete che la parte dell'amicizia che risiede in voi comincerà a svilupparsi. La fonte dell'energia di amore si svilupperà: ha dormito fino ad oggi.

La sorgente dell'amore è già in te!

Nel paragrafo precedente avevo detto: per attivare le parti non in funzione dovremmo fare uno sforzo. Ecco, per attivare il centro dell'amore c'è da fare questo piccolo sforzo.

Mandate un messaggio di amicizia alle persone che vi stanno intorno e daretene energia al vostro centro di amicizia che si attiverà.

A volte è difficile mandare amicizia agli uomini: poco male, mandatela alla natura! Salutate il sole che sorge, gli alberi, il vento e la sera che si avvicina.

Date amore ad un albero, abbracciatelo: è un'esperienza indimenticabile.

Amore e devozione verso ogni cosa: ecco l'amicizia. Contemplate la luna e mandatele un messaggio d'amore!

Ogni cosa è un'opportunità per dare amore!

Sono le piccole cose della vita che coltivano il seme dell'amore che è in voi: vedete una pietra per la strada: spostatela... Magari qualcuno potrebbe inciamparvi. Sembra un atto piccolo ma ha risultati immensi!

Se un bambino piange lungo una strada cosa vi costa abbracciarlo o fargli una carezza o offrirgli una parola dolce o dargli un fazzoletto per soffiarsi il naso?

Appoggiate la mano sulla spalla di un qualcuno: prima raccogliete tutta la vostra energia vitale nella mano, lasciate che il vostro cuore sia nella mano e lasciateli uscire su questa persona: accadrà una magia.

L'amore si trasmette: è come un'influenza dagli esiti stupendi! Se il vostro centro d'Amore si apre anche quello di chi vi sta intorno si apre... E' una reazione a catena!

Allora fate così: ogni giorno fate una o due cose per cui non vi aspetta nulla in cambio.

Oggi giorno vedo molti vegetariani: se sei vegetariano per abitudine o per paura, a cosa servirà? Se invece sei vegetariano perché è naturale per voi amare in questo modo, allora siete benedetti!

Arriverà un giorno in cui direte: "ognuno è mio amico; io non provo inimicizia per nessuno".

Ignorate le occasioni per odiare: disciplinate la vostra vita nell'Amore! Più occasioni di esprimere l'odio perdete e meglio è, e più opportunità afferrate per esprimere l'Amore e meglio è.

- 2) **La compassione** è una forma di amicizia ma contiene anche altre emozioni. Se vi guardate intorno, chi vi sta accanto domani potrebbe non esserci più. Così come le piante o gli animali. E se ti rendi conto che non rivedrai mai più chi ti sta accanto proverai solo compassione.

Un fiore sboccia al mattino e la sera è già sfiorito.

La compassione deriva dall'incontro con gli altri: ogni incontro è breve e raro in questa vita così complessa.

Il linguaggio umano è molto inadeguato: a volte vedi chi urla, chi piange, chi ti abbraccia...

Non sa esprimere il suo essere a parole. Come fai a non provare compassione?

Ma solitamente voi non vedete negli altri cose che generano compassione ma solo cose che generano critiche. Riuscite a mettere a fuoco solo ciò che non è autentico, ciò che è debolezza.

Se qualcuno impreca contro di me, è questo il suo cuore? No, è la sua debolezza!

La compassione è ciò che vi rende umani: c'è gente che nasce e muore ma non è mai stata umana.

Se siete compassionevoli allora potrete diminuire l'infelicità di chi vi sta intorno. Ma solitamente ci aiutiamo a vicenda a essere più infelici.

Chi cerca di dare felicità, svilupperà il centro della felicità in sé. Viceversa chi dà infelicità, sviluppa infelicità in se stesso.

Qualsiasi cosa fai, sviluppi dentro te ricettività per quella stessa cosa. Il frutto non viene dall'esterno ma viene creato all'interno.

- 3) **La gioia.** Gioia è felicità, delizia, beatitudine, assenza di angoscia.

Molti oggi non sono felici: camminano come morti. Letargici, tristi, abbattuti, sconfitti.

Socrate morì sorridendo: muore solo ciò che non è ma ciò che è, vive in eterno. Muoiono le paure, le idee, i giudizi. Ma c'è qualcosa in voi che non muore mai: è ciò che è autentico. E' la vostra stessa essenza.

Molti hanno affrontato la morte ridendo e noi affrontiamo la vita peggio che ad un funerale.

Per il viaggio spirituale ci vuole allegria e felicità! La tristezza è solo una vostra abitudine e siccome anche la gioia è abitudine la potete formare. Per mantenerla è necessario guardare gli aspetti luminosi della vita e non quelli oscuri.

Ciò significa guardare il lato positivo.

La vita in sé non ha significato: è il vostro modo di guardarla, la vostra comprensione che la rendono completa o la distruggono.

Un mio amico suonava il flauto divinamente. Una passante disse: "potrà anche essere che suoni divinamente ma è un alcolizzato". Questo è guardare in negativo!

Un altro passante disse: sarà anche un alcolizzato ma suona in modo meraviglioso!". Questo è guardare la luminosità.

Su cosa è focalizzata la vostra attenzione? Chiedetevelo. Se c'è una persona che odiate profondamente cercate di scoprire l'unica qualità positiva che ha e focalizzatevi su quella.

Ricercate sempre la luce nella vita. Così in voi nascerà la luce.

Quindi colmatevi di gioia! Se lo farete un giorno vi accorgete che né la morte né l'infelicità esistono.

La vita deve essere trasformata in una risata! E così anche la morte!

Lasciate cadere il peso della tristezza, dell'infelicità e della inimicizia. Sarete così più leggeri. Dite sì alla gioia!

Non importa il vostro tipo di vita poiché essa, comunque, può riempirsi di gioia e trasformarsi in una canzone.

Urlatelo al mondo!

- 4) La gratitudine.** Siate grati del vostro corpo: è un miracolo. Siate grati dell'aria che vi viene donata in ogni istante per respirare.

Il corpo è un miracolo: gli scienziati dicono che è composto da roba da quattro soldi. Non è fatto da materiali costosi. Ma è un miracolo che vi accompagna 24 ore su 24: non si può ricreare in un laboratorio!

Amate i vostri occhi e baciate le vostre mani. Provate gratitudine!

Il vostro corpo trasforma il cibo in sangue senza che voi ne siate assolutamente consapevoli!

Se sarete grati al vostro corpo, sarete grati ai corpi degli altri.

Siate grati all'oceano: la composizione di liquidi e sali del vostro corpo è simile a quella dell'oceano! Lo sapevate? Ringraziate l'oceano per quella parte che è in voi.

Ringraziate il sole. Ringraziate il vento che muove il vostro respiro!

Questi sono doni: siate grati per i doni che ricevete! Siate colmi di riconoscenza e gratitudine poiché non potreste mai ripagare questi doni.

Esprimate la vostra gratitudine. Trovate modi per svilupparla. Nel relazionarvi ricordatevi costantemente la gratitudine.

Ricapitoliamo.

Per purificare le emozioni ecco cosa dovete fare:

- a) Chiedetevi da dove nascono le vostre emozioni*
- b) Ricordatevi che l'amore non è una relazione ma uno stato dell'essere. Le emozioni pure derivano dall'interno, quelle impure sono reazioni.*
- c) Sviluppate l'amicizia facendo ogni giorno un paio di cose dove non vi aspettate nulla in cambio. Sviluppate la **compassione** cercando di donare felicità e apprezzando tutti i momenti della vita che sono brevi ma preziosi. Sviluppate la **gioia** osservando la luce della vita e non l'oscurità. Siate allegri e danzate un inno alla vita! Sviluppate la **gratitudine**: siate grati al vostro corpo e ai doni che ricevete in ogni istante come il calore del sole e il fresco della notte. Nei rapporti ricordate sempre la gratitudine.*

Perché purificarci?

La purificazione serve per entrare in meditazione.

Se siete determinati a entrare in meditazione, la purificazione non è essenziale ma spesso non si ha tale determinazione.

Se siete determinati entrerete in meditazione e appena entrati, vi purificherete naturalmente.

Quindi purificare corpo, mente e cuore serve solo ad aumentare la determinazione e quindi a far accadere la meditazione.

Siamo pieni di impurità: queste impurità non permettono di essere determinati perché l'energia viene sprecata. Se togliamo le impurità, le energie che venivano sprecate saranno utilizzate per essere trasformate in determinazione.

E' come quando mangi tanto: tutta la tua energia sarà utilizzata per digerire ma non per fare altre cose e così sarai stanco. Se sei impuro la tua energia è dissipata: è come avere le arterie piene di colesterolo: il sangue non circola bene.

Così l'energia non circola e non può essere trasformata in determinazione.

L'unica cosa che serve per entrare in meditazione è la determinazione.

Quindi in generale se hai una grande determinazione, puoi compiere il salto anche senza questi preliminari di purificazione. Ma pochissimi sono così fortunati da raccogliere tanta energia, tanto coraggio.

Le impurità convogliano le energie verso le paure, i dubbi, i pensieri. E così ci si impaurisce e si rimane là, fermi, senza saltare nell'abisso di se stessi.

Quindi la purificazione è una preparazione al salto.

Quindi chi ha il coraggio, può saltare subito nella meditazione. Chi non lo ha può arrivarci salendo questi gradini che ho chiamato "purificazione".

Il secondo scopo importantissimo della purificazione è fare chiarezza. La purificazione di corpo, mente e cuore li rende luminosi. E' come se "toglieste la polvere" dalla loro superficie così da vederne e sperimentarne la loro vera natura.

Quindi la purificazione di corpo, pensieri ed emozioni serve per aumentare la vostra determinazione ad entrare in meditazione e a vedere chiaramente la loro vera natura.

Religione e scienza

Senza comodità poche persone raggiungeranno la quiete interiore e senza quiete interiore molti non sapranno godersi gli agi.

L'individualità dell'uomo è una sintesi e così anche la cultura deve esserlo.

Religione.

Non può esistere una società non-religiosa: come potrebbe esistere una società senza amore, senza verità, senza abnegazione, senza non-possessività, senza non violenza e senza fiducia?

Bisogna essere non-settari ma è stupido dire di essere non-religiosi.

Una società è fatta da relazioni e queste relazioni devono fondarsi sulla religiosità. La religiosità è verità, amore, non-violenza.

Meditazione.

Una volta un tizio mi chiese: tu dici di praticare la meditazione... ma su cosa mediti?

Esistono due tipi di amore: uno è relazione, l'altro è uno stato dell'essere. Una cosa è dire: "di chi sei innamorato?" ed un'altra è "esiste amore dentro te?".

Ecco questi sono due tipi di amore.

Solo chi ama semplicemente, senza che ci sia un referente, ama davvero.

E così è la meditazione. Se medito su una persona in particolare, che rapporto avrò con gli altri? Sarò del tutto inconsapevole della loro esistenza!

La meditazione non è quindi rivolta a qualcuno o a qualcosa: è uno stato dell'essere. Meditare non è ricordarsi di qualcuno: meditare è lasciar andare ogni cosa presente nella memoria e arrivare ad uno stato dell'essere in cui rimane solo la consapevolezza.

Prima ho fatto l'esempio della lampada: se non ci sono oggetti da illuminare la lampada farà luce ugualmente. Rimarrà solo la luce.

Ecco la meditazione è questo: rimarrà solo la consapevolezza senza oggetto.

La concentrazione è rivolta a qualcosa ma la meditazione non è concentrazione ma espansione.

Gli esercizi che pratichiamo non sono meditazione: sono tecniche, discipline ma non meditazione. Erroneamente li chiamiamo meditazioni.

Sono tecniche affinché accada la meditazione: arriverà un momento in cui il respiro sembrerà scomparso, il corpo sembrerà scomparso, i pensieri sembreranno scomparsi.

Cosa rimane? Ciò che rimane è meditazione.

Se praticate una disciplina concentrandovi su un idolo, rimarrà solo quell'idolo. E allora vedrete Gesù, Krishna, Kali: ma quelle sono costruzioni mentali! Dio non ha forma.

Nel momento in cui la consapevolezza entra nell'assenza di forma, entra nel divino.

Non c'è un momento in cui sarete faccia a faccia con Dio: arriverà un momento in cui vi fonderete con l'esistenza infinita. E quella sarà l'esperienza del divino.

Come una goccia che cade nell'oceano: vi fondete con l'esistenza.

L'immaginazione può distruggere l'immaginazione: se c'è qualcosa che avete creato con l'immaginazione, immaginate di distruggerla e scomparirà.

S ti aggrappi a testi sacri, a sette etc. trattieni idoli che ti separano dal divino! Se non sei pronto a disfartene non incontrerai mai la verità.

Allora non dovete fare meditazione, ma dovete entrare in meditazione! E' inutile che vi studiate tutti i chakra: vi infatuerete di essi e diverranno il vostro idolo! Dovete raggiungere la meditazione dentro di voi.

Non devi concentrarti sulla distruzione degli idoli che hai creato: ciò sarebbe concentrarsi sul negativo. Concentrati sulla creazione di veri interessi spirituali.

In India si dice che il mondo è Maya, illusione. Maya è come un velo: è qualcosa di debolissimo!!!

E' come una magia: appena scopri il trucco non ti illude più.

Quando raggiungete un livello superiore non potete più tornare indietro: se fate esperienza del divino questa esperienza vi accompagnerà sempre! Se credete di aver fatto esperienza del divino e di averla persa, allora non era vera esperienza ma solo qualcosa che avete acquisito leggendo magari qualche libro.

L'educazione religiosa e i condizionamenti possono far comparire in noi presunti sentimenti religiosi.

Voi non avete un'anima ma avete un'idea di anima che la società vi ha inculcato.

Appena l'energia degli interessi spirituali si risveglia in voi attraverso la vostra esperienza personale e diretta, allora gli interessi materiali scompaiono e non hanno più potere su di voi.

La religione come la conoscete è qualcosa che vi è stato insegnato, ma non è accaduto dentro di voi!

Liberatevi dai falsi interessi e in voi sorgerà la comprensione di come creare un autentico interesse spirituale.

Se l'anima si risveglia, non esistono più desideri. Anima e desideri non si sono mai incontrati! E' come il sole e l'oscurità: appena sorge il sole, l'oscurità scompare da sola.

Austerità.

La purificazione di corpo, mente e cuore insieme alla realizzazione del vuoto di corpo, mente e cuore (di cui parleremo dopo): ecco l'austerità!

Non certo distruggere il proprio corpo privandosi del cibo o dormendo su un letto di spine! Quello è masochismo, non austerità!

Digiuno è stare alla presenza del divino e non privarsi di cibo!

Se stai senza cibo non stai vicino a Dio ma vicino al corpo: infatti i tuoi pensieri sono orientati verso lo stomaco vuoto, verso la fame, verso il corpo.

Un uomo sazio è più vicino a Dio perché in quel momento non pensa al corpo.

L'austerità comincia nell'abbondanza: un povero è più vicino al copro rispetto a un ricco. Un ricco può avvicinarsi a Dio perché i suoi bisogni materiali sono stati appagati e così comincia a essere consapevole di nuovi bisogni, quelli dell'anima.

Digiunare ha valore, patire la fame è inutile!

Chi diventa inconsapevole della presenza del corpo non necessita più di molto cibo. Il corpo comincia a lavorare diversamente. Più si entra nella sfera spirituale, più è possibile ottenere energia molto sottile dal cibo.

Chi ha un ego forte sta senza cibo, chi non ha ego digiuna.

Stare senza cibo per scopi "spirituali" nutre l'ego: tutti ti diranno che sei molto religioso. Il dolore gratifica l'ego.

Ma questo è un problema dell'ego.

Le persone veramente religiose sono totalmente coinvolti nello sforzo di avvicinarsi all'anima e così dimenticano il cibo. Ma stare senza cibo è cosa ben diversa da digiunare.

Quindi l'austerità è la scienza attraverso la quale una persona dimentica di essere il corpo e capisce di essere l'anima.

L'austerità è una tecnica. E le tecniche per purificarvi di cui ho parlato sono austerità.

Chi flagella il suo corpo lo fa perché non può flagellare quello di un altro.

Ci sono due istinti: quello di sopravvivenza e quello di morte. L'istinto di morte è quello che capita ai suicidi o anche a coloro che si uccidono lentamente.

Solo che i primi vengono appunto chiamati suicidi perché si uccidono in una sola volta, gli altri "praticano l'austerità" perché si uccidono lentamente!

Ma austerità è il contrario: non ha anche fare con la morte ma è in relazione con una vita infinita!

Chi fugge non risolve nulla! Chi fugge il cibo, lo penserà continuamente. Chi fugge in un altro paese perché ha problemi con la moglie, porterà "la moglie" con sé. Si creerà un ambiente con i soliti problemi.

Perché fuggire? Se veramente vuoi lasciarti qualcosa alle spalle allora basta non pensarci più!

Ma non è facile: non è facile perché tu hai un problema con quella cosa e te la porterai dietro. E quando non l'avari più davanti agli occhi ci penserai continuamente: quando le cose sono presenti non ci pensi ma è quando non ci sono più che ne senti la mancanza.

La vita di una persona è un inferno se non ha trasformato i suoi desideri e si è limitata a fuggirne via.

L'austerità non è scappare: è una trasformazione. Non è sacrificio, ma giusta trasformazione.

Chi fa qualcosa perché pensa che ne riceverà qualcosa in cambio, non ha affatto rinunciato.

Se la tua austerità è desiderio di ricevere qualcosa in cambio, allora è cupidigia. Non austerità.

L'austerità è sforzarsi di conoscere se stessi, è la via pre-conoscere la verità della vita.

Chi imita un maestro e fa le sue stesse cose per guadagnarsi un posto in cielo, chi segue qualche religione e non realizza dentro sé la vita non è austero: è un avido!

L'austerità non è dolorosa. Non c'è gioia maggiore nell'austerità.

Austerità è entrare in sé.

L'austerità vera è frutto della gioia. Non è una pratica esteriore. Se è funzionale alla sofferenza è solo masochismo e nevrosi.

Se qualcuno prova piacere solo usando il proprio corpo è malato. Se qualcuno prova piacere a farsi del male, è malato. L'asceta che reprime il corpo e i suoi desideri deve essere curato perché è malato.

Il corpo è un veicolo.

La vera felicità e la vera gioia derivano dall'anima.

Chi digiuna per mortificare il corpo è uguale a colui che si abbuffa: entrambi si occupano di corpo, non certo di spiritualità. Entrambi gioiscono solo tramite il corpo.

Attaccamento.

E' inutile attaccarsi a qualcosa. A cosa serve accumulare denaro?

E' inutile andare contro l'attaccamento. A cosa serve rinunciare al denaro? E' solo una fuga.

La cosa da fare è andare oltre l'attaccamento: qui non c'è né attaccamento né non-attaccamento. Abbiamo denaro ma non ce ne preoccupiamo.

La meta è andare oltre il desiderio.

Il vuoto

La purificazione della quale abbiamo parlato rappresenta la pratica esteriore per entrare in meditazione.

La pratica interiore è ancora più profonda: in essa abbandoniamo il corpo, i pensieri e i sentimenti per purificarli e renderli vuoti.

Nella pratica esteriore il corpo viene purificato; nella pratica interiore il corpo si arrende: si entra nello stato di assenza del corpo; di non-mente; di assenza di sentimenti.

La purificazione viene prima e dopo c'è il vuoto. Quando purezza e vuoto si incontrano accade l'illuminazione (samadhi).

La purificazione serve a collegarvi con ciò che è trascendente. Lo stato di vuoto serve a fondervi col divino e diventare un tutt'uno con esso.

Alla periferia arriviamo a conoscere la verità; nello stadio successivo, al centro, diventiamo la verità.

Quindi il primo stadio è la purificazione, il secondo è il vuoto.

Come per la purificazione anche per il vuoto esistono tre stadi.

Lo stadio di vuoto a livello del corpo, a livello della mente e a livello emotivo.

- 1) **Corpo.** Il vuoto del corpo accade quando si spezza l'identificazione con esso. Tu sei solo un testimone che osserva.

Sei dentro di te.

Lascia cadere la sensazione di essere il corpo: se qualcuno uccide il tuo corpo non ucciderà te e anche tu potrai vedere il tuo corpo che muore. Ma tu non sei quel corpo.

Più il corpo è puro più sarà facile lasciar cadere l'identificazione con esso.

E quindi la purificazione del corpo è la base, il vuoto del corpo è il frutto che deriva dalla pratica della purificazione.

Come fare?

Cominciate ad avere consapevolezza delle funzioni del corpo. Siate consapevoli di ogni cosa: fate attenzione quando siete in piedi, quando siete seduti, quando dormite o quando siete svegli. Cercate di ricordarvi di voi.

Quando camminate lungo un sentiero, guardate profondamente dentro di voi e vedrete che c'è qualcuno che non sta camminando.

Questo qualcuno si limita semplicemente a guardare che camminate.

Quando sentite dolore ascoltate: siete voi che sentite dolore o forse è il vostro corpo che lo sente e voi vi state identificando con quel dolore? Siete semplicemente testimoni del dolore.

Il vostro corpo ha fame e voi lo state semplicemente testimoniando.

Consapevolezza è il continuo sforzo di vedere dove le cose stanno effettivamente accadendo.

Spesso però l'abitudine all'identificazione è molto profonda. Vi accade qualcosa di doloroso, vi identificate col dolore e cominciate a piangere (e questo accade anche quando vedete un film commovente al cinema!).

Quindi occorre il giusto rimembrarsi, il giusto ricordo e la giusta osservazione delle attività del corpo, la giusta consapevolezza.

E' necessario osservare il corpo.

Quando mangiate è il vostro corpo che mangia; quando vi svegliate dal sonno, è il vostro corpo che ha dormito. E' il vostro corpo che può essere ferito ma non voi. I vestiti coprono il vostro corpo, non voi.

**Al mattino, quando vi svegliate all'improvviso, guardate dentro di voi: vedrete che anche la vostra identificazione col corpo si sta risvegliando. Infatti quando dormite non siete identificati col corpo: non ne siete consapevoli.*

**Potete fare anche questo esercizio. Rilassate il corpo (come abbiamo fatto per la meditazione dei chakra) ed entrate in meditazione. Appena siete rilassati e avete fatto la meditazione sui chakra, sentitevi come foste morti.*

Immaginate che i vostri familiari e amici si stiano radunando intorno a voi per l'ultimo saluto. Osservateli in dettaglio: qualcuno piange, altri parlano, altri stanno in silenzio, altri sono addolorati altri vi guardano.

Assistete alla cerimonia funebre mentre il corpo viene messo sulla pira funeraria. Osservate mentre vi bruciano e il corpo scompare e il fumo si alza nel cielo. Sono rimaste solo le ceneri.

Immediatamente, con totale consapevolezza, osservate dentro voi cosa sta accadendo. Scoprirete di non essere il corpo: l'identificazione si è interrotta.

Dopo questo esercizio di immaginazione, dopo averlo fatto un po' di volte, quando vi alzerete e camminerete, quando parlerete, rimarrete consapevoli che non siete il corpo. Questo stato è definito "assenza del corpo".

Quindi se avete fatto gli esercizi di purificazione di corpo, mente e emozioni e poi fate questo esercizio, accadrà il vuoto del corpo.

Colui che guarda sei tu e colui che agisce non sei tu.

Non avete fatto un solo errore o commesso un solo atto sbagliato che non fosse legato al corpo. E se diventate consapevoli che non siete il corpo, non c'è più possibilità che ci siano squilibri nella vostra vita.

Il vostro corpo può essere trafitto ma voi rimarrete illesi. Nulla vi potrà toccare, poiché qualsiasi cosa o persona può solo toccare il vostro corpo e non voi.
La vostra vita diverrà tranquilla e indisturbata.

Ecco il primo stadio della disciplina spirituale: imparare a liberarsi dal corpo, Non è difficile e coloro che faranno questo sforzo avranno sicuramente successo.

- 2) **Mente.** Libertà dai pensieri. Anche qui, il vuoto del pensiero accade grazie alla corretta osservazione dei nostri pensieri. L'elemento base della disciplina spirituale è la corretta osservazione.

Come se foste sulla riva di un fiume, osservate i pensieri che scorrono. Non fate nulla, non interferite, non fermateli in alcun modo, non reprimeteli: che senso ha voler fermare l'acqua di un fiume che scorre?

Se c'è un pensiero in arrivo non fermatelo e se non arriva non forzatelo ad arrivare.

Dovete essere semplici osservatori.

Chi osserva i pensieri è separato dai pensieri. E' altro dai pensieri.

Quindi potete trovarvi in mezzo a mille preoccupazioni e a molti problemi ma non sono vostri. Potete essere circondati dai pensieri, ma voi non siete i pensieri.

La vita dei pensieri è legata al fatto che voi pensate siano vostri: se voi siete testimoni dei pensieri e sapete che non sono vostri essi perderanno forza.

Nessun pensiero è vostro!

Osserva, osserva e basta.

Colui che guarda sei tu e colui che agisce non sei tu.

Se inizi a osservare te stesso in te saranno presenti due elementi: uno che agisce ed uno che si limita ad osservare. In voi ci saranno due parti.

Basta questo.

Non devi far emergere due parti: ma due parti emergeranno naturalmente se ti osservi perché c'è qualcuno che osserva.

Osserva ogni cosa e ogni gesto diverrà danza.

L'osservazione non deve diventare ossessione: tranquillo osserva. Se diventa un'ossessione non sei tu che osservi ma è un trucco della mente che ricade nell'abitudine di controllare tutto.

Il testimone osserva e basta.

Niente idee o giudizi o fretta: osserva.

Osserva te stesso. Cosa accade se ascolti una particolare musica? Cosa accade se decidi di alzarti e camminare? Osserva tutto: sii un laboratorio. Osserva ogni cosa.

Osserva in pace senza sforzo.

Trova questo spazio per te: stai tranquillo e osserva. Fuori può esserci l'uragano ma osserva tranquillamente.

La vita è qualcosa da vivere non qualcosa da organizzare o costruire.

Prova a osservare la vita ascoltando una particolare musica che ti piace: tranquillo, osserva.

Diventate osservatori dei vostri pensieri: non pensatori!

Chi pensa è filosofo, chi osserva è veggente.

Le persone che non conoscono pensano; le persone che conoscono osservano: il vero è visibile di fronte a loro.

Siate separati dai pensieri: in voi dovrebbero esserci due correnti... Chi pensa e basta ha una sola corrente: il pensiero (qui l'osservatore dorme). Chi medita ha due correnti parallele dentro sé: il pensiero e l'osservazione. Colui che osserva il pensiero è la vostra intelligenza risvegliata.

L'illuminato ha una sola corrente: l'osservazione (il pensiero è morto).

3) **Cuore.** Prima, parlando della purificazione dei sentimenti, ho detto di lasciar fluire l'amore al posto dell'odio e l'amicizia al posto dell'ostilità.

Ora vi dico: siate anche consapevoli che esiste un aspetto dietro a colui che ama e a colui che odia. Cioè la semplice consapevolezza che non è né amore né odio.

E' un semplice testimone: a volte osserva accadere la rabbia altre volte osserva accadere l'amore.

E' solo un testimone: osserva.

Ciò che è consapevole è oltre l'amore e l'odio: infatti se ti arrabbi e ti osservi scoprirai che stai semplicemente osservando la rabbia che nasce o che si muove. Ma il testimone non partecipa alla rabbia: osserva.

Colui che osserva, colui che vede, la consapevolezza testimoniante, l'anima: sono sinonimi. E' ciò che è al di là del corpo, della mente, dei sentimenti.

Pura visione: il semplice osservare.

La nostra consapevolezza è come una barca legata alla riva: in meditazione noi sleghiamo la barca. A cosa è legata la vostra barca? Al corpo, ai pensieri e alle emozioni: essi sono la riva a cui è legata la barca.

La corretta osservazione è l'opposto dell'inconsapevolezza. Se vivete nell'inconsapevolezza la vostra barca è legata.

Corretta visione significa accorgersi che la barca è legata. L'unica disciplina quindi è il corretto rimembrarsi, la corretta intelligenza, la corretta consapevolezza. Usatela continuamente e costantemente.

I tre vuoti si raggiungono con le tre purificazioni. Una volta raggiunti i tre vuoti accade l'illuminazione.

Il mondo scompare.

Non è che i muri scompaiono e gli alberi scompaiono. Non è che voi scomparite.

Non fraintendete.

Scompare significa che questi muri e questi alberi non saranno più muri o alberi, e voi non sarete più un io.

Quando vedete una foglia muoversi, non vedrete solo la foglia ma anche la forza vitale che la muove. Non sentirete solo il vento ma anche la forza che lo fa soffiare.

Il mondo scompare nel senso che appare il divino. In ogni granello di sabbia vedrete ciò che è mortale ma anche ciò che immortale.

Non esiste alcun Creatore! L'esistenza stessa è il Creatore! Il mondo che vi circonda diverrà Dio.

C'è un movimento eterno di vita, una creazione continua.

Non esistono veli che coprono la realtà: i veli sono solo sui vostri occhi. Il samadhi accade quando i vostri occhi non hanno più veli.

Il samadhi o illuminazione è la pura visione libera da qualsiasi velo.

Ora puoi riuscire a vedere la realtà. Pianta i semi: lavora affinché ciò possa accadere. Pensa costantemente alla verità, coltivala nel tuo cuore e un giorno accadrà. Un giorno non lontano.

Se hai questa aspirazione e la coltivi, se hai coraggio e determinazione, allora usando questi fondamenti che ho illustrato, ci riuscirai. E' impossibile non riuscirci.

Conclusione

Tutti hanno il potenziale per essere saggi ma non tutti trasformano tale potenziale in realtà. Ciascun seme ha la potenzialità di diventare albero ma non può diventarlo senza il giusto terreno, un buon fertilizzante, senza luce o acqua.

Illuminarsi non è diritto di pochi ma potenzialità di tutti.

Si conoscono i propri poteri solo attivandoli: se non vengono usati non si possono conoscere.

Tu probabilmente hai il potenziale di alzarti da una sedia e camminare ma se non cammini continui a stare seduto, chi ne è responsabile?

Solo dopo aver provato a camminare saprai... e solo dopo aver provato a illuminarti saprai se ne hai il potenziale o no.

La Verità è raggiunta totalmente, in un'esplosione: non può essere raggiunta per gradi. Certo ti ci puoi avvicinare gradualmente, facendo un gradino alla volta, ma quando la raggiungi la raggiungi totalmente. La sua realizzazione è totale: non puoi dire "ho raggiunto un po' di Verità" ma puoi dire "mi sono avvicinato un po' di più alla Verità".

Tutto ciò di cui abbiamo parlato finora sono passi per giungere vicini alla verità: quando sarete all'ultimo passo, cioè a quello che ho chiamato vuoto dei sentimenti, sarete all'ultimo scalino. Oltre questo vuoto c'è la Verità e La conoscerete nella sua totalità.

La Verità non può essere comunicata. Le lingue sono state sviluppate affinché la gente potesse comunicare fra loro ma non per esprimere la Verità.

Non c'è nessuna parola per esprimere la Verità.

Chi ha realizzato la Verità non c'è arrivato attraverso il linguaggio ma attraverso il silenzio!

Le parole sono incomplete e limitate.

Sono solo indizi.

Possiamo descrivere il metodo, il processo per giungere alla Verità, ma ciò che la Verità è non può essere detto.

Chi ha conosciuto diventa silenzioso.

In silenzio potete conoscere la Verità ma non potete farla conoscere a qualcun altro.

Alcuni si interrogano sul karma...

Se sei condizionato dal passato, non ha senso che tu faccia nulla. Poiché sei impotente. Sei completamente condizionato.

Se non sei condizionato dal passato, a cosa serve fare qualsiasi cosa? Infatti non potresti beneficiarne in futuro!

Ma l'uomo è una via di mezzo: una sua gamba è legata ma l'altra no! L'uomo non è né completamente libero, né completamente condizionato.

Le azioni passate vi legano una gamba ma l'altra gamba è ancora libera! Se fate l'opposto di cosa avete fatto in passato, cancellerete il vostro passato. Potete fare qualcosa di diverso o qualcosa di meglio: ecco la vostra libertà!

Un uomo che si è arrabbiato per vent'anni sarà più condizionato rispetto ad uno che non si è mai arrabbiato: basterà una scintilla per farlo arrabbiare. Ma non per questo l'uomo che si è arrabbiato

per vent'anni è di meno valore di quello che non si è mai arrabbiato. Solo dovrà fare uno sforzo un po' più grande.

Ma se quella persona che si è arrabbiata per tanti anni fa uno sforzo consapevole opponendosi a questa sua abitudine di arrabbiarsi, avrà la libertà di distruggerla completamente. Basterà provarci una dozzina di volte e ne sarà liberato!

Le azioni che avete commesso e che legano una vostra gamba sono catene. Nel concetto di catena c'è la possibilità di venire spezzata. Altrimenti non la chiameremmo catena: ogni catena può essere rotta.

Siamo sempre liberi di tornare sui nostri passi e sul sentiero su cui abbiamo camminato.

Il passato può limitarvi ma il futuro è libero completamente!

Fate che la vostra gamba libera cammini all'opposto di quella legata: fate che cammini in modo che anche la legata possa liberarsi rompendo la catena!

Cos'è il testimone?

Quando diventi un testimone non ci sono pensieri. Se guardi un fiore e dici "questo fiore è bellissimo" allora non stai osservando il fiore. Fra te e il fiore c'è un velo sottile perché lo stai giudicando.

E se poi cominci a pensare "questo fiore non l'ho mai visto" oppure "l'ho visto da qualche altra parte" allora il fiore è scomparso: lo stai solo immaginando.

Non si può essere testimoni e contemporaneamente pensare. La mente non riesce a fare due cose. La mente pensa, non sa osservare.

Se lasci cadere i pensieri allora diventi un testimone.

Il pensiero è un'onda: è un disturbo, un'eccitazione. Raggiungi la testimonianza solo quando hai perso l'eccitazione del pensiero.

Le tecniche che usiamo per giungere a essere testimoni non fanno altro che indebolire i pensieri per arrivare a uno stato di assenza di pensiero in cui resta solo colui che pensa.

*Proprio così: **colui che pensa è presente ma non sta pensando! E quando non pensa accade il vedere!***

Pensare ed essere testimoni sono due cose opposte.

Chi non possiede la vista, per uscire da una stanza deve pensare: "dov'è la porta?" ma chi vede non si porrà la domanda: vedrà l'uscita e se ne andrà!

Ecco perché c'è una differenza profonda fra veggente (testimone) e pensatore (filosofo).

Filosofia significa pensare, contemplare, riflettere. *Darshan* (vedere) significa lasciar andare il pensiero, la contemplazione e la riflessione.

In India non si pensa a cosa sia la Verità ma si pensa a come si può arrivare a vederla!

La relazione dei pensieri avviene attraverso la logica. La logica collega i pensieri.

Invece il collegamento, la relazione generata dal *darshan*, dalla visione, accede attraverso lo yoga.

In oriente non si è mai sviluppato alcun sistema logico: la logica è considerata un gioco da bambini.

Non sto parlando di "mancanza di pensiero": questo si ha quando una persona non capisce cosa fare. Sto parlando di "assenza di pensiero"!

L'assenza di pensiero accade quando non ci sono correnti di pensiero nella mente: la mente è silenziosa e la capacità di essere testimoni nasce da tale silenzio.

Noi siamo presenti ma non ci sono pensieri.

Ecco quale deve essere la vostra somma aspirazione: fate uno sforzo per raggiungere lo stato di consapevolezza senza pensiero!

Quando la mente è coperta di pensieri, il vostro regno interiore è invisibile. Quando la mente diventa vuota allora vedrete voi stessi. E' come il cielo: un cielo senza nubi si manifesta in tutto il suo splendore.

L'illuminazione è quello stato dove non c'è nulla da conoscere, nessuno da conoscere. Rimane solo la pura conoscenza.

Per un uomo comune la conoscenza di qualcosa mette in ballo tre cose: colui che conosce, ciò che egli conosce (l'oggetto) e il conoscere (ovvero la relazione fra i due).

Nell'illuminazione l'oggetto è scomparso. E quindi anche colui che conosce scompare (perché non c'è nulla da conoscere).

E così, dei tre, rimane solo la conoscenza. In quell'attimo di conoscenza svilupperete la liberazione suprema poiché illuminazione significa "fare esperienza della pura conoscenza".

Illuminazione non indovinare cosa c'è nella mente di qualcuno: quella è telepatia... E non c'è nulla di "magico" nella telepatia!

Per capire cosa passa nella mente di qualcun altro basta riapplicare l'esercizio della determinazione di cui abbiamo parlato all'inizio.

Dovete rafforzare la determinazione di riuscire a vedere cosa ha in mente qualcuno.

Chiedete ad un bimbo di pensare a qualcosa di semplice: il nome di un fiore o di un colore.

Seduti tenete il bambino di fronte a voi e focalizzate l'attenzione (tenete gli occhi chiusi): vedete cosa ha in mente il bambino. Quindi cominciate a ispirare cercando sempre di vedere cosa ha in mente. Appena siete pieni di aria trattenete il respiro. Dopo cominciate a svuotarvi. Cercate di vedere. Appena non avete più aria, svuotatevi ancora e ancora finché ogni cellula non avrà sete di aria. A quel punto ricominciate.

Tenete sempre gli occhi chiusi e rafforzate la determinazione per vedere cosa ha in mente.

Poi potete provare con frasi e cose più lunghe.

Ci riuscirete presto ma questo non è illuminazione: è un trucchetto.

Oggi i mass-media sfruttano questi trucchi per vendere e capire cosa la gente vuole o pensa. Molti usano questi trucchi di telepatia per sfruttare e schiavizzare gli altri.

Non è "illuminazione"... Sono solo trucchi.

Illuminazione è lo stato in cui si sperimenta la pura conoscenza.

In quello stato si sperimenta l'immortale: verità-consapevolezza-beatitudine (satchitanand).

L'illuminazione è la porta per l'Assoluto.

Chi è disposto a conseguire il divino, è disposto a rinunciare a tutto.

Non è possibile conseguirlo senza sforzo o senza risoluzione. Non è possibile senza totale devozione e determinazione.

Dovrete camminare nel vostro sentiero da soli: nessun guru può camminare per voi! Non vi fate sfruttare da chi vi dice che farà lui per voi.

Solo i deboli possono essere sfruttati: non permettete a nessuno di manipolarvi!

Se qualcuno ti dice: "Ti farò arrivare al divino tramite la mia benedizione" rispondete "Non ci potrebbe essere nulla di più insultante per me dell'idea di realizzare il divino attraverso la tua benedizione!".

Se accettate il favore da qualcuno siete suo schiavo perché ve lo potrebbe anche togliere: dovete arrivare all'illuminazione tramite il vostro sforzo e la vostra devozione.

L'ego non è un'energia come può essere la rabbia, l'avidità o il sesso. Quelle vanno e vengono, l'ego rimane costantemente.

L'ego è sempre con voi... finché non vi illuminate. Non è un'energia da trasformare ma è il vostro stesso stato.

Si trova dietro ogni vostra azione.

Certo la rabbia, l'avidità nasceranno dall'ego.

L'ego è lo stato della vostra consapevolezza: se c'è ignoranza c'è ego. Quando affiora la conoscenza l'ego scompare e al suo posto vedrete la vostra anima.

L'ego non è energia, è ignoranza. E' il velo che ricopre la vostra anima.

Molte energie scaturiscono da questa ignoranza e se usate in modo distruttivo rafforzeranno l'ego. Infatti sono il nutrimento dell'ego.

Se invece usate quelle stesse energie in modo creativo allora l'ego si indebolisce e poi un giorno scompare.

L'ego è come fumo attorno alla fiamma della vostra anima: appena l'inconscio diventa consapevolezza, quando tutti gli strati dell'io scompaiono, quando anche l'idea di "Io sono" scompare, raggiungete l'abisso.

L'io diventa vuoto e compare il divino.

Il divino non è da nessuna parte e colui che cerca sta scomparendo. Appena scompare del tutto, il divino appare.

Quando l'io non c'è, allora c'è Dio. Altrimenti Dio non ci sarà.

Praticando la purificazione di corpo, mente e cuore, un giorno scoprirete che l'ego è scomparso. La rabbia, l'avidità etc. non scompariranno ma saranno presenti in altre forme. La rabbia diverrà compassione. Ma l'energia non scompare: è sempre là.

L'energia cambia semplicemente forma.

Invece l'ego scompare perché era solo illusione: non c'è mai stato. Era solo ignoranza: l'ego è una percezione ingannevole dell'anima. E' come pensare che una corda sia un serpente: appena ci avviciniamo ci accorgiamo dell'errore e diciamo che quel serpente non è mai esistito.

Appena ci avviciniamo all'anima capiamo che l'ego non è mai esistito: era solo un'illusione.

L'ignoranza vi porta a usare male le vostre energie: l'ignoranza è il cattivo uso delle proprie energie!

Il bisogno di fondersi col divino non è un bisogno religioso. Ma è un bisogno fondamentale.

Aver bisogno di fondersi col divino significa aver bisogno di beatitudine: la vita desidera sempre la beatitudine. Soffrire è inaccettabile!

Soffrire significa essere separati dal divino. Se diventi tutt'uno col divino allora la vita diventa beatitudine.

Nessuno può essere appagato dall'infelicità.

L'infelicità porta le persone lontane da se stesse, la beatitudine le avvicina a se stesse.

Il mondo è infelicità, il divino è beatitudine.

Ognuno di noi ha sete di beatitudine: anche un ateo. Solo che magari un ateo cerca la beatitudine nel mondo e il teista la cerca nel regno dello spirito.

Ma in questo mondo non c'è beatitudine: è bene rivolgere la propria curiosità al divino.

La beatitudine arriva quando c'è assenza totale di desiderio. Se c'è ancora un desiderio, ci sarà infelicità.

La beatitudine è essere uniti all'esistenza. Si è completi: non si desidera più nulla perché si è il tutto.

Dio è l'assenza di limiti e la liberazione dai bisogni. E' senso di infinito.

C'è un bisogno di unirsi al divino perché voi avete bisogni. Quando un giorno non avrete più bisogni non avrete nemmeno più il bisogno di unirvi al divino: sarete diventati il divino!

Ogni persona vuole essere libera dai propri bisogni...

Dio non è una persona: Dio è una esperienza. Dio è il supremo stato di beatitudine della vostra consapevolezza.

Quando ogni immaginazione e tutti i pensieri sono scomparsi dalla consapevolezza, all'improvviso diventerete consapevoli di essere semplicemente una particella vivente in questo mondo infinito, in questa esistenza, di questo universo. Il battito del vostro cuore si unisce a quello dell'intera esistenza. Il vostro respira diventa uno con l'esistenza. La vostra forza vitale comincia a battere all'unisono con l'esistenza. Non c'è più alcuno confine fra voi e l'esistenza.

A quel punto realizzate che ciò che avete conosciuto come "io" è una parte essenziale dell'intera esistenza. In quel momento sapete: "Io sono Dio".

L'esperienza del divino accade quando realizzate che "Io sono l'esistenza".

Una vita che termina con la morte non può essere considerata vita! *Solo una vita che conduce alla vita eterna è veramente vita.*

Chiunque ritardi a fare qualcosa di buono sbaglia e chiunque si affretti a fare qualcosa di cattivo sbaglia.

Fermatevi e rinviatelo solo quando state per fare qualcosa di cattivo. Il momento successivo potremmo non esserci!

Prima che la morte ti afferri devi dimostrare senza ombra di dubbio che il semplice morire non era il tuo destino. Prima di morire dobbiamo sviluppare l'abilità di conseguire qualcosa che va oltre la morte.

Sii pronto in qualsiasi istante: la morte non dà preavvisi.

Ogni uomo dovrebbe essere costantemente consapevole della realtà della morte.

Rimandate qualsiasi cosa brutta più che potete; nel frattempo potrebbe giungere la morte e così vi sarete salvati dal fare qualcosa di brutto.

Non rimandate! Non dite mai: "lo farò domani". Chiunque rimanda a domani è come se avesse rimandato per sempre.

La sera, quando andate a letto, dovete assicurarvi che nulla rimanga incompiuto

Se qualcosa da fare vi sembra buono, dovete iniziare a farlo proprio in quel momento!

Tutto ciò che ho detto finora, se applicato, vi condurrà ad una nuova nascita.

La prima nascita la riceviamo dai genitori: non è una nascita ma è solo l'avvento di una morte più nuova. E' un altro ciclo al termine del quale giungerà la morte.

Non è nascita: è solo prendere un corpo nuovo.

Esiste un'altra nascita che non si riceve dai genitori ma che accade attraverso la meditazione. E' la vera nascita!

Dopo questa nascita si diventa "nati due volte". Ecco la nascita che dovete dare a voi stessi.

Non sentitevi soddisfatti e riposati finché non siete giunti, dentro di voi, a questa seconda nascita. Fino ad allora nessuna energia dovrebbe rimanere assopita dentro di voi.

Tutto ciò di cui abbiamo parlato serve a darvi occhi per vedere la luce infinita, lo splendore e la bellezza straordinaria che è nel mondo. E serve a darvi un cuore per ricevere tutta questa meraviglia.

Tutto ciò che ho detto si riassume in due punti: la vita dovrebbe essere pura e la consapevolezza vuota. In realtà la cosa più importante è che la consapevolezza dovrebbe essere vuota visto che la purificazione della vita è solo un fondamento per arrivare alla vuota consapevolezza. Quando la consapevolezza è vuota, quel vuoto vi dà la capacità di vedere e svelare il segreto nascosto dell'esistenza.

Inizierete a percepire un miracolo: non vedrete più le foglie come foglie, ma la vita dentro le foglie inizia a manifestarsi a voi. Nelle onde dell'oceano non vedrete onde ma iniziate a vedere ciò che crea le onde.

Non vedrete i corpi delle persone ma sentirete la vita che pulsa dentro essi.

Non si può descrivere questa meraviglia.

Ribellatevi alla sofferenza! Se sentite infelicità, non continuate a convivere! Non tollerate il dolore!

Quando un uomo comune soffre cerca un modo per dimenticare il dolore. Quando un mediatore soffre cerca un modo per distruggere il dolore! Cercare di dimenticare il dolore è una forma di incoscienza. Tutti cercando di dimenticare il dolore: parlando con gli altri, giocando a carte, prendendo farmaci o coinvolgendosi in mille cose per dimenticare se stessi e quel dolore che hanno dentro.

Ventiquattro su ventiquattro cercate modi per dimenticare voi stessi!

Non vogliamo vedere il dolore perché se lo facessimo ci spaventeremmo. Ma il dolore non scompare dimenticandolo.

Le ferite non guariscono se le nascondete dietro abiti sontuosi anzi! Si infettano: diventano velenose e mortali!

Non nascondete le vostre ferite: mettetevi a nudo e affrontate il vostro dolore. Comprendetelo e scoprite dei modi per distruggerlo.

I religiosi sono coloro che cercano un modo per distruggere il dolore e gli irreligiosi sono coloro che cercano modi per dimenticarsene.

Una persona religiosa è qualcuno che, se lasciato completamente solo, non sentirà il dolore né cercherà una distrazione. Odiamo la solitudine perché abbiamo paura di incontrare noi stessi. Così ci circondiamo di persone.

E se non è possibile le cominciamo a immaginare e finiamo in qualche clinica psichiatrica perché "non è bene" parlare "da soli".

Ciò di cui abbiamo parlato distruggerà queste paure e vi farà incontrare voi stessi. Anche se foste totalmente soli, vivrete nella stessa beatitudine che provereste circondati da persone.

La morte rende completamente soli: chi ha provato la beatitudine di essere solo, non avrà paura della morte.

Avete paura della morte perché la morte vi porterà via tutto e rimarrete soli!

La meditazione è un esperimento per diventare totalmente soli, per entrare nella totale solitudine.

Dovete entrare in quel centro che è dentro di voi, in cui esistete solo voi e nessun altro.

Più andrete dentro di voi in profondità, più in alto salirete nella vostra vita.

Il samadhi è l'abisso supremo.

Cambiate il vostro modo di vivere: se continuerete a vivere come avete fatto fino ad oggi il solo risultato sarà la morte. Fate spazio nella vostra vita a qualcosa di nuovo.

Lasciate che ogni cellula del vostro corpo sia scontenta e insoddisfatta: scontenta del divino, della verità... In questa insoddisfazione avrete una nuova nascita.

Solo se siete scontenti diverrete religiosi perché allora comincerete a cercare!

La religione (quella vera) non è contro la famiglia, contro il mondo. La religione non è abbandonare ogni cosa e scappare via. La religione è una trasformazione della vostra consapevolezza.

Non ha nulla a che vedere con le circostanze esterne: ha a che fare con lo stato della vostra mente.

Ciò che conta è cambiare la vostra mente, non le circostanze in cui vivete.

Cambiate voi stessi.

Nessuno si trasforma sfuggendo dal mondo: se scappi nella foresta e sei pieno di ego, cosa farai sui monti? Sarai ancora pieno di ego. Se sei pieno di odio, lo sarai anche là. Anzi: se vivi nella moltitudine potrai accorgerti di avere odio e ego, ma se sei su un monte là non ci sarà nessuno e tu non potrai notare il tuo ego.

La chiave non è la fuga. La trasformazione è la chiave!

Chi pratica il silenzio in circostanze sfavorevoli è intelligente: perché se lo consegui in circostanze avverse quello è vero silenzio! Non certo se consegui il silenzio in un monastero silenzioso... Là si accrescerà solo il tuo ego.

La vita è un test: tutti coloro che vi circondano vi stanno aiutando. Chi vi maltratta vi aiuta; chi vi critica vi aiuta; chi vi infanga vi sta aiutando.

Perché se riuscite ad andare oltre, se siete svegli e avete l'intelligenza per imparare, se volete, allora potete trovare l'amore dentro di voi.

Ogni pietra della vostra vita può sembrare un ostacolo, ma se siete intelligenti potete costruirvi una scala con quelle pietre.

Ogni pietra può diventare un punto di appoggio. Ogni pietra può essere un gradino...

Un ignorante invece vedrà in ogni pietra un ostacolo e si fermerà ad ogni pietra.

Fa che ogni cosa che ti sembra un ostacolo (la tua famiglia, la tua casa, i tuoi nemici) diventi il centro della tua meditazione e vedrete che ciò che vi sembrava inutile e dannoso vi aiuterà a essere silenzioso. Proprio queste cose sono quelle che vi aiuteranno!

Quali sono le cose che non vi permettono di essere silenziosi? Qual è l'ostacolo nella vostra famiglia? Cosa vi trattiene? Pensate semplicemente se c'è un modo per trasformare in gradini tutto ciò. Ci sono sicuramente dei modi. E se ci pensate e lo comprendete, troverete un modo per farlo.

Purtroppo solitamente non usate le circostanze, ma vi fate usare dalle circostanze! E rimanete perdenti perché continuate a reagire invece che ad agire!

Se vi insultano voi rispondete, ne restituite il doppio: questa è reazione!

Fate qualcosa che non sia una reazione:: fate qualcosa di diretto, qualcosa nato dentro di voi.

Rifletteteci sopra... e proprio in mezzo al mondo diverrete consapevoli.

Chi è consapevole non è in opposizione al mondo.

Il sannyas (l'iniziazione) non è in opposizione al mondo: è una purificazione del mondo. Se inizierete a diventare puri dentro il mondo un giorno scoprirete che siete diventati sannyasin (iniziati, discepoli).

Sannyas è trasformazione, lo sviluppo del vostro essere totale.

Pensate alle vostre attitudini e rendetele pure e vuote.

Non è certo la vostra famiglia o chi vi circonda che vi rende mondani: sono i sentimenti di attaccamento nei loro confronti a rendervi mondani.

Chi fugge porta con sé questi attaccamenti.

Non abbandonate le vostre cose. Non fuggite.

Abbandonate le vostre attitudini: le cose resteranno così come sono ma la vostra attitudine verso esse cambierà e voi sarete liberi.

Se qualcosa non entra nella vostra consapevolezza, voi non ne potete essere toccati! Le cose rimangono là, dove sono.

Se un sannyasin è in un palazzo pieno di ricchezze e oro, gode di queste gioie. Ma se questo palazzo gli viene tolto, cosa gli importerà? E' nel palazzo, ma il palazzo non è in lui. E così se ne andrà senza rimpianti, senza dolore. Un sannyasin è molto lontano dalle cose eppure vi è immerso. Ci sta dentro ma le cose non stanno dentro lui.

Egli è libero dalle cose. Le cose rimangono là dove sono e il sannyasin rimane dentro se stesso.

Vive nel mondo, ma il mondo non è in lui.

Se le cose non entrano nella vostra consapevolezza, non ne verrete toccati.

Diventate consapevoli dello stato della vostra mente e cominciate a cambiarlo: prendete un qualsiasi aspetto e cominciate a lavorare da là.

Fate un passo alla volta.

Goccia dopo goccia l'oceano si riempie.

Dovete sempre fare un solo passo. Un piccolo passo. E poi un altro. Chiunque vada avanti facendo un passo alla volta percorre distanze infinite!

Chiunque non faccia un singolo passo, perché pensa che facendo un passo alla volta non possono accadere grandi cose, non si muoverà e non arriverà mai da nessuna parte.

Possa il divino darvi la capacità di compiere quanto meno un passo. Un abbraccio immenso a voi tutti.

Namasté (sia onore alla divinità che è in ognuno di voi)