

Contents

Francis Lucille - “ETERNITA’ ORA” - INTRODUZIONE	4
Francis Lucille - “ETERNITA’ ORA” - L’ARTE DI NON ASPETTARSI NULLA	6
Francis Lucille - “ETERNITA’ ORA” - IL SENTIERO DIRETTO	16
Se sono consapevole della coscienza, ciò non la rende un oggetto? - Risposte di Francis - 71	26
Il Vedere che vede il vedere. Meditazione Guidata-1	27
Perché la consapevolezza cessa durante il sonno? – Risposte di Francis – 34	29
Oltre alla consapevolezza, c’è qualcos’altro? – Risposte di Francis – 76	32
Non dimenticare mai la meta – Risposte di Francis - 79	33
Perché non siamo consapevoli dei pensieri, dei sentimenti ecc. degli altri, oppure non possiamo vedere “il mondo” da una diversa prospettiva? - Risposte di Francis – 74	35
“Perché c’è l’ignoranza?” – Risposte di Francis – 75	37
Tu sei la dolcezza presente in ogni cosa – Meditazione guidata – 3	39
Mi piacerebbe molto sperimentare maggiore gioia e vitalità mentre dimoro in questo corpo – Risposte di Francis – 84	41
Dovremmo focalizzarci su una sensazione spiacevole o su ciò che la sperimenta? – Risposte di Francis - 85	43
Qual’è la pratica corretta? – Risposte di Francis – 86	45
Advaita e reincarnazione – Risposte di Francis – 90	47
Il ponte fra il Tempo e l’Eternità – Meditazione guidata – 5	50
La consapevolezza è temporanea – Risposte di Francis – 108	52
Le altre persone sono reali? – Risposte di Francis – 107	54
Quando cerco Dio sono più morto di quando VOGLIO qualcosa. - Risposte di Francis - 109	56

L'illuminazione è sempre brutale e piena di paura? - Risposte di Francis - 46	57
Il mondo empirico è fatto di mente o di materia?- Francis Risponde - 111	59
Come posso ottenere ciò che tu hai ottenuto? – Francis Risponde – 113	60
Se siamo coscienza ed il resto è illusione, che senso ha proseguire nel corpo? – Francis Risponde – 114	61
Sul controllo del pensiero – Francis Risponde – 118	62
Puoi rivelare il modo per andare più in profondità? – Francis Risponde – 120	63
C'è qualcosa oltre o prima della Coscienza? – Francis Risponde – 125	64
Sai qualcosa dell'Universo? – Francis Risponde – 130	65
Perché predichi questo antico Advaita vedico? – Francis Risponde – 131	66
Come possiamo essere più presenti alla vita? - Francis Risponde - 129	67
Francis Risponde - 8	68
Passività e non-dualità – Francis risponde – 135	70
Cosa accade quando moriamo? – Francis risponde – 142	71
L'ignoranza della nostra vera natura è una scelta personale? – Francis risponde – 143	72
Quando cerco di trovare me stesso non trovo niente. - Francis risponde – 144	73
Cos'è la vera sincerità? – Francis risponde – 145	74
Dell'amore e della morte – Francis risponde – 148	77
Tutte le cose dell'Universo sono espressioni di Brahman, inclusa la coscienza – Francis risponde – 149	78
L'individuo ha qualche scelta riguardo all'illuminazione? – Francis risponde – 150	80

Che cos'è questo contenitore dentro cui ogni cosa accade? – Francis risponde – 151	81
C'è un limite alla pazienza e tolleranza di un insegnante spirituale? – Francis risponde – 152	83
Gli oggetti hanno una loro esistenza indipendente? – Francis risponde – 153	85
Non abbiamo realmente alcun controllo su niente? - Francis risponde - 154	86
Cos'è che definisce l'azione spontanea? – Francis risponde – 155	87
Mantenere il senso dell'“Io Sono” – Francis risponde – 156	89
Due tipi di ricerca – Francis risponde – 157	91
Se la coscienza è universale, come mai le mie emozioni e i miei pensieri sono personali “per me” e i tuoi sono personali “per te”? - Francis Risponde - 121	92
Ancora sulla domanda 159 – Francis Risponde – 160	94
Dopo l'illuminazione, rimane la personalità? – Francis Risponde – 162	95

Francis Lucille - “ETERNITA’ ORA” - INTRODUZIONE

Normalmente ci identifichiamo con un miscuglio di pensieri, percezioni e sentimenti. Questa identificazione con un corpo-mente personale è profondamente radicata in noi. Le persone intorno a noi - i nostri genitori, i nostri insegnanti, i nostri amici e così via – credevano di essere delle entità personali e noi abbiamo trovato piuttosto naturale seguire le loro orme senza discutere questa convinzione che, da un’analisi più accurata, risulterà essere l’origine di tutta la nostra sofferenza.

Se il corpo-mente è un oggetto, una collezione personale e limitata di attività mentali, allora ci deve essere un testimone al quale ciò appare. Normalmente, questo testimone viene definito con il nome di coscienza o consapevolezza. Se indaghiamo su ciò che siamo, diventa chiaro che è proprio questa consapevolezza quello che precisamente chiamiamo “Io”. La maggior parte delle persone identifica questa coscienza testimoniante con la mente testimoniata e facendolo sovrappone le limitazioni personali di quella mente alla coscienza, concettualizzandola come un’entità personale.

Quando intenzionalmente cerchiamo di osservare questo testimone, ci troviamo di fronte ad una situazione inusuale : da una parte, il nostro tentativo sembra fallire, a causa della natura soggettiva della coscienza e dell’incapacità della mente di riconoscere qualcosa di non-oggettivo; dall’altra, l’attività mentale formata dall’attuale accompagnamento di pensieri e sensazioni sembra fermarsi per un istante. Benché questo “fermarsi” non lasci alcun ricordo a livello della mente, questa non-esperienza genera un forte sentimento di identità ed un’ineffabile certezza d’essere che noi descriviamo usando le parole “Io” oppure “Io sono”. Dopo un po’, l’ego si ripresenta con il pensiero “Io sono questo corpo-mente”, proiettando ancora una volta i limiti spazio-tempo dell’entità personale sul senza limiti “Io sono”. L’essere senza limiti dell’ ”Io sono” non può essere affermato dal livello della mente, ma rimane con noi come un “retrogusto”, una volta che il mondo oggettivo riappare.

Essendo stati informati della presenza di questo sfondo testimoniante ed avendo dato una prima occhiata al nostro sé reale, nasce una potente attrazione che ci riporta ancora ed ancora a questa non-esperienza. Ogni nuova occhiata rafforza il “profumo” di libertà e felicità che emana da questa nuova dimensione. Mano a mano che la nostra presenza senza tempo diventa sempre più tangibile, la nostra vita quotidiana prende una nuova svolta. Le persone, le distrazioni e le attività che di solito esercitavano su di noi una forte attrazione, ora sono guardate con indifferenza. I nostri precedenti attaccamenti ideologici diventano, senza apparente motivo, sempre più deboli. Il nostro focalizzarsi sulla ricerca della nostra vera natura si intensifica senza nessuno sforzo da parte nostra. Si instaura un’intelligenza più elevata, che approfondisce la nostra comprensione intellettuale della verità e chiarisce le nostre domande ontologiche. Molti conflitti ed antagonismi personali vengono ridotti o risolti.

Poi, ad un certo punto, l'ego viene riassorbito nella nostra presenza testimoniante che rivela sé stessa come la bellezza eterna, la verità assoluta e la beatitudine suprema che stavamo cercando. Istantaneamente, siamo stabilizzati nella certezza della nostra immortalità primordiale.

Questa improvvisa rivelazione della nostra natura non-duale non può essere descritta in modo appropriato attraverso le parole a qualcuno che è ancora sotto l'illusione della dualità del soggetto e dell'oggetto. Tale persona comprenderà quelle parole in termini relativi, come un'esperienza oggettiva che è l'unico tipo d'esperienza che egli/ella possa concepire. Com'è possibile ad esempio trasmettere il sentimento di felicità assoluta a qualcuno che conosce solo esperienze relative?

Se prendiamo una qualunque esperienza relativa, non importa quanto intensa, c'è sempre la possibilità di averne una ancora più intensa o di natura opposta.

Ma non è più così quando ci riferiamo alla beatitudine della nostra vera natura. Com'è possibile per qualcuno che conosce la felicità solo in relazione agli oggetti, comprendere l'autonomia, il senza motivo, di questa beatitudine? Com'è possibile trasmettere, a qualcuno che conosce solo gli eventi nello spazio-tempo, la qualità di non-localizzazione e di senza-tempo di questa rivelazione? E trasmettere l'assoluta certezza a qualcuno impigliato nelle verità relative? E trasmettere il divino splendore a qualcuno per il quale la bellezza è un concetto relativo?

Se dicessimo che il nostro universo, con tutte le sue ricchezze e le sue diversità – le mele nel cestino, coloro che amiamo intorno a noi, la musica di Beethoven sullo stereo, le stelle nel cielo notturno – in ogni istante emana da, riposa in ed è riassorbito nella nostra presenza auto-rivelante, le nostre parole non riuscirebbero ancora a descrivere adeguatamente l'immediatezza di questa rivelazione.

Non riuscirebbero a farlo perché trasmettono ancora la nozione di una presenza trascendentale dalla quale questo universo emana come un'entità distinta, mentre una tale distinzione non si trova da nessuna parte in questa rivelazione. Il nostro sfondo auto-illuminante, che è il filo comune dei dialoghi in questo libro, costituisce la sola realtà di tutto ciò che è.

“ETERNITA' ORA” - Introduzione

Francis Lucille - “ETERNITA’ ORA” - L’ARTE DI NON ASPETTARSI NULLA

D.: Cosa ci possiamo aspettare dai nostri incontri?

R.: Aspettatevi di imparare a non aspettarvi nulla. Non aspettarsi nulla è una grande arte. Quando non viviamo più nell’aspettativa, allora viviamo in una nuova dimensione. Siamo liberi. La nostra mente è libera. Il nostro corpo è libero. Comprendere intellettualmente che non siamo un’entità psico-fisica in processo di divenire è un primo passo necessario, ma questa comprensione intellettuale, da sola, non è sufficiente. Il fatto che non siamo il corpo, deve diventare una vera esperienza che penetra e libera i nostri muscoli, i nostri organi interni ed anche le cellule del nostro corpo. Una comprensione intellettuale, che corrisponde ad un improvviso, fugace riconoscimento della nostra vera natura, ci porta uno sprazzo di gioia pura, ma solo quando abbiamo la piena conoscenza di non essere il corpo, allora siamo quella gioia.

D.: Come posso percepire, in un modo sensoriale, di non essere il corpo?

R.: Noi tutti sperimentiamo momenti di felicità che sono accompagnati da una percezione di espansione e di rilassamento. Prima di percepire il corpo, eravamo in uno stato di gioia senza tempo, senza-causa e pura e la sensazione fisica era semplicemente la sua conseguenza finale. Questa gioia percepisce sé stessa. In quel momento, non eravamo un corpo limitato nello spazio, non eravamo una persona. Noi conoscevamo noi stessi nell’immediatezza del momento. Tutti noi conosciamo questa felicità senza-causa. Quando esploriamo profondamente ciò che chiamiamo il nostro corpo, scopriamo che la sua vera sostanza è questa gioia. Non abbiamo più la necessità, né il gusto e neppure la possibilità di trovare la felicità in oggetti esterni.

D.: Come viene realizzata questa esplorazione profonda?

R.: Non rifiutare le sensazioni del corpo né le emozioni che ti si presentano. Lasciale sbocciare pienamente nella tua consapevolezza senza alcuna meta e senza nessuna interferenza della volontà. In modo progressivo, l’energia potenziale imprigionata nelle tensioni muscolari, si libera; il dinamismo della struttura psicosomatica si esaurisce ed allora avviene il ritorno verso la stabilità fondamentale. Questa purificazione della sensazione del corpo è una grande arte. Richiede pazienza, determinazione e coraggio. Essa si esprime al livello della sensazione attraverso una graduale espansione del corpo nello spazio circostante ed una penetrazione simultanea della struttura somatica da parte di quello spazio. Quello spazio non è sperimentato come semplice assenza di oggetti. Quando l’attenzione si libera dalle percezioni che la tengono in schiavitù, essa scopre di essere quello spazio auto-luminoso che è la vera sostanza del corpo. A questo punto, la dualità fra il corpo e lo spazio viene abolita. Il corpo è espanso quanto l’universo e contiene nel suo cuore tutte le cose tangibili ed intangibili. Nulla esiste al suo esterno. Noi tutti abbiamo questo corpo di gioia, questo corpo risvegliato, questo corpo di accoglienza universale. Noi siamo tutti completi,

senza parti mancanti. Esplora il tuo regno e prendine possesso coscientemente. Non continuare a vivere in quella squallida baracca che è un corpo limitato.

D.: In momenti di quiete, ho delle brevi apparizioni di questo regno. Poi vado a lavorare e mi ritrovo in un ambiente che non è né regale né quieto e la mia serenità scompare immediatamente. Come posso mantenere, in modo permanente, la mia tranquillità d'animo?

R.: Qualunque cosa appaia nella consapevolezza altro non è che consapevolezza: i colleghi, i clienti, i superiori, assolutamente ogni cosa, inclusi gli edifici, i mobili e l'arredamento. Prima comprendi questo intellettualmente, poi verifica che sia davvero così. Ad un certo punto, arriva il momento in cui questa sensazione di intimità, questo spazio benevolente intorno a te non se ne va più; ti trovi a casa ovunque, anche in un'affollata sala d'attesa di una stazione ferroviaria. Ne esci solo quando ritorni al passato oppure al futuro. Non rimanere in quel tugurio. Questa immensità ti aspetta proprio qui, in questo stesso istante. Essendo già a conoscenza della sua presenza ed avendone già una volta gustata l'armonia sottostante le apparenze, lascia che le percezioni del mondo esterno e le sensazioni del tuo corpo si dispieghino liberamente nella tua consapevolezza accogliente, fino al momento in cui lo sfondo della pienezza si rivela spontaneamente.

Questo capovolgimento di prospettiva è analogo a quello che permette l'improvviso riconoscimento del viso di un angelo in un albero, in una di quelle stampe, di inizio ventesimo secolo, che deliziano tanto i bambini. All'inizio vediamo solo l'albero. Dopo aver letto la didascalia sotto il quadro che ci informa che un angelo si nasconde proprio lì, iniziamo un controllo meticoloso del fogliame fino a quando finalmente scorgiamo l'angelo. __ L'importante è sapere che lì c'è un angelo e sapere dove si nasconde ed aver visto, almeno una volta, l'albero trasformarsi nel viso dell'angelo, mentre l'immagine si ricompone per confidarci il segreto del quadro. Una volta che la strada è stata aperta, i successivi capovolgimenti di prospettiva sono sempre più facili fino a quando vedremo, per così dire, l'angelo e l'albero simultaneamente. Allo stesso modo, una volta che la nostra vera natura è stata riconosciuta, le distinzioni che rimangono, fra l'ignoranza ed il risveglio, diventano progressivamente indistinte e cedono alla "natura" fondamentale dell'essere.

D.: Mi sto accorgendo di essere tutta ingommata nel mio corpo. Le sensazioni e le impressioni che ho, sono quelle di un individuo separato.

R.: Come si manifesta questa sensazione di essere ingommata?

D.: Mi sento come ipnotizzata dal mio orgoglio e dalle mie emozioni, specialmente dalla mia rabbia e dall'agitazione nel mio corpo.

R.: Esatto. Appena sei consapevole di essere ipnotizzata, l'ipnosi cessa.

D.: Cosa? Questo punto non mi è chiaro.

R.: Chiediti chi è ipnotizzata. Indaga a fondo. Chi è? Dov'è? Scoprirai che non è possibile trovare questa entità. Se esplori la tua mente ed il tuo corpo, troverai

alcuni concetti nei quali ti identifichi come per esempio “Io sono una donna”, “Io sono un essere umano”, “Io sono un avvocato”, etc.. Puoi anche trovare, nel tuo corpo, delle sensazioni, alcune aree che sono più opache, più solide e con le quali pure ti identifichi. Ma guardando più da vicino diventa chiaro che tu non sei questa sensazione nel tuo petto e neppure questo pensiero di essere una donna, dal momento che i sentimenti e i pensieri vanno e vengono, mentre quello che tu sei davvero è permanente. Proprio a questo punto, l'ipnosi finisce. L'avvicinarsi di questi pensieri e sentimenti è un problema minore rispetto al tuo identificarti con essi. Appena ne diventi consapevole, te ne allontani. Sei libera. In questa libertà, non ti localizzi da nessuna parte. E' importante rimanere in questa non-localizzazione, invece di seguire la tendenza normale di prendere una nuova identità, appena lasciata quella precedente, proprio come una scimmia che non lascia un ramo prima di averne afferrato un altro.

Scoprirai quanto è splendido vivere in aria in questo modo, senza rimanere appesa, non attaccata a nulla. All'inizio sembra un po' strano, anche se il tuo nuovo atteggiamento non è di ostacolo a nulla. Puoi ancora svolgere le tue funzioni di madre o di avvocato, sentire il tuo corpo e così via. Infatti, essere nulla, in aria, in nessun posto, è molto pratico. Semplifica un bel po' la vita. Non accontentarti solo di capire. Trasforma la tua comprensione in pratica. Prova ad essere nessuno. Lascia andare i rami.

D.: Non è difficile, dopo questa esperienza, tornare indietro nel corpo e vivere la vita di tutti i giorni?

R.: Non sei mai stata nel tuo corpo, quindi la questione di ritornarvi non si pone. Il tuo corpo è in te. Tu non sei in esso. Il tuo corpo ti appare come una serie di percezioni sensoriali e di concetti. Tu sai di avere un corpo quando lo senti o quando ci pensi. Queste percezioni e questi pensieri appaiono in te, pura attenzione cosciente. Tu non appari in esse, contrariamente a quanto i tuoi genitori, i tuoi insegnanti e più o meno tutta la società nella quale vivi, ti hanno insegnato. In contraddizione con la tua reale esperienza, ti hanno insegnato che tu, coscienza, sei nel tuo corpo e che la coscienza è una funzione che emerge dal cervello, un organo del tuo corpo. Io ti consiglio di mettere in discussione queste convinzioni e di investigare nei dati effettivi della tua stessa esperienza. Ti ricordi le ricette per la felicità, quelle che ti sono state date da queste stesse persone, quando eri bambina: studia molto, trova un buon lavoro, sposa l'uomo giusto, etc. Se queste ricette funzionassero, non saresti qui a fare tutte queste domande. Non funzionano perché sono basate su una falsa prospettiva della realtà, una prospettiva che io ti consiglio di mettere in discussione.

Allora, scopri da sola se tu appari nel tuo corpo o nella tua mente, oppure se, al contrario, essi appaiono in te. E' un capovolgimento di prospettiva analogo alla scoperta dell'angelo nell'albero. Anche se questo cambiamento sembra, all'inizio, minimo, in realtà è una rivoluzione con inimmaginabili ed infinite conseguenze. Se accetti onestamente la possibilità che l'albero possa in effetti essere un angelo, l'angelo ti si rivelerà e la tua vita diventerà magica.

D.: Puoi parlarci del vivere intuitivamente al livello del cuore?

R.: Non essere una persona. Non essere nulla. Avendo compreso che tu non sei nessuno, vivi

in accordo a questa conoscenza. Quando l'idea, oppure la sensazione di essere una persona non ti inganna più, sia che tu stia pensando oppure no, sia che tu stia agendo oppure no, allora vivi la verità dalla pienezza del cuore.

D.: A questo punto, sono nella giusta relazione con me stessa e con il mondo?

R.: Oh, sì. Sei nella giusta relazione, che è quella dell'inclusione. Il mondo come pure il tuo corpo e la tua mente sono inclusi nel tuo vero sé. L'amore è inclusione. La comprensione è un passo intermedio, ma la destinazione finale, il vero centro, è il cuore.

D.: Il cuore è quel punto fra questo ramo ed il prossimo, tanto per usare l'analogia della scimmia?

R.: Se lasci andare il ramo al quale sei aggrappata, senza afferrarne un altro, allora finisci dentro il cuore. Devi essere disposta a morire. Lascia che ogni cosa che conosci scivoli via; ogni cosa che ti è stata insegnata; ogni cosa che possiedi, inclusa la tua vita o come minimo ogni cosa che tu consideri, a questo punto, essere la tua vita. Ciò richiede coraggio. E' un tipo di suicidio.

D.: E' davvero così? Per esempio, ti ricordi i momenti che hanno preceduto il tuo riconoscimento?

R.: Sì.

D.: Erano così?

R.: Sì.

D.: Grazie. Prima di questo, avevi idea di quello che stava per succedere?

R.: Sì e no. Sì, perché ho sentito l'invito. No, perché fino a quel momento avevo conosciuto solo una felicità relativa, una verità relativa, una conoscenza relativa e non avrei potuto immaginare l'assoluto, l'ineffabile. Il sé è al di là di ogni concetto, di ogni proiezione. Ecco perché noi non possiamo indirizzarci verso di esso con la nostra propria forza e dobbiamo aspettare che esso ci solleciti. Ma quando ci invita, noi dobbiamo dire un sì gioioso, senza esitazione. La decisione appartiene a noi. La sola decisione nella quale abbiamo davvero una libera scelta.

D.: Una delle ragioni per la quale rimando e non mi rendo disponibile all'invito, è la paura che la mia vita cambi in modo radicale.

R.: Oh sì, succederà.

D.: Anche la mia famiglia?

R.: Anche la tua famiglia. Ogni cosa cambierà.

D.: Ho paura che le persone mi lasceranno.

R.: Ti posso assicurare che non rimpiangerai nulla.

D.: E' possibile aver ricevuto l'invito ed averlo rifiutato?

R.: Sì. Sei libera.

D.: Sarò invitata ancora?

R.: Sì. Sii pronta. Sii disponibile. Sei disponibile quando comprendi che non c'è nulla che tu possa fare, da parte tua, per arrivare al Re. Quando riconosci la tua totale impotenza, diventi una stanza vuota. Appena diventi una stanza vuota, sei un santuario. E allora il Re potrà entrare, sedersi sul trono e graziarti con la presenza immortale.

D.: Hai detto che non c'è nulla che io possa fare per liberarmi di questo ego che mi resta così appiccicato addosso.

R.: Non c'è nulla che la persona, l'entità frammentaria che tu credi di essere, possa fare.

D.: Ciò vuol dire che tutta la pratica spirituale è inutile fino a quando io crederò in quello?

R.: Esattamente. Una pratica che proviene dall'idea di essere un essere fisico oppure mentale, non può essere chiamata spirituale. E' un processo d'acquisizione che ti allontana dal reale. Ciò che tu sei davvero, non può essere acquisito perché lo sei già. L'ego è temporaneo. E' un pensiero ripetitivo associato alle emozioni, alle sensazioni corporee ed alle reazioni. Quando vieni toccato dalla bellezza di un brano musicale, dallo splendore di un tramonto o dalla delicatezza di un atto d'amore, l'ego ti lascia. In quel momento sei aperto e completo. Se cerchi di migliorare il tuo ego praticando varie discipline, come un collezionista che aumenta in continuazione il valore della sua collezione con acquisizioni nuove e sempre più sublimi, ti ci attaccherai sempre di più e finirai per ritrovarti insoddisfatto e a vivere isolato.

D.: La scomparsa dell'ego è graduale o improvvisa?

R.: Tu sai già chi sei. Anche colui il cui interesse nella realtà più profonda non si è ancora svegliato conosce momenti di gioia. Durante questi momenti, l'ego non è presente. Questi momenti emanano dal nostro vero essere, che è esso stesso gioia. Tutti riconoscono direttamente la gioia. Quello attraverso il quale il sé conosce il sé, è esso stesso il sé. Solo l'essere ha accesso all'essere. Solo la gioia ha accesso alla gioia, l'eternità all'eternità. Ciò che ci esilia dal Giardino dell'Eden e ci getta in una frenetica ricerca è l'idea sbagliata che questo vero essere, questa gioia e questa eternità, non siano presenti. Il riassorbimento dell'ego nell'essere, che appare da un punto di vista temporale come un lasciarsi andare seguito da un'improvvisa illuminazione, mette fine a questa ricerca e a questa frenesia.

D.: A cosa porta questo riassorbimento?

R.: Non c'è risposta a questa domanda al livello dal quale è posta, dato che l'effetto è già nella causa e la causa è ancora nell'effetto. Come nella favola in cui il mendicante apprende dal mago di essere il figlio del re, così certi incontri, apparentemente fortuiti, ci fanno conoscere la nostra vera identità. All'annuncio di questa buona notizia, di questo Vangelo, nel vero senso della parola, un istinto profondo rimbomba nel profondo del nostro essere e ci mette sulla traccia che conduce all'Ultimo. Questo movimento interno, che corrisponde ad un riconoscimento velato del nostro vero essere e la promessa della gioiosa serenità che lo accompagna, incanala il desiderio in una direzione sconosciuta. Questo riconoscimento non si riferisce ad una realtà oggettiva e temporale. Non è localizzato al livello della memoria oppure del tempo. Quindi, questa grazia non può essere dimenticata. Ci sollecita sempre più spesso ed ogni nuovo riconoscimento aumenta il nostro desiderio per il divino. Come un vagabondo che, perso in una fredda notte d'inverno vedendo uno scintillio rosso attraverso la finestra di una locanda, intuisce la presenza di un bel fuoco all'interno, apre la porta e si riscalda per un po' vicino al focolare, allo stesso modo noi entriamo nel santuario e ci riposiamo per un momento al calore della luce sacra prima di riprendere il cammino nella notte. Finalmente, quando il nostro desiderio per l'assoluto ha il sopravvento sulla nostra paura della morte, offriamo al fuoco sacrificale della coscienza infinita la finzione della nostra esistenza personale. D'ora in poi, più nulla ostacola il risveglio che dispiegherà progressivamente il suo splendore su tutti i piani dell'esistenza fenomenica, che, un po' alla volta, riveleranno la loro sottostante realtà non-temporale, come lo sguardo intenso di Shams di Tabriz che "non si posava mai su qualche oggetto transitorio senza renderlo eterno".

D.: Come posso vincere la mia paura di vedere la verità, una paura che avverto come ostacolo nel conoscere la mia vera natura?

R.: Innanzitutto, sii felice di essere consapevole di questa paura viscerale, dato che molte persone la reprimono e la evitano. Appena essa comincia a mostrare il suo volto per esempio in un momento di solitudine o di inattività, loro accendono la televisione, vanno a trovare un amico oppure si buttano in qualche attività. Scoprire la tua paura è, quindi, un primo passo cruciale.

D.: Non so se l'ho scoperta.... Forse, semplicemente, ne sento la presenza.

R.: Vivi con essa, sii interessato ad essa, non reprimerla. Assumi, nei suoi confronti, un atteggiamento benevolo, un atteggiamento di "lasciarla andare e venire". Prendila per quello che è, un amalgama di pensieri e di sensazioni fisiche. Chiediti "Chi ha paura?" e vedrai il pensiero-paura andarsene, lasciando solo alcuni residui di ansia localizzata, cioè la sensazione-paura a livello somatico. Fondamentalmente, tutto questo è solo una rappresentazione di cui tu sei lo spettatore. Contemplalo e contempla le tue stesse reazioni, il tuo percorso ed il tuo rifiuto. Il riconoscimento del tuo rifiuto è l'inizio dell'accettazione e poi verrà quel che verrà.

In questo modo, tu assumi la posizione del contemplatore, che è comunque la tua posizione naturale.

Così, ogni cosa si dispiega spontaneamente. La paura è il tuo ego: il mostro che porti nei tuoi pensieri e nelle tue sensazioni fisiche, l'usurpatore che ti tiene separato dal reame gioioso che ti appartiene. Vedilo nella sua totalità. Non averne paura, anche se le sue fattezze sono terrificanti. Trova la forza per guardarlo, dalla tua sete per l'assoluto, per la libertà. Quando cominci a sentirlo, pensa "Vieni qui paura. Mostrati a me. Mettiti a tuo agio. Io sono al di fuori della tua portata". L'efficacia di questo metodo deriva dal fatto che la paura è qualcosa di percepito, quindi limitato. Il serpente più lungo del mondo, termina sempre da qualche parte. Una volta che è completamente fuori dall'erba alta e viene visto nella sua interezza, sei fuori pericolo perché non può più attaccarti di sorpresa. Allo stesso modo, quando vedi davanti a te tutta la tua paura, quando non c'è più nessuna sua parte che ti si nasconda, allora non c'è più nessuna parte di te che possa identificarsi con essa. E' un oggetto che è stato scollato da te. Il cordone ombelicale dell'ignoranza, tramite il quale l'ego si nutre, non è più in funzione. Questo fantasma "Io", non essendo più nutrito, non riesce più a continuare a mantenere sé stesso. Così, esso muore nell'esplosione della tua libertà eterna.

D.: Una volta che abbiamo riconosciuto la nostra realtà più profonda, un ricordo di quel riconoscimento resta con noi in modo permanente. Cominciamo ad essere consapevoli di quando l'ego interviene e possiamo addestrarlo a mantenere sé stesso ad una distanza tale da permetterci di essere sempre più aperti a ciò che noi siamo. Puoi commentare questo punto?

R.: E' inutile cercare di addestrarlo o di eliminarlo. Quando lo addestri o lo elimini, chi fa davvero questa azione?

D.: L'ego elimina sé stesso.

R.: E com'è possibile? Questo tentativo, al contrario, lo perpetua. L'ego è un ostacolo soltanto fino a quando gli diamo attenzione. Piuttosto che affrontare questa ricerca dal lato negativo, l'ego e la sua eliminazione, comincia dal lato positivo. Il riconoscimento di ciò di cui stavi parlando, lascia in te una memoria di pienezza. Questa memoria si riferisce ad un'esperienza non-mentale. Non viene dalla memoria che può ricordare solo elementi oggettivi. Se permetti a te stesso di esserne guidato, se rispondi permettendo al tuo intero essere di essere assorbito dalla sua chiamata, quell'emozione sacra che fa sorgere in te ti condurrà direttamente sulla soglia della tua presenza senza tempo. Vivi con questo ricordo. Dimentica le circostanze oggettive che hanno preceduto o sono susseguite a questo riconoscimento e rimani con il ricordo stesso. Amalo come il tuo possesso più prezioso e ricorda che la sorgente dalla quale esso emana è sempre presente, qui ed ora. Ed è l'unico posto in cui trovarlo, qui ed ora: non nel pensiero, prima del pensiero, prima di pensarlo. Non pensarlo neppure....

D.: Semplicemente lascia che sia...

R.: Non parlarne. Non formularlo. Non valutarlo. L'intromissione del pensiero ti allontana da esso. Non provarci neppure... Stai ancora facendo troppi sforzi. E' inutile. Abbandonati e sii ciò che già sei, silenzio assoluto.

D.: Io oggi volevo essere qui, ho scelto di esserci, ma cosa posso imparare alla presenza di un maestro, che non possa imparare da solo?

R.: Tutto ciò che impari, lo impari da solo. Io non posso imparare per te. Ogni circostanza, ogni evento nella tua vita ti insegna. Quello che puoi imparare facendo questa domanda è che non c'è nessun maestro nel senso personale al quale ti riferisci. A quel livello, io non sono il tuo maestro. Io sono semplicemente felice di essere tuo amico. Il vero maestro non è una persona. E' il nostro sé, il sé di tutti gli esseri. Abbandonati ad esso, ama solo lui, non essere interessato a null'altro se non a lui. Io sento la sua presenza vibrante in coloro che vengono da me con l'intenzione pura di conoscerlo e loro riconoscono questa presenza in me. Si può dire che questa presenza riconosce sé stessa in ciò che sembra apparire, tramite una specie di risonanza simpatetica. Il divino in me riconosce il divino in te nello stesso istante e con lo stesso movimento attraverso il quale il divino in te riconosce il divino in me. In queste condizioni, chi è il maestro e chi è il discepolo? Chi è te e chi è me?

D.: Non sono sicuro che questa sia una domanda. Ero seduto qui, cercando in modo sistematico di essere calmo. Appena sei entrato, ogni cosa improvvisamente è diventata molto silenziosa. Mi sono sentito come una persona che sta morendo e che cerca disperatamente di trattenere il suo ultimo respiro. Il mio primo pensiero è stato un meraviglioso sentimento di stupore. Poi, ho avuto l'impressione che ogni pensiero seguente fosse uno sforzo per sfuggire al silenzio che mi stava spontaneamente invadendo....

R.: Quando vieni invitato così, dovresti abbandonarti completamente. Non cercare di sapere dove sei in tutto questo. Non cercare di controllare la situazione. Non è possibile farlo. Anche il primo pensiero che prende nota di quest'esperienza è già troppo. Impedisce un lasciarsi andare completo. Non è sufficiente ricevere un invito regale; hai ancora da recarti a palazzo e assaggiare il banchetto che è il tuo destino. Il ricercatore della verità che è in te, è continuamente coinvolto nel controllare i tuoi pensieri, sentimenti ed azioni. Ad un certo punto, anche lui scomparirà, dal momento che è solo un concetto, un pensiero. Egli non è te. Tu sei quella libertà, quell'immensità nella quale il ricercatore appare e scompare. Tu sei quello che stai cercando, o, più precisamente, quell'immensità cerca sé stessa in te. Abbandonati ad essa senza riserve.

D.: Fino a che punto siamo liberi di determinare le nostre vite?

R.: Come individui, oppure come ciò che realmente siamo?

D.: Come individui.

R.: In quel caso, siamo interamente condizionati. Quindi, non c'è libero arbitrio. Sembra che esercitiamo una libera scelta, invece stiamo solo reagendo come automi, correndo senza tregua attraverso gli stessi modelli delle nostre eredità bio-sociologiche ed avendo, invariabilmente, le stesse vecchie reazioni, come un apparecchio che dispensa bevande in una stazione ferroviaria.

Come individui, la nostra libertà è illusoria.

Invece nell'altro caso, al livello del nostro essere più profondo, ogni cosa sgorga dalla nostra libertà. Ogni pensiero e percezione appaiono poiché noi lo vogliamo. Questo non lo possiamo comprendere a livello del pensiero, ma lo possiamo sperimentare. Quando siamo totalmente aperti allo sconosciuto, l'entità personale è assente. Allora realizziamo che l'universo tangibile ed intelligibile sorge da questa apertura, nell'eterno presente.

Noi vogliamo creare ed essere, in ogni momento, ogni cosa nell'unità della consapevolezza.

D.: Tu ci dici di essere totalmente aperti ai nostri pensieri ed alle nostre percezioni. Come possiamo ricevere qualsiasi cosa ci si presenti nel mezzo di questo ritmo frenetico della vita moderna? E' possibile?

R.: Effettivamente non hai scelta, poiché qualunque cosa tu pensi, percepisca o faccia, sei aperto ad esso di momento in momento. Per esempio, quando un pensiero sorge, questo pensiero è spontaneo, giusto?

D.: Non capisco dove vuoi arrivare.

R.: Tu non hai intrapreso nessun'azione per far sì che il pensiero appaia. Anche se tu avessi fatto un tale sforzo, quest'azione non sarebbe stata nient'altro che un altro pensiero spontaneo. Di fatto, tutte le cose appaiono da sole nella coscienza, che è sempre in totale apertura. La coscienza non dice mai "Io voglio questo" oppure "Io non voglio quello". Non dice nulla perché essa riceve continuamente qualsiasi cosa sorga nel suo campo. Quando tu dici "Io voglio questo" oppure "Io non voglio quello" non è la coscienza che sta parlando, è semplicemente un pensiero che sorge dall'interno di sé stesso. Allora tu dici "Io non ero aperto" e quello è il

sorgere di un nuovo pensiero. Il sottofondo di tutta questa agitazione mentale è coscienza, sempre aperta, sempre accogliente. Dal momento che tu sei vivo, sei aperto. L'apertura è la tua natura. Questo è il motivo per cui è così piacevole trovarla; uno si sente a casa, a proprio agio, naturale. Non devi far nulla per trovarti nell'apertura, a parte il comprendere che quella è la tua vera natura e che tu sei già là.

Appena ti stabilizzi nella coscienza testimoniante, l'agitazione mondana non ha più alcuna presa su di te. Comprendi il modo in cui essa avviene ed attraverso quella comprensione la sfuggi. Scivoli in un'altra dimensione. Prendi familiarità con essa. Vedi il suo impatto sulla tua mente e sul tuo corpo. Al momento, le mie parole possono sembrarti mere idee, ma verrà il giorno in cui esse si dissolveranno in te e diventeranno una comprensione vivente. La domanda su come meditare, essere aperti o essere felici non sorgerà più, poiché tu avrai realizzato che tu sei già meditazione, apertura e felicità.

D.: Ma noi non ne siamo consapevoli!

R.: Indaga, scopriilo da te stesso. Osserva se è vero che tu sei continuamente consapevole.

Vedi se è vero che ciò che tu sai di essere, fondamentale, è consapevolezza. Non prendere le mie affermazioni per un dato di fatto. Mettile in discussione e metti in discussione anche le tue credenze. Inoltre, metti in discussione la nozione di una coscienza limitata e personale. Vivi con queste domande e, soprattutto, vivi nell'apertura silente che segue ogni domanda; nel creativo "Io non so". In questa apertura arrivano le risposte che modificano e raffinano le domande iniziali un po' alla volta, rendendole sempre più sottili, fino a quando non potranno più essere formulate. Lascia che questo dinamismo residuo esaurisca sé stesso nella tua attenzione che l'accoglie, fino a quando la risposta ultima improvvisamente scaturirà in te in tutto il suo splendore.

Francis Lucille - “ETERNITA’ ORA” - IL SENTIERO DIRETTO

D.: Quando sperimentiamo l’illuminazione, siamo consapevoli delle nostre incarnazioni passate? E’ questo ciò che intendono i maestri Ch’an quando parlano del vedere il nostro volto originale?

R.: Colui che “sperimenta” l’illuminazione non è un’entità limitata, presumibilmente soggetta alla reincarnazione. C’è solo una luce, una consapevolezza nella quale tutti i tempi, tutti i mondi e tutte le incarnazioni esistono, in una simultaneità senza tempo al di fuori della portata della mente seriale. Di fatto, nessuno sperimenta l’illuminazione, poiché essa è un’esperienza non-oggettiva, in assenza di un’entità personale. Si può dire che, in questa non-esperienza, il nostro volto originale veda sé stesso; lì, tutte le domande trovano la loro risposta Ultima.

D.: Se c’è una fine dell’ignoranza, deve essercene anche un inizio. Come può quindi essere “senza inizio”? Se c’è un inizio della delusione, come posso essere certo che non ricomincerà ancora, dopo essere finita?

R.: Ogni cosa che ha un inizio ed una fine, ha origine da, esiste in e si fonde in questo sottofondo senza tempo della consapevolezza. Anche se ogni cosa sembra avere un inizio ed una fine nel tempo, un’indagine approfondita rivelerà che in realtà ogni cosa, incluse le nozioni del tempo e dello spazio, ha la sua origine e la sua fine nella nostra essenza senza tempo: la consapevolezza, il nostro vero “Io”. Avendo la sua origine e la sua fine nella coscienza, una tale “cosa” non è diversa dalla consapevolezza. La sua sostanza è consapevolezza, proprio come l’oro è la vera natura di un anello. Ne consegue che ogni cosa è pura coscienza, puro essere, pura beatitudine. Il tempo e tutti gli altri oggetti, in quanto tali, sono illusioni. Essi prendono in prestito la loro realtà dalla coscienza, ma non hanno un’esistenza indipendente e quindi non hanno né inizio né fine nel tempo.

Quando parli di delusione, presupponi, implicitamente, che ci sia una persona che viene delusa e che si illuminerà ad un certo punto nel futuro. Se indagherai seriamente a riguardo di questa entità personale, scoprirai che si tratta semplicemente di un oggetto percepito, fatto di pensieri e di sensazioni fisiche, soggetto ad apparire e scomparire, totalmente distinto dal sé permanente che tu, intuitivamente, sai di essere. Dunque, chi era soggetto alla delusione? Non può assolutamente essere la consapevolezza, il tuo vero sé, la verità Ultima; ma, d’altra parte, non può assolutamente essere neppure un’entità personale, perché una tale entità è un oggetto percepito che, essendo senza vita e non senziente, non può rimanere deluso. Quando ciò viene compreso, allora diventa chiaro che nessuno è mai stato deluso. Se nessuno è mai stato deluso, allora nessuno sarà, né potrà mai essere, liberato dall’ignoranza. Così, il fatto di rimanere delusi non può sorgere a quel livello. La tua domanda è posta dal livello illusorio di un ego. Essa presuppone che l’ego, che è esso stesso delusione e origine di tutte le delusioni, potrà essere, un giorno, liberato dall’ignoranza. E’ l’ignoranza che

gioca con il pensiero di potersi liberare dell'ignoranza e che poi si preoccupa e teme di potervi ricadere.

D.: Continuo a pensare all'illuminazione e a chiedermi se sia o no uno stato senza forma. Quando hai detto, qualche giorno fa, che tutte le limitazioni sono percepite, immediatamente ho visto che è vero. Ho capito che qualunque convinzione io possa avere a riguardo dell'illuminazione, essa è, semplicemente, un'altra limitazione.

R.: Sì, la tua convinzione che l'illuminazione sia senza forma, è una limitazione sovrapposta a ciò che tu sei. Quando cerchi di immaginare la felicità o la verità, prima cerchi di vederla come un oggetto, grossolano o sottile, profano o sacro. Quindi, ad un certo punto, cominci a pensare che non è un oggetto, allora cerchi di immaginarlo come un non-oggetto, un vuoto ed arrivi ad uno stato di vuoto che normalmente non puoi mantenere (alcuni yogi possono). Questo stato non è lo splendore, la certezza, la beatitudine che stai cercando. Questo stato di vuoto è spesso un enigma per il ricercatore della verità, che non può, solo con i propri sforzi, andarvi oltre. Per fare questo, è necessaria, nella maggior parte dei casi, la presenza fisica di un istruttore. Questo stato di vuoto è ancora un oggetto. Per poter andare oltre questo stato, la mente deve comprendere che l'illuminazione è totalmente al di fuori della sua portata. Quando ciò viene compreso, la mente, spontaneamente, si acquieta, perché non ha più nessun posto dove andare. Questo acquietarsi della mente, spontaneo e senza sforzo, è "puro accogliere". In questa apertura c'è l'opportunità di essere coscientemente ciò che sei.

D.: Questa mia costante ricerca della verità è spinta avanti dall'ego?

R.: Io sento che tu sei seriamente interessato alla verità, che la ricerca per il tuo vero essere è l'attività più importante della tua vita. Non intendo dire che tu non sei interessato ad altri aspetti della vita, ma piuttosto che il tuo amore per la verità Ultima è diventato l'asse attorno al quale ruota ogni altra cosa. Se ti venisse detto che ti restano soltanto pochi giorni da vivere, sono sicuro che la domanda principale nella tua mente riguarderebbe la verità Ultima. Ciò dovrebbe renderti chiaro dove risiede il centro gravitazionale dei tuoi desideri. Un tale desiderio, una tale ricerca così scrupolosa/dedicata?, non deriva dall'ego ma dalla verità stessa. Tu puoi anche accorgerti di sperimentare un assaggio di beatitudine senza causa, quando ti abbandoni al desiderio della verità attraverso la ricerca, cercando nuovi libri, incontrando amici spirituali. Perciò, ti suggerisco di riconoscere il tuo amore per la comprensione, di prenderlo come guida e di abbandonartici ogniqualvolta esso ti inviti. Sappi, con totale certezza, che le azioni che ne provengono non sono prodotte dall'ego, come lo sono invece le paure, le preoccupazioni e i dubbi che sorgono dalla nozione di essere un'entità separata.

La tua ricerca della verità dovrebbe essere totalmente priva di preconcetti, libera da qualunque credenza, o da qualsiasi attaccamento intellettuale ad una specifica religione o filosofia. Dovrebbe essere basata solamente sul tuo senti-

mento intimo di armonia, comprensione e devozione. Contempla la tua innata bellezza, intelligenza e amore, quando spontaneamente sei toccato da un tramonto maestoso, da uno scritto che indirizza direttamente alla verità, da un incontro con un amico che è libero dalla nozione di essere un'entità personale, o più generalmente da una qualunque situazione della tua vita. In questo modo, la tua ricerca rimane viva, innocente e senza sforzo. Ciò ti condurrà inesorabilmente e gioiosamente a quel sottofondo che è la meta comune della religione e della filosofia.

D.: Il sentiero diretto consiste nel continuare con la vita quotidiana mentre si aspetta la grazia?

R.: Noi non dobbiamo continuare nulla. La vita perpetua sé stessa, da sola, senza il nostro intervento. Ogni cosa che ci arriva inaspettatamente è grazia. Perché aspettarla? Perché posporla? Perché mancare di accoglierla? Semplicemente, sii aperto alla possibilità che qualunque cosa ti stia portando l'attimo presente, è un dono della grazia. Questo è il sentiero diretto.

D.: Comprendo che noi dobbiamo essere già la realtà ultima, ma questa conoscenza è coperta dall'ignoranza.

R.: Sì. Il tuo uso della parola "dobbiamo" implica il fatto che stai traendo una deduzione logica, che mostra che la comprensione alla quale ti stai riferendo, cioè che noi siamo già la realtà ultima, è intellettuale. Ciò nonostante, questa comprensione concettuale lascia aperta la possibilità che questo sia effettivamente così; che noi siamo l'assoluto, l'Uno senza secondo. Se è così, ciò che siamo veramente sta, ovviamente, al di là della portata della nostra mente limitata. Quando vediamo che la mente, nonostante tutte le sue abilità, è assolutamente incapace di comprendere la verità per la quale stiamo lottando, tutto lo sforzo per raggiungere l'illuminazione cessa, naturalmente. Questa mancanza di sforzo è la soglia della reale comprensione al di là di tutti i limiti.

D.: Stai dicendo che i sentieri gradualisti, come per esempio il sentiero della comprensione (Jnana Yoga), della giusta azione (Karma Yoga), della devozione al Divino o all'insegnante spirituale (Bhakti Yoga), sono sbagliati?

R.: Quando comprendi la verità rivelata nelle scritture, dov'è l'ignoranza? Quando vedi le cose come davvero sono, dov'è l'illusione? Quando agisci spontaneamente in accordo con questa vera comprensione, semplicemente rispondendo al bisogno, dov'è colui che agisce? Quando, abbandonandoti alla chiara intelligenza, all'umiltà genuina ed alle altre qualità divine del tuo istruttore, tu abbandoni i tuoi limiti ultimi e ti immergi nel mare d'amore che lo circonda, dov'è il devoto? Dov'è l'insegnante? Ora quindi, se non ci sono né ignoranza, né delusione, né colui che fa, né devoto, né istruttore, chi sta camminando sul sentiero graduale? Chi si sta sbagliando? Chi sta rivendicando qualcosa? Chi sta facendo le domande?

D.: Non è forse legittimo usare il termine "persona illuminata" quando ci si riferisce a qualcuno dal quale è stata rimossa l'ignoranza? Se è così, questa

rimozione non è forse avvenuta ad un certo punto specifico nel tempo?

R.: Illuminazione è la comprensione assoluta che tu non sei una persona . Quando questo viene compreso, c'è forse ancora una persona dalla quale l'ignoranza è stata rimossa? Illuminazione è anche rendersi conto che il tempo è un'illusione. Quando questo viene capito/realizzato?, c'è forse un punto specifico nel tempo che può essere identificato come quello in cui è avvenuta questa realizzazione?

Queste risposte possono sembrarti intellettuali. Tuttavia, ti assicuro che sono semplicemente oneste e dirette e che ti portano direttamente alla verità. Io sono riluttante ad usare il termine "persona illuminata" perché ciò implica la credenza che un'entità personale possa raggiungere l'illuminazione. Quando pensi ad un bell'essere umano, uno che puoi chiamare "illuminato", la sua (di lei o di lui) illuminazione ha origine dall'assenza dell'idea di essere qualunque cosa che sia oggettiva. Dal punto di vista della luce, cioè, in assenza di una tale nozione, nessuno è illuminato e nessuno è non-illuminato, ogni cosa è luce. Il sentiero diretto consiste nell'assumere questo punto di vista e nel rimanervi, coraggiosamente. In altre parole, comprendendo che tu non sei un'entità limitata e sentendo e vivendo in accordo con questa comprensione. Anche se questa posizione potrà sembrare inusuale all'inizio, presto scoprirai che questa è la porta che conduce al perfetto modo di vivere , proprio come un giocatore di tennis, al quale è stata insegnata la presa corretta per il rovescio, realizza, dopo una serie di colpi, che questo nuovo modo di tenere la racchetta offre la possibilità di colpire la palla quasi senza sforzo, con una maggiore potenza e precisione.

D.: Anche se so di essere già quello che sto cercando, i pensieri sembrano ancora impedirmi di vivere veramente nel momento presente. Come posso liberare me stesso dal pensare?

R.: Ci sono tre tipi di pensiero:

Pensieri pratici, utili nel condurre i nostri affari oppure la nostra vita quotidiana. Per esempio "devo fare benzina". Questi tipi di pensieri non dovrebbero essere repressi. Una volta che è stata data loro la giusta considerazione e sono stati fatti i passi richiesti, essi ci lasciano spontaneamente.

Pensieri collegati all'Ultimo, alla nostra comprensione della prospettiva non-duale come: "Io sono già quello che sto cercando". Questi pensieri vengono dall'Ultimo. Se li accogliamo, essi purificano la mente dal suo condizionamento dualistico ed alla fine ci riportano alla loro sorgente. Essi portano chiarezza e presagiscono la beatitudine che è già inerente alla nostra vera natura.

Pensieri collegati alla nozione di essere un'entità personale, come: desideri, paure, dubbi, sogni ad occhi aperti ed altri tipi di?????????_più desideri????_pensiero, come ad esempio????????????????????prendere i desideri per realtà. Alcuni pensieri di questo terzo tipo appaiono innocui e sono difficili da riconoscere all'inizio. Una forte emozione che produce sofferenza e disarmonia, come ad esempio gelosia o paura, può essere facilmente riconosciuta. D'altra parte,

capita di indulgere per un po' in pensieri piacevoli, senza accorgersene, come ad esempio immaginarsi in vacanza sulle spiagge della riviera francese.

E' un errore comune considerare qualunque tipo di pensiero, un ostacolo alla realizzazione del sé. Soltanto i pensieri della terza categoria sono d'ostacolo ad essere consapevolmente l'assoluto.

Ci sono due modi per trattare questi pensieri quando sorgono:

se noi crediamo ancora di essere un'entità personale limitata e notiamo un tale pensiero, dovremmo cercare di trovare la sua sorgente, l'ego. Quando cerchiamo di catturarlo, esso svanisce ed allora sperimentiamo la nostra innata libertà per ciò che sembra essere un momento molto breve. Questa occhiata alla verità ci rivela che non siamo un'entità personale. Occhiate ripetute rinforzano questa rivelazione fino a quando essa diviene una convinzione.

Una volta che siamo convinti di non essere un'entità personale, i pensieri del terzo tipo continuano, di solito, a ritornare per un po' di tempo per abitudine, proprio come l'inerzia continua a tenere in moto un motore elettrico anche dopo che la spina è stata staccata. In questo caso, non c'è bisogno di indagare sull'origine di quei pensieri. Possiamo, semplicemente, abbandonarli appena li notiamo.

D.: Sri Ramakrishna una volta ha detto: “Quando si pela/sbuccia??? completamente una cipolla, tutti gli strati vengono rimossi e non rimane nulla. Allo stesso modo, quando si analizza l'ego non si trova nessun'entità. Sfortunatamente, io ho ancora alcuni strati da rimuovere!”

R.: Quest'ultima frase è un tipico pensiero del terzo tipo. Goditi i tuoi pensieri sull'Ultimo e la pace che viene con essi.

D.: Hai detto che il “sognare ad occhi aperti” è sempre negativo perché ci porta lontano dal presente e ci porta nella dualità. Tuttavia, ciò può anche essere creativo come è stato per Kekule che ha scoperto la struttura dell'anello benzenico proprio durante un “sogno ad occhi aperti”.

R.: Questo non è un esempio di “sognare ad occhi aperti”, bensì di uno stato meditativo nel quale il processo del pensare è totalmente libero di evolvere e di esplorare tutte le possibilità. Si può sperimentare questo stato creativo durante la transizione tra il sonno e lo stato di veglia, un momento di transizione durante il quale la volontà è di solito debole. Ci sono molti esempi di scoperte creative o momenti ispirati, di questo tipo, nell'arte e nella scienza. In questo stato non è coinvolta nessuna nozione di entità personale. Noi siamo il testimone di un libero processo di pensiero che si evolve attraverso la visualizzazione e la rappresentazione nello spazio. Questi pensieri diventano sempre più sottili, fino a quando alla fine si dissolvono nell'intelligenza, nell'essere e nella felicità. Uscendo da questa non- esperienza, lo scienziato o il filosofo dicono “Capisco”, l'artista è ispirato a scrivere un poema o una sinfonia e la persona ordinaria trova la soluzione ad un problema della vita quotidiana che lo assillava.

Questo stato meditativo può sembrare, all'inizio, uno stato di sogno, perché gli oggetti che sono presenti nella coscienza in quel momento, sono di una qualità sottile: essi sono immagini mentali e pensieri, non percezioni di sensazioni esterne come avviene nello stato di veglia. Ciò che rende meditativo questo stato, è l'assenza di una persona. Il soggetto DI questo stato non è presente IN questo stato come persona che agisce, gioisce e soffre. Il soggetto è il puro testimone. Questo stato ci fornisce un naturale punto d'entrata nella meditazione. Quando ci svegliamo, questo stato transitorio, spesso, è ancora presente. Invece di lasciare che le preoccupazioni collegate agli oggetti dello stato di veglia, gradualmente, prendano possesso della nostra mente, possiamo permettere che la fragranza dello stato transitorio pervada anche lo stato di veglia. In altre parole, se rimaniamo nel ricordo della pace e della libertà del sonno profondo, fino a quando questa pace ci accoglie, diventerà sempre più chiaro che lo stato di veglia letteralmente "si sveglia in noi" e non che noi ci svegliamo in esso, come si è sempre pensato. Dopo un po', sentiremo la presenza continua di quel sottofondo di pace durante le nostre attività quotidiane.

Invece, il "sogno ad occhi aperti" è un tipo di attività mentale attraverso la quale l'entità personale fugge da una situazione della sua vita che è "noiosa" oppure "dolorosa" e proietta sé stessa in un sottile mondo immaginario. Questo tipo di pensiero normalmente non viene notato perché, diversamente dalle altre forme di pensiero ed emozione egoistici, come ad esempio la collera, l'odio, la gelosia, l'invidia o l'avidità, non sembra disturbare l'armonia sociale, né causare alcuna sofferenza psicologica. Dopotutto, considerarsi una persona, è cosa ben accetta ed incoraggiata nella nostra società occidentale ed il "sognare ad occhi aperti" viene considerato innocuo. Per queste ragioni, questa attività è un naturale nascondiglio per l'ego ed ogni serio ricercatore della verità dovrebbe essere consapevole di questo problema.

D.: Quando la mia mente si acquieta durante la meditazione, sono ancora consapevole delle percezioni dei sensi. Come si collega questo alla storia del costruttore di frecce, la cui attenzione era così totale da non essere consapevole nemmeno del corteo nuziale del re che gli stava passando accanto? La mia meditazione è forse incorretta?

R.: Ci sono due tipi di meditazione: meditazione con un oggetto e meditazione non-oggettiva (oppure non-duale).

Il primo tipo di meditazione richiede che l'attenzione venga focalizzata su un oggetto specifico, grossolano o sottile, come una statua o un'immagine mentale del divino, varie sensazioni del corpo, una serie di suoni sacri oppure un concetto. In questo procedimento, è necessario uno sforzo per spostare la nostra attenzione dagli abituali oggetti del desiderio e, se fatto con successo, dà l'impressione che l'ego si sia indebolito. La mente è focalizzata sull'oggetto e si sperimenta una tranquillità, un'assenza di pensieri o di emozioni, a parte quelli che si riferiscono all'oggetto della meditazione, anche alla presenza del re che passa con il suo corteo nuziale. Tuttavia, il samadhi che viene sperimentato è uno stato creato dalla mente, che ha un inizio ed una fine. Prima o poi, lo yogi dovrà uscire dal

samadhi. Sfortunatamente, l'ego è ancora presente con tutto il suo seguito di desideri, paure e dolori.

Una forma speciale di meditazione con un oggetto è quella nella quale l'oggetto è un vuoto od un'assenza. In questo procedimento, ci si sforza per mantenere la mente libera da pensieri o sensazioni. A volte, per realizzare questo scopo, viene usato uno strumento, come la ripetizione di una formula sacra o una qualche forma di controllo del respiro. Come in ogni tipo di meditazione con un oggetto, può succedere che ci sia un temporaneo indebolimento dell'ego e che la mente sperimenti, per un po' di tempo, uno stato di vuoto, un'assenza di pensieri e di sensazioni, o semplicemente un'assenza di pensieri, a seconda della profondità e della natura dell'esperienza. Tuttavia, anche questo è uno stato creato dalla mente, che ha un inizio ed una fine. Questa forma di meditazione viene spesso erroneamente considerata una meditazione non-oggettiva. Non è così, perché l'assenza di oggetti (sensazioni e pensieri) è ancora una proiezione di un oggetto molto sottile. Nonostante questo stato possa, temporaneamente, portare qualche tipo di soddisfazione e, addirittura, liberare qualche potere della mente, alla fine risulta sterile. Il meditante rimane all'interno della prigione della mente e la pienezza del cuore gli rimane sconosciuta. Questo stato è privo della libertà assoluta, della gioia creativa e della splendida immortalità dello stato naturale non-duale.

Nella meditazione non-oggettiva, la nostra attenzione è portata verso il non-oggettivo, il soggetto ultimo, la coscienza. Ciò avviene in modo spontaneo, come risultato della comprensione. All'inizio, al ricercatore della verità viene chiesto di notare che la felicità che veramente sta cercando, la beatitudine senza causa causa sperimenta alla presenza del suo insegnante, è non-oggettiva, cioè " non contenuta in nessun oggetto, né grossolano né sottile". Quando ciò viene compreso, la mente, che può afferrare solo attività mentali (pensieri e percezioni dei sensi), realizza di non poter avere accesso al regno non-oggettivo; realizza che ogni sforzo per assicurarsi la felicità attraverso la mente è destinato a fallire. Come risultato, presto, la mente si ritrova in uno stato naturale di tranquillità. In questa forma naturale di meditazione, le sensazioni o i pensieri non sono né cercati né evitati; essi sono semplicemente accolti e visti mentre se ne vanno. Ciò può essere descritto come una totale apertura, nella quale siamo totalmente aperti alle nostre percezioni dei sensi, alle sensazioni del corpo, alle emozioni, ai sentimenti e ai pensieri.

Possiamo paragonare queste attività mentali ai diversi personaggi di una commedia. Fino a quando troviamo interessante la commedia, la nostra attenzione viene completamente assorbita dagli attori in primo piano. Ma, se c'è un momento inconsistente, la nostra attenzione progressivamente si rilassa fino a quando improvvisamente diventiamo consapevoli del sottofondo, del palco. Allo stesso modo, mano a mano che la nostra attenzione si rilassa e diventa globale, non focalizzata, aperta e disinteressata (questo distacco deriva dal nostro comprendere che queste attività mentali non hanno davvero nulla da offrire in termini di reale felicità), diventiamo improvvisamente consapevoli del sotto-

fondo della coscienza, che viene rivelato essere l'immortalità, lo splendore e la felicità ultimi, che stavamo cercando.

Non è necessario che gli attori lascino il palco, perché diventiamo consapevoli del sottofondo del set. Allo stesso modo, l'assenza di attività mentali non è un prerequisito per riconoscere il nostro vero sé. Tuttavia, quando gli attori se ne vanno e la nostra attenzione si rilassa, abbiamo un'opportunità di essere consapevoli del sottofondo. Allo stesso modo, abbiamo l'opportunità di sperimentare consapevolmente la nostra vera natura quando un'attività mentale si fonde con la coscienza.

L'atteggiamento dell'accogliere, che è l'essenza della meditazione non-oggettiva, si trasmette facilmente ed in modo naturale ad un sincero ricercatore della verità, per "induzione", alla presenza di qualcuno che si è fuso con il sottofondo.

D.: Tu presupponi che ogni sentiero graduale sia spinto dall'ego. Dovrei smettere di meditare due volte al giorno?

R.: Non vi è nulla di sbagliato nel meditare due volte al giorno. Al contrario, ti consiglio di sederti nella tranquillità due volte al giorno, preferibilmente prima di andare a dormire e appena ti svegli. Ora, la domanda è, cosa significa sedersi nella tranquillità? Significa sedersi liberi da pensieri dualizzanti; sedersi nell'essere; nel non-fare, non nel divenire, non nell'ottenere qualcosa. Quando la nozione di una persona sorge, una persona che cerca di raggiungere qualcosa, come diventare primo ministro o un essere umano realizzato, semplicemente siine consapevole, notala. Non cercare di eliminarla, non giudicare te stesso. E' semplicemente un'abitudine ricorrente che, se lasciata sola, perderà il suo carattere velenoso. Nel momento in cui viene notata, viene neutralizzata.

Sii consapevole della paura, del desiderio e della noia, quando sorgono. Non cercare di sfuggirli. Accoglili e dà loro la possibilità di dispiegarsi alla tua presenza amorevole. Nota che questi sentimenti hanno degli aspetti simili ai pensieri ed alle sensazioni che sono collegati alla nozione di essere una persona. L'aspetto simile al pensiero può essere trattato rapidamente, chiedendosi: "Chi ha paura? A chi manca qualcosa? Chi si sta annoiando?". Bisognerebbe dare spazio alle sensazioni del corpo e dar loro il tempo di evolvere, di svelarsi e di raccontare la propria storia. Non cercare di liberartene e neppure di mantenerle. Semplicemente accoglile e guardale mentre se ne vanno. In questo modo, la tua attenzione viene rimossa dal regno dell'oggetto e, spontaneamente, viene trasferita alla tua reale natura. E' l'unico modo per facilitare questo trasferimento, perché la mente non può focalizzarsi direttamente su qualcosa che è al di là della mente stessa. Ogni tentativo in questo senso, ci legherebbe al regno soggetto-oggetto e sarebbe, quindi, destinato a fallire.

D.: Al momento, non riesco a realizzare la verità. Ciò significa che non sono realizzato?

R.: C'è soltanto la verità. Come facciamo a non vederla dal momento che c'è solo lei? Qualunque cosa sia conosciuta al momento, nell'adesso senza tempo,

è la verità. Il conoscitore, il conosciuto ed il processo del conoscere sono una cosa sola e questa unità è la verità vivente. Un secondo più tardi, un nuovo pensiero sorge e dice "Io ho appena conosciuto questo o quello" e questo nuovo pensiero degrada la verità non-duale al rango di "questo" oppure "quello", un oggetto conosciuto da un soggetto limitato, l'entità personale. Anche questo nuovo pensiero è la verità. Non c'è pensatore di questo pensiero nell'adesso. Il pensiero, colui che lo pensa ed il processo del pensare sono uno, come sempre. Non abbiamo mai lasciato l'adesso. Come potremmo mai farlo?

Ugualmente senza significato, come il concetto di "persona realizzata", è il concetto di "persona non realizzata". Se pensi di essere "non-realizzato", questo implica il fatto che non sai cos'è la realizzazione. Se non sai cos'è la realizzazione, come fai a sapere di non essere realizzato? Potresti scoprire di essere sempre stato realizzato e come un uomo sposato con due mogli, una divina ed immortale e l'altra umana e mortale, vivi simultaneamente su due livelli: sul livello relativo delle relazioni soggetto-oggetto e sul livello assoluto e senza tempo della coscienza pura, non-duale. Nel frattempo, non indulgere in pensieri dualizzanti, come "realizzato" e "non realizzato". Liberati, una volta per tutte, di questi concetti sbagliati che hanno origine dalla falsa nozione di essere un'entità personale e non permettere loro di riaffacciarsi nella tua mente. Questo atteggiamento potrebbe essere chiamato "vivere in accordo con la propria comprensione profonda".

D.: Cosa implica il "sentiero diretto" che tu descrivi?

R.: Sentiero diretto significa comprensione diretta ed il coraggio di agire in accordo a questa comprensione. Non hai bisogno di comprendere ogni cosa che viene detta qui. Comincia con quello che capisci direttamente, non con quello che semplicemente credi. Comincia con quello con cui ti senti profondamente in accordo e vivi in accordo ad esso.

D.: Il sonno profondo non è forse un ritorno del mio ego al grembo nel quale può nascondersi dalla realtà della vita?

R.: Parlare del tuo ego in questo modo presuppone che tu conosca quel tuo ego "che ritorna nel grembo ogni notte". Tu presupponi che il tuo ego sia un oggetto del quale tu sei il testimone oppure il conoscitore. Conosci il conoscitore del tuo ego? Prova a capire da te stesso se questo conoscitore ritorna mai nel grembo per dormire, oppure se questo conoscitore è il grembo, sempre presente ed eternamente consapevole, di tutte le apparizioni e di tutte le sparizioni.

D.: La tranquillità che noi sperimentiamo occasionalmente fra due attività mentali nello stato di veglia è totalmente consapevole, mentre il sonno profondo sembra (ovviamente visto dallo stato di veglia) un'assenza di una tale consapevolezza. Come possono essere identiche queste due esperienze?

R.: Ammetti di parlare del sonno profondo, come esso appare dal punto di vista dello stato di veglia. In altre parole, ti riferisci allo stato di sonno profondo piuttosto che al sonno profondo come viene sperimentato soggettivamente. Dal

tuo punto di vista, quello che dici è vero. La tranquillità soggettiva tra due attività mentali, che la tradizione indiana chiama “Turya”, la realtà Ultima, è viva e consapevole, mentre lo stato di sonno profondo, interpretato come puro vuoto o nulla, è morto ed inconsapevole. Tuttavia, lo è altrettanto la tranquillità fra le attività mentali quando è vista, dal punto di vista della mente, come uno stato di vuoto oppure un nulla oggettivo. Avendo intravisto la consapevolezza e la vivacità dell’intervallo fra le attività mentali, siamo aperti alla consapevolezza ed alla vivacità del sonno profondo, anch’esso un intervallo fra due attività mentali. L’ego non è presente in questa tranquillità e non la desidera. Esso vuole mantenere la propria esistenza attraverso il dinamismo della mente. Quando questo dinamismo si ferma, la verità viene rivelata nell’assenza dell’ego. L’inutilità dell’ego diventa evidente, proprio come l’assenza temporanea di un impiegato incompetente, pigro e dispettoso permette al suo manager di realizzare che gli affari potrebbero essere condotti in modo molto più efficiente senza quell’impiegato/di lui???. Per questa ragione, non è l’ego a desiderare il riposo profondo, nel quale esso è assente. L’invito viene dall’assoluto.

Se accogliamo i nostri pensieri e le sensazioni del corpo durante la transizione fra lo stato di veglia e lo stato di sonno profondo, si ha, spontaneamente, una purificazione. Le nostre preoccupazioni abbandonano la mente, una ad una e le tracce delle lotte del giorno che sta per finire lasciano il corpo, una ad una, fino a quando l’intera struttura corpo-mente diventa una singola pienezza di luce, consapevolezza e presenza senza tempo.

Ciò può essere chiamato ”entrare nel sonno profondo, consapevolmente”. La chiave è fare questa meditazione di accoglimento ogni sera prima di addormentarsi. Durante questi momenti tu lasci che ogni cosa che non sei tu se ne vada, così da poter entrare nel santuario della notte con la nudità, umiltà ed innocenza di un bambino appena nato.

“ETERNITA’ ORA” – Cap. 2

Se sono consapevole della coscienza, ciò non la rende un oggetto? - Risposte di Francis - 71

Primo, c'è qualche differenza fra consapevolezza e coscienza? Secondo, quel che appare è che qui sembra esserci un'esperienza della "Coscienza". Se è così, questo non rende forse la Coscienza un oggetto? Tuttavia io so che non c'è nessuno che ne sia consapevole, quindi, sono consapevole della Coscienza come concetto oppure come esperienza diretta? Sarebbe più accurato dire che in realtà la Coscienza è consapevole di questa illusione chiamata Bob?

Caro Bob

1. Io uso consapevolezza e coscienza come sinonimi. In Francese, come in altre lingue latine, abbiamo soltanto la parola "conscience". La mia ipotesi è che se ci fosse una differenza marcata, anche noi avremmo due parole.
2. Ciò renderebbe la Coscienza un oggetto solo se l'unica modalità di conoscenza della coscienza fosse la conoscenza di oggetti. Devi essere aperto alla possibilità di un diverso modo di conoscere, un modo noumenale, attraverso il quale la coscienza conosce se stessa. E' una non-percezione istantanea e diretta che trascende il tempo. A differenza della conoscenza oggettiva, che lascia sempre un margine di dubbio, la conoscenza noumenale ci dà certezza assoluta. Siamo assolutamente certi di essere coscienti. Questa conoscenza viene acquisita attraverso l'esperienza diretta, poichè solo l'esperienza diretta ci può dare una tale certezza. Tu sei certamente colui che è consapevole di questa esperienza ed il corpo-mente apparentemente limitato, chiamato Bob, appare in essa. Tuttavia, se quel che tu chiami Bob è questa coscienza, ogni cosa appare in essa, incluso il corpo-mente che abitualmente chiami Bob e che molte altre persone chiamano Bob.

Con amore,

Francis

Il Vedere che vede il vedere. Meditazione Guidata-1

Non separare te stesso dalla tua esperienza.

Accogli la totalità del tutto, le sensazioni nel tuo corpo, il suono della mia voce e degli uccelli, i tuoi pensieri. Tutto ciò sta a zero distanza da te. Tutto ciò è in te.

Anche se tu crei il pensiero secondo il quale c'è qualcuno che rimane separato da quello, in quanto osservatore o colui-che-percepisce, questo stesso pensiero è un'ulteriore apparizione da cui non sei separato.

Riconosci l'immediatezza di tutte le apparizioni come un fatto. La separazione viene dopo il fatto, come interpretazione del fatto. La separazione può esistere solo tra due oggetti percepiti, per esempio fra una sedia ed un tavolo. Come possiamo parlare di separazione tra qualcosa che percepiamo e qualcosa che non percepiamo? Tra qualcosa che viene percepito e quello che percepisce? Per poter vedere, per poter stabilire una tale separazione, dovremmo essere in grado di percepire colui che percepisce, di vederlo come separato dalla cosa percepita. E ciò non è possibile.

Chiedi a te stesso: "Nella mia esperienza, resto separato da ciò che percepisco?" La tua esperienza è l'unico punto di riferimento per decidere al riguardo. Non stiamo parlando di filosofia ma di percezione, del modo in cui percepiamo il corpo ed il mondo, della nostra stessa vita. Può sembrare teorico ma non lo è. E' semplicemente pratico. Essere pratici richiede l'eliminazione di tutto ciò che non ha scopo, non ha significato ed è solo uno spreco di energia. Ogni attività, pensiero o sensazione basato sull'illusione della separazione è un fardello inutile. Ciò è vero, particolarmente, per il modo in cui percepiamo il corpo ed il modo in cui percepiamo il mondo.

Possiamo percepire il corpo ed il mondo, liberi da qualunque interferenza psicologica, liberi dalla sovrapposizione di un "me", dalla paura e dal desiderio, dal mi piace/non mi piace. Vedi semplicemente i fatti, i fatti del mondo, del corpo e della mente, mentre sorgono.

Vedi, inoltre, la tendenza dell'attenzione a fissarsi su forme di pensiero cicliche o su qualche forma di sensazione corporea, una localizzazione del corpo. La mente vuole sempre avere qualcosa, qualche oggetto da "masticare". L'irrequietezza della mente deve essere vista chiaramente.

Ciò che fa scattare questo attivismo è spesso un senso di mancanza, una compulsione. Dobbiamo accoglierlo completamente al livello del sentimento. Il modo per accoglierlo è quello di dargli lo spazio ed il tempo per scaricare il suo contenuto psicologico. Possiamo incontrare quelle fissazioni nel corpo con totale indifferenza. L'ultima cosa da fare è quella di cercare di eliminarle, di elaborarle, di interferire con esse.

La pace del nostro vero essere non viene rivelata eliminando gli oggetti ma piuttosto ignorandoli attraverso un'accettazione spassionata. Contemplare l'oggetto con questa indifferenza, libera la consapevolezza, la rende disponibile a sè stessa.

Ciò che viene percepito è parte della mente e noi non lo condividiamo con gli altri. Ciò che condividiamo non è percepito. E' il profumo.

E' il profumo del veggente che conosce se stesso, del vedere che conosce il vedere, del vedere che vede il vedere. Quando siamo con gli amanti della verità e quando accade che il vedere veda il vedere – in altre parole, il vedere vede se stesso – ci sentiamo spinti all'interno da questo vedere nel quale non c'è niente da vedere.

Il modo in cui questo silenzio si propaga è molto misterioso. Esso viene dall'interno.

Trascrizione di una meditazione guidata condotta da Francis Lucile

Tampa, Florida, 2002

Perché la consapevolezza cessa durante il sonno? – Risposte di Francis – 34

Caro Francis,...recentemente, la mia mente filosofica mi ha assillato con due interrogativi riguardanti la natura non duale della realtà.

1. Se la nostra vera natura è pura Consapevolezza impersonale che semplicemente guarda la commedia della mente, ed il nostro errore, in questa vita, sta nell'identificazione troppo stretta della nostra consapevolezza con l'organismo mente-corpo, allora dovrebbe essere ragionevole il fatto che, durante il sonno, la pura consapevolezza rimanga, mentre il cervello, con tutti i suoi pensieri, emozioni e percezioni sensoriali, va in vacanza. Ma questo non è ciò che osserviamo. Durante il sonno perdiamo coscienza, esattamente come la scienza tradizionale sosterebbe, se la nostra coscienza fosse nient'altro che il sottoprodotto dei neuroni ed una sofisticata zuppa di reazioni chimiche nel cervello. La mia domanda è: "Perché la consapevolezza, che è la nostra natura senza fine, cessa durante il sonno del cervello (a parte i sogni)?" Perché non ricordiamo uno stato di pura consapevolezza rilassata, quando ci svegliamo, al mattino, all'ottuso fardello del mondo illusorio? Perché questa lacuna nella consapevolezza?
 2. Se la nostra origine è il puro oceano di coscienza immanifesta, allora come ha potuto, la pura coscienza, "decidere" di creare il mondo fisico, il "mondo relativo"? La pura consapevolezza semplicemente E', non pensa o sente (sensazioni), solo il cervello fisico (che è ciò che noi NON siamo) lo fa. Questa consapevolezza deve aver avuto il pensiero, l'idea di dividere se stessa per creare il mondo relativo da quello assoluto. Com'è possibile che abbia potuto avere una "idea" o un "pensiero"? Soprattutto, la Coscienza è completa ed è perfetto amore in se stessa e con se stessa. L'idea di creare qualcosa di diverso implica un volere ed il volere implica la mancanza di qualcosa. Anche questo non ha senso. Certo, si potrebbe sostenere che la Consapevolezza ha voluto vedere se stessa, attraverso gli occhi della dualità, per poter sperimentare qualche concetto di se stessa come "più di Uno", ma com'è sorto questo concetto senza un cervello? Grazie per il tuo tempo e Dio ti benedica. Nate
1. Tu dici " Se la nostra natura è pura Consapevolezza impersonale.... allora dovrebbe essere ragionevole il fatto che, durante il sonno, la pura consapevolezza rimanga, mentre il cervello... va in vacanza" Si, assolutamente. Poi aggiungi: "Ma questo non è ciò che osserviamo". Cosa intendi? Vuoi dire che il cervello non si prende una vacanza e tu continui ad osservare l'attività cerebrale? Oppure intendi dire che la consapevolezza

non rimane e che tu osservi l'assenza di consapevolezza? In entrambi i casi la consapevolezza rimane, poiché osserva l'attività mentale nel primo caso e l'assenza di consapevolezza nel secondo. E' impossibile "osservare" l'assenza di consapevolezza durante il sonno profondo, poiché questa "osservazione" richiede la presenza della consapevolezza. Quindi, ciò che osserviamo, o sono percezioni residue che non lasciano tracce nella memoria, oppure è l'assenza di percezioni, che è essa stessa una percezione o la consapevolezza stessa. Alla fine, quando dici che la consapevolezza cessa, non è vero, poiché la consapevolezza è la tua incessante esperienza. Ciò che cessa è la consapevolezza degli oggetti e non perché cessi la consapevolezza ma perché gli oggetti vanno e vengono.

Quando ci svegliamo al mattino, non ricordiamo uno stato di pura consapevolezza rilassata perché possiamo memorizzare solo oggetti: pensieri, percezioni sensoriali e sensazioni corporee. La consapevolezza non può essere memorizzata. Se ne cerchiamo la memoria nel campo delle percezioni non la troviamo, perché la stiamo cercando nella direzione sbagliata. Tuttavia se, appena svegli, invece di restare immediatamente ipnotizzati dagli oggetti dello stato di veglia, che sembrano improvvisamente assalirti da tutti i lati, tu li accogli con benevole indifferenza, noterai che un residuo di quella pace, che prevaleva durante il sonno profondo, è ancora presente nello sfondo e come sfondo delle tue percezioni.

Ne consegue che il vuoto nella consapevolezza, di cui parli, esiste solo nella tua immaginazione, in pratica nella tua consapevolezza, non nella tua esperienza. E poiché tu sei l'unico che potrebbe sperimentarla, essa semplicemente non esiste.

2. La mia definizione di consapevolezza è: "Ciò che è consapevole". Tu dici: "La pura consapevolezza semplicemente E', non pensa o sente (sensazioni), solo il cervello fisico (che è ciò che noi NON siamo) lo fa". Nel mio caso, Io sono quella consapevolezza che è consapevole dei miei pensieri, sensazioni e percezioni. Se tu intendi che la consapevolezza di cui parli non è quella che è consapevole dei tuoi pensieri e percezioni allora tu ed Io stiamo usando questa parola con due diversi significati ed io non ho idea di ciò che intendi per consapevolezza o della tua esperienza di essa. La mia esperienza comprende i pensieri, le sensazioni, le percezioni sensoriali e la consapevolezza di cui parlo. Fine. Niente di più, niente di meno. La consapevolezza di cui parli, a quale di queste quattro categorie appartiene?

Quando dici che il cervello pensa e sente (sensazioni), cosa intendi? Parli della tua esperienza o dell'esperienza di qualche scienziato che ha messo in relazione segnali elettrici nel cervello (il cervello che "funziona") con pensieri e sensazioni concomitanti (della mente pensante) riferiti dai pazienti sottoposti a quell'esperimento? Il fatto che ci sia correlazione fra "attività cerebrale" e pensare non implica che il cervello pensi e tantomeno che la mente "sia cerebralmente attiva". Il pensare e l' "attività cerebrale", potrebbero avere una causa comune, che potrebbe spiegare le correlazioni che osserviamo tra cervello e mente. Anche se affermiamo che il cervello pensa, guardare al cervello come ad un sistema fisico isolato e locale è un'ipotesi che, dal punto di vista della

Fisica, non sta in piedi. Giungiamo alla conclusione che è l'intero universo o, perlomeno, il sistema solare che pensa, poiché le condizioni meteorologiche, per esempio, influenzano i nostri pensieri.

Tu chiedi: " Com'è possibile che la consapevolezza abbia un'idea o un pensiero?" Bene, questa stessa domanda è un pensiero della consapevolezza e questo prova che essa ha la capacità di pensare semplicemente facendolo.

Tu dici "L'idea di creare implica la mancanza di qualcosa".

Cosa dire della celebrazione creativa? Sei felice e quindi vuoi cantare o fare musica. La creazione artistica celebrativa non viene da un senso di mancanza ma di pienezza. E' una gioia traboccante.

Cordiali saluti,

Francis

Oltre alla consapevolezza, c'è qualcos'altro? — Risposte di Francis — 76

Francis, posso capire l'insegnamento, per il quale niente esiste a parte la coscienza, quando esso si riferisce a nome e forma. Ma il dubbio che continua a presentarsi riguarda il cambiamento: se sotterro un uovo nel mio giardino esso è fuori vista, fuori dalla mia mente, ma quando ritorno e lo dissotterro, sei mesi dopo, non è lo stesso uovo, sono avvenuti dei cambiamenti senza che io ne fossi consapevole. Ciò non implica forse che c'è qualcosa che procede al di fuori della o separata dalla consapevolezza? Forse l'uovo in quanto uovo, la sporczia in quanto sporczia, il cambiamento in quanto cambiamento, è esso stesso una consapevolezza?? Grazie, James

Caro James,

Dobbiamo fare una distinzione fra consapevolezza e mente. Sii aperto alla possibilità che nulla accade al di fuori o separato dalla consapevolezza, ma che molte cose accadono al di fuori o separate dalla nostra mente umana. La credenza secondo cui niente accade, al di fuori di una mente umana limitata, è una forma d'ignoranza conosciuta come solipsismo. Contempla invece la possibilità seguente: ogni cosa, incluse tutte le menti, “accade” entro la consapevolezza. C'è solo una consapevolezza. La tua consapevolezza, la mia consapevolezza e la consapevolezza di Dio sono la stessa consapevolezza che è la sostanza di tutte le cose, letteralmente “ciò che sta sotto” * tutte le cose, ciò che capisce tutte le cose. E ciò che “capisce” tutte le cose è anche ciò che “comprende” tutte le cose, letteralmente ciò che tiene tutte le cose insieme. La consapevolezza è al di là della dualità mente-materia. E' la presenza senza forma e senza nome che crea i fenomeni mentali (nomi) e i fenomeni fisici (forme).

La forma più comune d'ignoranza, nella civiltà moderna, è la credenza secondo la quale la consapevolezza è un prodotto della mente e la mente un prodotto della materia, una prospettiva in conflitto con la semplicità della nostra esperienza diretta dal momento che il fondamento, la centralità della nostra esperienza diretta risiede nella consapevolezza. Invece di affidarci a questa semplice intuizione, cadiamo nella trappola dei complessi sistemi, preconfezionati, di credenze. Sistemi prevalenti, nella nostra cultura, che offrono una visione materialistica del mondo e di noi stessi, una visione che ci aliena dalla nostra stessa realtà e che è la causa radicale di tutta la sofferenza psicologica.

Con amore

Francis

*gioco di parole: in inglese “understand” è under=sotto e stand=stare, quindi ciò che “sta sotto”, la base, la sostanza. Ma “understand” significa “capire” e anche “comprendere”.

Non dimenticare mai la meta – Risposte di Francis - 79

Caro Francis, è possibile mantenere la focalizzazione sulla Coscienza ed allo stesso tempo lavorare come dirigente in una società?

La stessa domanda potrebbe essere estesa a qualunque professione in cui si debba usare la mente continuamente, parlare a molte persone ed essere sotto la pressione dei risultati economici. Se fossi Illuminato non avrei fatto questa domanda ma temo che non lo sarò mai se continuerò a lavorare in questo modo. Per favore consigliami.

Grazie.

Caro Kavier,

La risposta teorica alla tua domanda è sì, è possibile seguire la Sadhana mentre si è attivi nel mondo. Le situazioni che devi fronteggiare al lavoro diventano esercizi yoga che devi padroneggiare. Sono aiutanti piuttosto che ostacoli. Il Saggio Atmananda usava dire che un lavoro nelle forze armate o nelle forze di polizia sarebbe stato eccellente per un cercatore della verità perché, se si può mantenere l'equanimità in quell'ambiente, la si può mantenere ovunque. Io penso che egli fosse serio solo a metà.

In pratica, tuttavia, le situazioni nel mondo potranno facilitare il tuo Sadhana se permetterai loro di guidarti. Nel mio caso, ho sempre cercato di conciliare il tipo di lavoro che avevo, con i requisiti del Sadhana. Avevo bisogno di passare molto tempo con il mio insegnante, frequentando tutti i suoi ritiri ed oltre a ciò trascorrere cinque o sei settimane in privato con lui; questo andò avanti per molti anni. Tuttavia non l'ho sentito come un sacrificio, perché ho gioito di ogni singolo minuto passato in sua compagnia in tutti questi molti anni. Questi mesi erano le vacanze che avevo sempre sognato e che diventavano realtà. Tutto ciò che si richiedeva era di seguire le mie priorità: la Verità prima di tutto ed ogni altra cosa per seconda. Questo era il desiderio del mio cuore ed ho sempre finito col seguirlo poiché era molto forte. Lungo la strada, mi sono liberato di alcuni elementi che le altre persone avrebbero considerato molto validi. Sono stato uno che realizzava le mete, ottenendo la laurea in Scienze che rappresentava la chiave per aprire la porta a posizioni di alto livello dirigenziale nel sistema francese. Gettai felicemente quella chiave in un canale, quando cominciai a cercare degli impieghi che non avevano sbocchi nella carriera: infatti, l'unico scopo di questi era quello di darmi la libertà di visitare frequentemente il mio insegnante, così come la mia Sadhana richiedeva. In effetti l'Universo ha sempre cooperato meravigliosamente e sorprendentemente con la mia meta e non mi sono mai pentito delle mie decisioni.

Tornando alla mia prima risposta teorica vorrei riformularla come segue: padroneggia solo quegli esercizi yoga che sono inevitabili. La vita ti porterà la giusta quantità di questi esercizi: infortuni, relazioni, parenti, clienti,

supervisor, impiegati, ecc. Non cercarne di più (a meno che tu lo voglia). Non entrare nelle Forze Armate a meno che questa non sia la tua vera vocazione!

Non dimenticare mai la meta: pura felicità.

I miei migliori auguri.

Francis

Perché non siamo consapevoli dei pensieri, dei sentimenti ecc. degli altri, oppure non possiamo vedere “il mondo” da una diversa prospettiva? - Risposte di Francis – 74

Caro Francis, grazie per le tue risposte a così tante domande: ciò è di grande aiuto. La mia domanda riguarda la coscienza. Se la nostra reale natura è coscienza, che è illimitata, come mai, una volta illuminati, non siamo consapevoli dei pensieri, dei sentimenti ecc. degli altri oppure non possiamo vedere “il mondo” da una diversa prospettiva? Naturalmente, non essendo illuminata, questa è una domanda ipotetica! Comunque io suppongo che coloro che conoscono se stessi in quanto coscienza, non abbiano questa esperienza. Ho visto il tuo video che parla della coscienza come spazio e degli individui come cesti pieni di mele (sensazioni), arance (pensieri) e banane (qualunque altra cosa!). Ma, da quel che sembra, se noi siamo lo spazio, non dovremmo essere in grado di vedere dentro tutti i cesti e sentire tutte le sensazioni? So che hai detto: “probabilmente lo siamo ma non ricordiamo se eravamo presenti o meno, poiché non possiamo essere sicuri di essere stati presenti in tempi diversi dal presente”. Però il fatto che non ci ricordiamo mai, mi crea confusione. Spero che il mio discorso abbia un senso! Grazie. Ronda

Cara Ronda,

Tu chiedi: “ per quale motivo non siamo consapevoli dei pensieri, dei sentimenti ecc. degli altri oppure non possiamo vedere “il mondo” da una diversa prospettiva?”

Questa è una domanda fondamentale.

Risposta breve:

Come sai che non lo sei? Trova la prova che non lo sei. Non c'è.

Risposta lunga:

La mente umana conosce solo una mentazione* alla volta, sempre nel presente. Quando si conosce una mentazione passata, in realtà ciò avviene sotto forma di un ricordo presente, sempre “ora”, adesso. E' questo ricordo attuale che fornisce agli “altri tempi di questa mente attuale” un'esistenza apparente. In assenza di un ricordo attuale, non vi è l'esperienza di “altri tempi di questa mente attuale”; ma allora non vi è neanche l'esperienza della mente presente, c'è soltanto l'esperienza della mentazione attuale che sorge da, esiste in, e svanisce di nuovo nell'esperienza, nel “consapevolizzare”, e che quindi non è altro che la consapevolezza stessa. La mente personale di Ronda, perciò, è un'illusione proiettata sulla realtà-coscienza-natura divina, attraverso la creazione di mentazioni specifiche che potremmo chiamare “i ricordi di Ronda”. La “mente di Ronda” è il

nome di uno dei molti canali che la coscienza crea in questo modo e che poi guarda.

Ce ne sono, infinitamente, molti altri, tra cui “La Mente di Francis”, costituita dai “ricordi di Francis” e la “Mente Universale”, formata da “i ricordi di tutte le menti”. La Mente Universale, in realtà non è affatto diversa dalla Mente di Ronda o dalla Mente di Francis, è ancora un’illusione proiettata sulla realtà della coscienza, un’illusione che conferisce agli “altri tempi di tutte le menti” un’esistenza apparente.

La tua domanda alludeva alla mente, come se, se la coscienza fosse universale invece che personale, questa mente universale potesse essere parte della nostra esperienza umana. Ma allora la nostra esperienza umana non sarebbe più umana. Può essere interessante notare, inoltre, che l’esperienza della mente universale e l’esperienza della nostra vera natura non sono uguali, e che l’esperienza della mente universale non ci libera dall’ignoranza. Ecco perché, in molte tradizioni Hindu, la Mente universale resta nell’ignoranza fino a quando l’universo rimane manifestato e non realizza la sua vera natura fino alla dissoluzione universale la quale pone fine al ciclo cosmico. Diversamente da ciò che la tua domanda sembra suggerire, né l’esperienza delle altre menti (che infatti abbiamo) né l’esperienza della mente universale hanno il potere di porre fine all’ignoranza. Sia che noi vediamo il canale “mente di Ronda”, il canale “mente di Francis” oppure il canale “Mente Universale” è il “Noi”, “Io”, l’Osservatore Universale che ha bisogno di sperimentare sé stesso come realtà di tutte le menti, affinché abbia luogo la liberazione.

Un tale mente-corpo liberato, diventa lo strumento di Dio. Possa il tuo mente-corpo diventare il flauto di Krishna.

Con amore,

Francis

*Mentazione (mentation): termine coniato da Francis. I pensieri, le percezioni, le sensazioni corporee sono tutte “mentazioni”

“Perché c’è l’ignoranza?” – Risposte di Francis – 75

Ciao Francis, “L’Io in primo luogo sceglie l’ignoranza e come risultato crea pensieri e sensazioni ignoranti.” Francis Lucille. In D/R 68 terza domanda: E’ “l’Io” che pensa questi pensieri, e perché tendono ad essere negativi? Risposta: E’ “l’Io” che pensa questi pensieri poiché c’è soltanto un pensatore e soltanto un attore. Tuttavia essi sono distorti dall’ignoranza. L’“Io” prima di tutto sceglie l’ignoranza e come risultato crea pensieri e sensazioni ignoranti. Essi sono negativi perché emergono dalla frustrazione. L’ignoranza è la più basilare di tutte le frustrazioni: essa ci frustra rispetto a ciò che siamo. Nella tua risposta più sopra, questa frase (l’Io in primo luogo sceglie l’ignoranza e come risultato crea pensieri e sensazioni ignoranti) ha catturato la mia attenzione ed in me è sorta una domanda: come può darsi che l’Io scelga in primo luogo l’ignoranza dal momento che è ignorante? Se l’Io non è ignorante (Advaita) mi sembra che non dovrebbe scegliere l’ignoranza. Mi rendo conto che, probabilmente, siamo intrappolati dalle parole e così cerco di risolverla in questo modo: se io dovessi rispondere alla mia stessa domanda separerei l’Io dal Sono e direi che l’“Io” è il ponte fra gli oggetti e il “Sono” è Coscienza, indivisa e onnisciente (Advaita). Descrivendolo in questo modo l’“Io” è il ponte che ha la libertà (apparente) di scelta per dissolversi nel Sono, (Advaita) oppure distaccarsi dalla Coscienza (Advaita). Tuttavia questa risposta non risponde ancora ad un’altra domanda. Perché è stata creata (o scelta) l’ignoranza, tanto per cominciare? In altre parole perché il puro IO SONO, (Advaita) una pura presenza, dovrebbe scegliere in primo luogo l’ignoranza (la prima volta esso sceglie l’ignoranza)? E soprattutto, perché c’è un Io? La risposta (il trucco spetta solo a noi) è che non c’è mai stato (è o sarà) un Io o una scelta.

Non c’è mai stata nessuna scelta, non c’è io, nè Io, o ponte, o presenza (poiché ciò implica che vi sia qualcuno che ne sia consapevole), o uno che sceglie, o scelte. Probabilmente questa è la ragione per cui non possiamo separare l’Io dal Sono dal momento che l’Io ed il Sono devono essere indivisibili perché ci sia la Coscienza (Advaita). Ed ecco perché tutto quanto sopra non è nient’altro che il pensiero che crea, sempre più intorno a sé, le sue stesse illusioni. Ecco perché soltanto l’esperienza personale dell’innominabile, e niente altro, può rispondere e può dissolvere queste domande.

Se trovi il tempo potresti, per cortesia, commentare? E’ corretto questo modo di vedere? Grazie tante per la tua chiara guida. Con amore, Albert

Risposta:

Caro Albert,

Tu dici “Se l’Io non è ignorante mi sembra che non dovrebbe scegliere l’ignoranza”.

Perché no? La tua affermazione viene dalla credenza che l’ignoranza sia male, una credenza che in se stessa è un residuo di ignoranza. Per questo “Io” niente è male, e niente è persino neutrale come alcune interpretazioni intellettuali dell’Advaita vorrebbero farci credere, ma “tutto è bene e si sta svolgendo come dovrebbe”, come Robert Adams usava dire. Tutto, ogni cosa, inclusa l’ignoranza, emana dall’unica sorgente. La tua domanda mi ricorda il paradosso in cui si trovano i teologi: se Dio è onnipotente e onnisciente, ha creato il male, o perlomeno è consapevole di esso ed ha il potere di fermarlo. Poiché c’è il male, segue che Dio non è amorevole. Dopo di che essi si mettono a “danzare il tip tap” cercando di provare che due più due è uguale a tre (che Dio è amorevole e onnipotente, ma l’uomo è cattivo). Il loro problema è che essi sono d’accordo sull’affermazione “c’è il male”, alla quale Dio potrebbe rispondere: “ai vostri occhi, signori, non ai Miei”.

Qualunque distinzione fra “Io” e “sono”, crea un oggetto, una mentazione*, dall’“Io” o dal “sono”, ed una mentazione non ha il potere di creare niente, ignoranza inclusa, poiché un pensiero, una percezione, vengono creati e non creano un altro pensiero o un’altra percezione.

Quando dico che l’“Io” sceglie l’ignoranza, sto semplicemente indicando l’innata libertà della nostra vera natura. Questo scegliere è diverso dalla pseudo scelta di una entità separata priva di realtà e perciò priva di vera libertà. Così come sceglie, crea e come crea, percepisce.

Esaminiamo ora la tua altra domanda: “perché c’è l’ignoranza?” Affinché questa domanda possa avere una qualche legittimità, ci deve realmente essere ignoranza. Perché non fai la domanda “perché ci sono gli unicorni?” dal momento che gli unicorni non hanno una reale esistenza. L’ignoranza tuttavia non ha una realtà di per sé. La sua sola realtà è garantita da noi. Così la sola risposta a questa domanda è: “ perché noi la amiamo, la amiamo, la amiamo più della nostra cara vita!”

Con amore,

*Mentazione (mentation): termine coniato da Francis. I pensieri, le percezioni, le sensazioni corporee sono tutte “mentazioni”.

Tu sei la dolcezza presente in ogni cosa – Meditazione guidata – 3

Tu sei la dolcezza presente in tutte le cose

Francis Lucille

Temecula, California

21 agosto 2003

Lascia il mondo degli oggetti da solo.

I pensieri, le percezioni, i sentimenti, le sensazioni non interferiscono. All'inizio quel che possiamo fare è notare che interferiamo costantemente. L'unico modo sta nel dire "Sì" all'attrazione che viene dal profondo, dalla dolcezza.

Sii semplicemente aperto alla possibilità che ciò che amiamo in ogni cosa non sia la cosa, ma ciò in cui la cosa appare, e della quale la cosa è un'espressione o un'estensione. Apri il tuo corpo avido, la tua mente

desiderosa, poichè la dolcezza non può essere afferrata dal corpo o dalla mente. La dolcezza afferra se stessa quando il corpo e la mente smettono di afferrare. Sii nell'attesa senza attesa.

Tu sei l'amore in ogni cosa che ami.

Tu sei la bellezza in ogni cosa che vedi.

Tu sei l'intelligenza in ogni cosa che comprendi.

Tu sei la dolcezza presente in tutte le cose.

Cerca semplicemente te stesso come dolcezza. Resta focalizzato sulla dolcezza e non attaccarti alle cose. Le cose sono la conchiglia. La dolcezza è la perla.

Non considerare ciò che qui si dice come qualcosa da usarsi più tardi, un'aforisma di saggezza. Si deve tentare e sperimentare al momento, proprio ora. Non posporre.

Tutti noi abbiamo l'esperienza della dolcezza. La mente non sa dove essa sia. Ma poichè la dolcezza conosce se stessa, se la cerchiamo e lasciamo andare gli oggetti mentre sorgono, allora c'immergeremo in essa, ci fonderemo con essa, dimoreremo in essa.

La ragione per cui la maggior parte delle persone ne stanno alla larga non è perchè è troppo complicata, ma perchè è troppo semplice.

Ogni cellula, ogni organo del nostro corpo è stato condizionato a cercare la felicità all'esterno. Quando cominciamo a cercare la felicità nella sua forma più pura, inizia il decondizionamento. La felicità non sta nel corpo o nella mente o nel mondo.

Se, ad un certo punto, onde di gioia cominciano a permeare il tuo corpo, non fermarti lì. Mantieni l'intenzione sulla pura Presenza. Lascia che l'oceano di gioia si fonda con questa pace. Noi non siamo interessati alle cose che vanno e vengono. Non dimorare nelle cose. Dimora nella dolcezza delle cose. Non cercare di trattenere le cose. Trattieni la dolcezza.

Scopri la dolcezza della cosa che è attualmente presente, che attualmente offre se stessa. Non hai bisogno di altre cose. Non hai bisogno di pronunciare un mantra. Puoi lasciare che l'universo pronunci il mantra per te. Il mantra è la cosa. La risonanza è la dolcezza.

Semplicemente dimora nella risonanza di ciò che viene detto.

Copyright

Francis Lucille

2003

Mi piacerebbe molto sperimentare maggiore gioia e vitalità mentre dimoro in questo corpo – Risposte di Francis – 84

Caro Francis apprezzo veramente molto questa possibilità di farti delle domande. Vorrei farti una domanda che raramente viene posta agli insegnanti spirituali ma che tuttavia sembra essere parte della condizione umana.

Ho 50 anni e sento che è stancante stare in questo corpo fisico. Il corpo ed il sistema nervoso sembrano limitare la quantità di consapevolezza e di gioia che sono in grado di sperimentare. Oltre a ciò, è frustrante sperimentare il fatto che non ho l'energia per fare tutte le cose che vorrei fare.

Non sono ammalata ma semplicemente sento questa stanchezza ed i limiti del corpo e del sistema nervoso. (Ho cercato di prendermi cura del corpo, ragionevolmente, mediante l'esercizio ed una nutrizione sana. Quindi non è questo il punto). Qualche volta ho visto persone di 80-90 anni piene di gioia nonostante fossero in un corpo fragile e malato. Sembravano molto trasparenti e lo spirito fluiva in loro. La mia prima priorità è quella di risvegliarmi completamente e, pur tuttavia, mi piacerebbe molto sperimentare una gioia ed una vitalità più grandi mentre vivo in questo corpo. Che cosa suggeriresti? Grazie.

Cara Juhana

Capisco la tua inquietudine poichè essa sta alla vera radice del tuo problema. C'è un paradosso che riguarda l'esperienza di gioia e vitalità mentre si dimora in questo corpo: essa si manifesta spontaneamente nel momento in cui non siamo attaccati a questo corpo. Allo stesso modo noi godiamo veramente del mondo nel momento in cui non siamo attaccati ad esso. Il paradosso che abbiamo di fronte sta nel fatto che non possiamo fingere di non essere attaccati al corpo, al mondo ed ai piaceri che essi offrono quando, in realtà, siamo molto attaccati ad essi.

Tuttavia, il semplice fatto che tu stia ponendoti questa domanda mostra che hai cominciato a realizzare che essi non possono darti la felicità che stai cercando. Questa comprensione può creare uno stato apparente di indifferenza che può essere frainteso come mancanza di entusiasmo e vitalità. In realtà, il tuo entusiasmo ha cominciato a trasferirsi dal mondo verso la Presenza, che è la realtà della tua esperienza.

Il mio consiglio è quello di seguire il tuo entusiasmo, il tuo interesse ovunque esso ti porti. Gioisci della tua libertà, preserva la freschezza del tuo amore. Anche se il tuo interesse ti porta apparentemente lontano dalle così dette attività spirituali, l'attività spirituale che io raccomando nel tuo caso è quella di essere

estremamente attenta, in ogni momento, alla cosa, qualunque essa sia, che vuoi realmente fare in questo momento, a qualunque cosa tu voglia essere in questo preciso momento, non più tardi, ma in questo stesso momento. Rimani con la spontaneità del tuo vero desiderio. Non seguire questo o quell'oggetto ma segui invece l'interesse del tuo cuore passo dopo passo, di momento in momento. Rimarrai sorpresa nel vedere dove ti porta!

Con amore,

Francis

Dovremmo focalizzarci su una sensazione spiacevole o su ciò che la sperimenta? – Risposte di Francis - 85

Caro Francis, spesso, durante la meditazione, sorgono delle sensazioni forti di spiacevolezza come, per esempio, paura, pena, angoscia ecc.

Quando ciò accade, se ci si rivolge alla sensazione senza pensieri, il risultato, di solito, è che il corpo si scuote ed ha degli spasmi per un paio di minuti, dopo di che sorgono sensazioni piacevoli di unità e di pace. Talvolta, invece di immergermi nella sensazione spiacevole, viene posta la domanda: “Chi sta sperimentando questa sensazione?” Focalizzando la consapevolezza su “ciò che sperimenta”, invece della sensazione spiacevole, ne derivano, talvolta, sensazioni di unità e di pace, (sebbene questo accada meno frequentemente e le sensazioni di unità e di pace siano meno “dirette”). Quest’ultimo approccio è il migliore? Il primo sembra più “efficace” mentre nell’ultimo, talvolta, c’è una sensazione di soppressione. Sebbene io apprezzi certamente la sparizione delle sensazioni “spiacevoli” e l’esperienza di sensazioni “confortevoli”, la mia motivazione resta la coltivazione della saggezza e l’apertura alla verità. Qualche suggerimento? Tante grazie, George

Caro George,

Il fatto che tu abbia due diverse opzioni indica che in entrambi i casi stai facendo qualcosa. Qual è l’obiettivo di queste pratiche? Non è forse quello di liberarsi della spiacevolezza generata da quelle sensazioni? Se è così, potremmo chiamare una tale pratica “accettazione”? Nel primo caso ti focalizzi sulla sensazione allo scopo di non sentirla più e nel secondo ti focalizzi su qualcos’altro allo scopo, probabilmente, di evitare la sensazione.

La vera accettazione, che raccomando nel tuo caso, è di accettare semplicemente la sensazione, ed anche qualunque altra cosa che sorga nel campo della consapevolezza, con benevole indifferenza.

La consapevolezza stessa è questo accettare non focalizzato, senza giudicare, senza meta. Ti rivolgi semplicemente al naturale funzionamento della consapevolezza senza focalizzarti sulla sensazione spiacevole o sul concetto o sulla sensazione dell’“io sono”. Ciò permette alla sensazione di raccontare il resto della sua storia dandole lo spazio ed il tempo necessari per farlo. In questa contemplazione, semplicemente ti poni come presenza impersonale.

Se il mio suggerimento sembra difficile da seguire, vorrei raccomandarti, come seconda scelta, il primo dei due approcci che hai descritto, purchè la tua investigazione sulla natura del sé non sia confinata al campo dei pensieri o al campo delle sensazioni corporee. Essa deve avere un’ampiezza illimitata e dev’essere condotta con l’intenzione di scoprire realmente la risposta vivente alla domanda

“cosa sono io?” e non quella di eliminare la sensazione spiacevole. Questo approccio ti condurrà alla fine a quello che io raccomando.

Con amore,

Francis

Qual'è la pratica corretta? – Risposte di Francis

– 86

Caro Francis, da molti anni sono interessato agli insegnamenti della non-dualità e sono stato sempre più assorbito in essi. Amo la “tua” personificazione della coscienza-consapevolezza che noi tutti siamo. Mi sento molto attratto dal modo in cui punti verso la verità e questa è la ragione per cui sento che tu sei l'insegnante al quale voglio porre questa domanda: faccio “pratica” per identificarmi come coscienza impersonale che testimonia ciò che appare in essa, invece di essere identificato con l'apparenza. Ciò “funziona” bene specialmente con le cosiddette emozioni negative. Ho notato che ciò che ... vede la rabbia, non è arrabbiato; ciò che ...vede la paura non è spaventato; ciò che ...vede la tristezza non è triste e così via. Quando faccio questo, esso mi porta allo stesso spazio in cui mi porta la domanda: “chi/cosa sono io?” Candice o'Denver, nel suo libro “L'insegnamento della Grande Libertà”, suggerisce di “prendersi brevi momenti di consapevolezza molte volte” il che, secondo la mia comprensione, punta alla stessa cosa. Inoltre, focalizzo la mia attenzione nel modo che ho appreso dal tuo amico Rupert Spira: OGNI COSA (incluso il mio corpo) appare nello stesso “spazio” della coscienza, simultaneamente e senza distanze. Questo è rilassamento istantaneo. Si può dire che questo sia l'approccio corretto per realizzare e personificare l'Unità con la coscienza? Devo dire che mi risulta difficile mettere in parole la mia domanda. ... Grazie per la tua risposta.

Namastè

Bhasha

Caro Bhasha,

Proprio come, ad un certo punto, la tua domanda non può essere formulata, la risposta ad essa non può essere data attraverso le parole. La reale presenza di un guru, che sia consapevolmente stabilizzato nel Sé, guida il discepolo senza sforzo, al di là delle parole, attraverso gli ultimi stadi del sentiero. Non ho una spiegazione razionale per questo. Lo so semplicemente per esperienza. Qualche tipo di comprensione può, apparentemente, essere trasmesso attraverso le parole, ma la presenza di un istruttore ben qualificato è, in molti casi, necessaria affinché il discepolo possa stabilirsi nella pace imperturbabile. La realizzazione del Sé non può essere trasmessa attraverso una e-mail o Facebook, anche se alcuni ostacoli importanti possono essere rimossi mediante la comprensione intellettuale.

Per ciò che riguarda la tua pratica, non dovrebbe mai essere meccanica e dovrebbe sempre fluire dalla tua comprensione. L'elemento più importante è quello di essere sempre aperto, durante la tua investigazione, alla possibilità che la tua coscienza quotidiana sia universale e senza limiti. Se questa aper-

tura non è presente, la tua pratica rimane psicologica. Quando sarai aperto a quella possibilità, potrai creare tante pratiche quante ne desideri. All'inizio puoi riceverle da un insegnante ma poi arriverai ai tuoi propri esercizi. Non amo il termine "pratica" poiché suggerisce sforzo e ripetizione. Potremmo chiamarla esplorazione dell'Infinito che noi siamo, conducendo esperimenti sul modo in cui percepiamo il mondo e gli esseri viventi che ci circondano, i nostri stessi sentimenti, le sensazioni del corpo ed i nostri stessi pensieri. Come risultato di questa esplorazione, le nostre percezioni, i pensieri, le sensazioni e le azioni vengono riallineati con la realtà del nostro essere.

Con amore,

Francis

Advaita e reincarnazione – Risposte di Francis – 90

Caro Francis, poiché non c'è un'entità individuale sia per lo jnani (il saggio n.d.t.) che per l'ajnnani (l'ignorante n.d.t.), allora, al momento della morte, non sono, alla fine, liberati entrambi? Quindi perché, nell'advaita tradizionale, di colui che è “liberato in questa vita” si dice che “non avrà più nascita” se in ogni caso l'individuo non esiste? Se la morte è la fine e non c'è un individuo che si reincarni, non si potrebbe semplicemente commettere suicidio? Non solo, anche in quel caso, cosa impedisce la nuova esperienza di un altro “me” (non questo naturalmente), un individuo del tutto nuovo che cominci tutto da capo (come ha fatto questo) con una vita di sofferenza e d'ignoranza? Dalla mia prospettiva limitata ciò sembra un enigma che lascia perplessi. Puoi aiutarmi Francis?

Caro Roger,

Hai posto molte domande:

1. Poiché non c'è un'entità individuale sia per lo jnani che per l'ajnnani allora, al momento della morte, non sono, alla fine, liberati entrambi?

Stai ponendo una domanda ipotetica, oppure il fatto che non esiste un'entità individuale è una tua esperienza? Se parli per esperienza, perché fare una domanda che riguarda un'entità personale illusoria: l'ajnnani? Se non credi in Babbo Natale, perché chiedere qual è il colore del suo cappotto? Tu credi nella reincarnazione? E' veramente questa la tua domanda o stai semplicemente cercando di verificare che l'advaita sia una teoria coerente, con lo scopo di rassicurare te stesso che stai usando la teoria corretta per cercare la Verità? L'Advaita non è una teoria coerente poiché non è una teoria, ma la realtà della tua esperienza e la realtà di tutto ciò che viene sperimentato. L'insegnamento dell'Advaita non deve essere coerente ma piuttosto puntare coerentemente a quella realtà, partendo dalla posizione occupata dal discepolo. Poiché cercatori diversi cercano la verità da diversi punti di vista, gli indicatori forniti dall'insegnante possono sembrare incoerenti uno rispetto all'altro. Dobbiamo concludere che la tua domanda non trae origine dall'esperienza secondo cui non ci sono entità individuali.

Infatti, c'è un'entità individuale reale solo per lo jnani. C'è soltanto uno Jnani, soltanto un Saggio, un individuo. Non ci sono ajnnani che hanno bisogno di essere liberati. Questa è la risposta che può essere data da un livello assoluto, il livello per il quale non esistono entità individuali.

Se qualcuno che crede di essere una coscienza separata e limitata, cerca la liberazione dal suo fardello facendo una domanda come la tua ad un insegnante, l'insegnante adatterà la sua risposta al livello da cui origina la domanda. Spesso lo studente non è in grado di afferrare direttamente la verità di una risposta

data dal livello assoluto. In quel caso l'insegnante darà una risposta che provvisoriamente ammetterà la credenza nell'esistenza di entità separate: ajnani e jnani, in questo caso. Nella cultura Hindu, il guru Vedantico, ammetterà molto spesso, nella sua risposta, la credenza nella reincarnazione. Essa sostiene che la mente individuale sopravvive alla morte del corpo fisico e si reincarna in un corpo nuovo. Da questa prospettiva segue, al livello relativo, che se la mente, al momento della morte, mantiene ancora la credenza in un'entità separata, la stessa mente, reincarnandosi in un corpo nuovo, manterrà la stessa credenza e l'ignoranza rinascerà in questo nuovo corpo. Tuttavia, nel caso dello Jnani, la credenza in un'esistenza separata è stata dissolta durante la vita del corpo. Lo Jnani non è più un'entità mente-corpo ma Consapevolezza universale ed eterna per la quale non c'è morte o rinascita.

2. Perché, nell'Advaita tradizionale, di colui che è "liberato in questa vita" si dice che "non avrà più nascita" se in ogni caso non c'è l'individuo?

Per lo jnani, solo la coscienza è reale. Tutto il resto, incluso il passato o le esistenze future, è soltanto un sogno che celebra questa realtà. Dalla prospettiva advaita, la reincarnazione può essere solo un'illusione, dal momento che la stessa entità limitata che si reincarna è un'illusione. Tuttavia, poiché la nostra natura è potenzialità infinita, la reincarnazione è una delle sue possibilità fenomeniche, una possibilità che può realizzarsi tutte le volte che essa sceglie di farlo.

Colui che è liberato sa di non essere mai nato e sa che non morirà mai, quindi non ha bisogno che gli si dica che non avrà più nascite. Tuttavia, di colui che permane ancora nell'ignoranza, attaccato alla credenza di essere una mente separata, con il peso d'infinito sofferenze attraverso esistenze innumerevoli, si dice, in oriente, che abbia la possibilità di metter fine a questo ciclo di morti e rinascite come incentivo per cercare la liberazione. Allo stesso modo, nella cultura occidentale, ad un materialista che crede che la mente non sopravviva al corpo, si può dire che questo breve lasso di vita sia la sola opportunità che ha di realizzare la verità, come incentivo a non posporre la ricerca spirituale.

3. Se la morte è la fine e non c'è un individuo che si reincarni, non si potrebbe semplicemente commettere suicidio?

Il corpo fisico non è la causa dell'ignoranza. La sua sparizione, quindi, non implica la sparizione dell'ignoranza. Ne consegue che il suicidio non è uno strumento valido per l'illuminazione. Inoltre non c'è un'entità personale che commette il suicidio. Se un suicidio accade, questa, come l'ignoranza, è una scelta fatta dal Sé.

4. Anche allora che cosa impedisce la nuova esperienza di un altro "me", (non questo naturalmente) ma un individuo del tutto nuovo che cominci tutto da capo (come ha fatto questo) con una vita di sofferenza e d'ignoranza?

"Ciò che non è non inizia mai ad essere e ciò che è non cessa mai di esistere" (Baghavad Gita).

Esperienze, fenomeni, corpi, eventi sembrano andare e venire ma non hanno

un'esistenza reale. Un nuovo individuo reale non può cominciare ad esistere e ciò che è veramente vivo, proprio ora, non morirà mai.

Con amore,

Francis

Il ponte fra il Tempo e l'Eternità – Meditazione guidata – 5

Il Ponte Fra il Tempo e l'Eternità

Entra profondamente nel momento presente.

La sola causa della sofferenza è il nostro rifiuto o ripulsa di ciò che il momento presente sta offrendo.

Noi vogliamo che esso sia diverso. Vogliamo che esso sia in accordo con la nostra proiezione, col nostro piano personale. Rifiutiamo qualunque cosa che sia contraria al piano personale e vogliamo qualunque cosa che sia in accordo con il nostro piano personale per la felicità.

Il problema è che il piano personale per la felicità è imperfetto e non funziona. Abbiamo avuto sufficiente esperienza, nel passato, per sapere che quel piano è difettoso e non funziona. Abbiamo ereditato il piano personale per la felicità dai nostri genitori, dai nostri amici, dal nostro ambiente. Ma se guardiamo ad essi, ha funzionato per loro? E se non ha funzionato per loro perché dovrebbe funzionare per noi?

Se accogliamo il momento presente scopriremo che nel momento presente non c'è mai alcun problema. I problemi e la sofferenza psicologica emergono soltanto in relazione al passato ed al futuro di un'entità personale. Nel momento presente una tale entità personale non c'è. Questa è la sua bellezza. Soltanto l'adesso è reale. Il passato non esiste più ed il futuro non esiste ancora, così soltanto l'adesso è reale. Nel momento presente non c'è entità personale.

L'entità personale esiste solo come rifiuto dell'adesso.

Chiedi a te stesso: “Cosa c'è di così insopportabile nell'adesso?” Noi supponiamo che il momento presente sia insostenibile soltanto perchè non l'abbiamo mai sperimentato nella sua pienezza. In realtà è del tutto sopportabile. Infatti l'adesso è in pace ed è libero dai problemi, libero dalla sofferenza. Tutto ciò che dobbiamo fare è quello di incontrare l'adesso nella nostra accettazione.

L'adesso è il ponte fra il tempo e l'eternità. Quando smettiamo di oscillare fra il passato ed il futuro, cominciamo a camminare su quel ponte.

Il ponte è estremamente angusto poiché l'adesso è come un intervallo estremamente stretto fra il passato ed il futuro. All'altro capo del ponte c'è la Presenza, senza tempo, eterna.

Quando smettiamo di rifiutare l'adesso, le cose diventano semplicemente neutrali. Non diventano piacevoli. Le apparenze (gli oggetti che appaiono, che si manifestano – n.d.t.) non sono piacevoli né spiacevoli. Riguardo alla pace esse sono in qualche modo irrilevanti. Diventano neutrali. Noi ne diventiamo indifferenti. Esse diventano neutrali come il “tic” e “toc” dell'orologio che ticchettando nella stanza misura il silenzio, misura la Presenza. Dato che quel suono ritmico

è del tutto neutrale, non cattura la nostra attenzione molto a lungo. La nostra attenzione si libera dagli oggetti ed incontra se stessa in quanto Presenza.

Queste parole sono come il suono dell'orologio. In se stesse e di per se stesse, sono semplicemente vibrazioni di poca importanza che rivelano la dimensione senza tempo da cui provengono e a cui ritornano.

Tu non puoi creare un oggetto da questa dimensione senza tempo. Se lo fai, la perdi. Perdi la freschezza, l'immediatezza, la sua intimità. Non puoi indugiare su ogni sensazione. Non puoi nemmeno restare nel momento presente. Il tuo riposo eterno sta nella Presenza che è già qua, che tu *hai* già perché tu *sei* già quella.

Noi *siamo* quello che stiamo cercando.

Ricordati di elevare sempre la tua esperienza al suo vero livello, che è il livello della Presenza. Riportala alla Presenza poiché è lì che essa ha luogo.

Ricordati che non ha importanza se c'è un mondo là fuori o quanti mondi, sottili o grossolani, esistano poiché la realtà della tua esperienza è inevitabile, innegabile, totalmente certa.

Se dimori nella realtà della tua esperienza, che è la tua vera natura, il tuo vero essere, che cosa può accaderti?

Ogni cosa che sorge nella mente e nel mondo è questa Presenza che esercita il suo potere infinito per creare, sostenere, dissolvere. Così eleva l'esperienza della tua mente, i pensieri, al loro vero livello che è Coscienza, questa Presenza. A quel livello non c'è mente, soltanto pensieri che emergono nella Presenza. Durante la Presenza del pensiero, il pensiero è la Presenza. Il pensiero e la Presenza sono uno poiché non esiste nulla che sia separato dalla Presenza, niente che stia fuori da questa Presenza, niente che non sia questa Presenza.

Allo stesso modo, porta le tue sensazioni corporee al loro vero livello. Il loro vero livello non è il corpo poiché quello non è il posto in cui si manifestano. Il loro vero livello non è la mente. Il loro vero livello è la Coscienza.

Quanto tu fai questo, non c'è mente e non c'è corpo. Quando fai questo, vai direttamente al tuo Essere più profondo, al tuo vero Essere.

Francis Lucille

2007

La consapevolezza è temporanea – Risposte di Francis – 108

Luogo: Barcellona, Spagna

Caro Francis, tutte queste domande riguardanti la consapevolezza, l'illuminazione, l'essere presenti...si riferiscono tutte a persone che vivono con un corpo. Ci si può porre come consapevolezza più o meno frequentemente, pur tuttavia si mangia, si sente la temperatura dell'aria, si dorme...Tutto ciò è temporaneo e dura finché dura il cervello. Cosa accade quando il corpo muore? Lo sai per certo?

Caro Xavier,

C'è un fraintendimento riguardo al significato di “ porsi come consapevolezza”. Tu lo vedi come uno stato temporaneo, una condizione del corpo-mente. Io vedo il corpo-mente come uno stato temporaneo o come una condizione della consapevolezza che Io sono.

Tu dici “Tutto ciò (consapevolezza) è temporaneo e dura finché dura il cervello”.

Caro Xavier, cosa accade quando il corpo muore? Lo sai per certo? Dal momento che conosci, o credi di conoscere la risposta, perché fai la domanda?

E' possibile essere consapevoli o illuminati mentre s'interagisce con la gente e con i problemi mondani durante una “normale” attività?

Si.

Come puoi agire come un'entità non separata quando, per esempio, stai negoziando un contratto?

Come entità separata cerchi di avvantaggiarti e di massimizzare il tuo profitto, una visione della vita molto miope. Come coscienza universale, fai del tuo meglio per raggiungere un accordo che renda felici entrambe le parti. Un cliente soddisfatto ritornerà, oppure consiglierà i tuoi prodotti o servizi ad altri clienti. Un venditore insoddisfatto non fornirà buoni servizi.

Francis, la “Consapevolezza che tu sei” è attaccata al corpo e alla mente di Francis. Tu mangi e dormi. Suppongo che talvolta ti senta stanco e che un clima caldo o il freddo possa affliggere il tuo corpo. L'eternità, stabilità, immutabilità...del “ Sé, che tu sei” è influenzata?

No

E a parte i possibili disturbi fisici, come ti senti?

Felice, gioisco della vita, libero dal destino incombente che accompagna la paura della morte.

Il tuo stato normale e la “felicità”?

Si come anche il tuo.

C'è qualche sensazione che potresti descrivere per permettermi di capire come ti senti?

Come un pesce nell'acqua, e come l'acqua e tutto il resto.

Con Amore,

Francis

Le altre persone sono reali? – Risposte di Francis – 107

Luogo: California del Nord

Ciao Francis, la scorsa notte ho invitato il Re* e ho cercato l' "Io". Ciò che è diventato chiaro è che l' "Io" non è localizzato in questo corpo. Il corpo è diventato irreali e tutto ciò che c'era era "me". Il pensiero stava accadendo. Quel che era "me" si nasconde dentro al corpo, o così sembra, mostrandosi come una persona pensante. In quanto "me" fuori dal corpo, le cose sembravano accadere di fronte a me e dentro di me, come se si stesse svolgendo una recita in cui "Io" sono sia il teatro che il regista. Ogni altra cosa, attori, scene, dialoghi, sembrava essere evocata fuori dalla mia immaginazione. Quando il corpo fisico ha aperto di nuovo gli occhi, la consapevolezza sembrava essere ritornata nel corpo, così come lo era prima. Ora mi sento come una principiante assoluta, con tante nuove domande. Le altre persone sono reali? Voglio dire, devo necessariamente essere io che parlo a me stessa, giusto? Questo è ciò che dicono gli insegnanti ma in questo modo è come se la mia testa volesse esplodere, ed anche questo lo dicono gli insegnanti e cioè che l'intera faccenda non può essere compresa dalla mente. Sento molta confusione. Grazie per il tuo aiuto.

Cara Claudia

Spiacente per il ritardo nella risposta.

Tu hai fatto due domande:

1. *Le altre persone sono reali?*

L'aggettivo "reale" ha vari significati.

Nella nostra cultura materialista esso significa spesso "fatto di materia". La tua domanda quindi diventa "le altre persone sono fatte di materia?". Se per "altre persone" tu intendi corpi fisici, la risposta alla tua domanda è sì; se tu intendi "altre menti" o "altre coscienze", la risposta è no, per quel che sappiamo.

Tuttavia, se "reale" significa "fatto di materia" allora c'è un problema: noi non sappiamo che cos'è la materia ma semplicemente crediamo di saperlo. Ecco come succede: (quasi) tutti coloro che non sono dei fisici credono che lui/lei sappia più o meno che cosa sia la materia e che ci sia un ramo della Scienza, la Fisica, che si occupa di questo ambito e che ci sono dei fisici che conoscono molto meglio ed in grande dettaglio che cos'è la materia. Sfortunatamente, quando ci rechiamo presso il dipartimento di Fisica e chiediamo alle persone del dipartimento, oppure quando diventiamo una di loro, ci rendiamo conto che non sappiamo affatto cosa sia la materia. Impariamo molto sul **come** essa sembra comportarsi in alcune circostanze precise, ad una certa scala, subatomica, umana, extragalat-

tica e sulle leggi che governano questo comportamento ma non impariamo mai che **cosa** essa sia **realmente**. I fisici non sanno cosa sia la materia. O se lo sanno devono riferirsi ad una realtà, ad una “sostanza” che sia precedente alla materia-energia su cui conducono delle misurazioni. Dopo aver fatto una deviazione attraverso il dipartimento di Fisica ed aver avuto una lezione di umiltà, dobbiamo riconoscere la triste verità: la parola “reale”, quando viene considerata nel suo significato suddetto, è ... senza significato. Questa diversione non è quel fallimento che sembra essere a prima vista, poiché ha ripulito la nostra visione della realtà dalla sua dipendenza dalla materia.

Ritornando dal vicolo cieco del materialismo, nella nostra ricerca della realtà dobbiamo prendere un strada nuova. Questa volta facciamo una deviazione nel campo dell'illusione poiché, se comprendiamo che cos'è l'illusione, arriveremo più vicini alla realtà, essendo quest'ultima ciò che non è un'illusione. Come riconosciamo un'illusione? Come so che quel biglietto da 100 dollari che qualcuno mi ha dato durante il sogno era un'illusione? Guardando adesso nelle mie tasche, dove pensavo di averlo messo, senza trovarlo. Quel biglietto è scomparso **assolutamente**, intendendo per “assolutamente” che non c'è alcun posto in questo mondo in cui esso potrebbe trovarsi. Perciò “illusorio” si riferisce a ciò che può scomparire in modo assoluto e, come corollario, “reale” si riferisce a ciò che non scompare mai. L'elemento di realtà di qualcosa è quella parte, del qualcosa, che è sempre presente. Noi abbiamo questa profonda intuizione secondo la quale, dietro ai fenomeni che mutano continuamente, c'è questa realtà sempre presente. Il problema è che vediamo noi stessi e gli altri come separati e distinti da questa realtà, come “meno reali” di questa realtà, come fenomeni.

Se noi cerchiamo il vero “Io”, l'unico che abbia importanza, quello che noi siamo veramente, scopriremo che siamo precisamente questa realtà sempre presente e che, in quanto realtà, le altre persone sono tanto reali quanto lo siamo noi.

2. *Voglio dire, devo necessariamente essere io che parlo con me stessa, giusto?*

Si.

Con amore,

Francis.

- 1) ”ho invitato il re” è una citazione da un libro di Francis.
- 2) l'incoerenza nei tempi verbali è fedele all'originale.

Quando cerco Dio sono più morto di quando VOGLIO qualcosa. - Risposte di Francis - 109

Ciao Francis,

sarebbe corretto dire che la spiritualità può diventare una trappola? Infatti potremmo passare gran parte delle nostre vite ingabbiati nel tentativo di ottenerla. L'opposto del sentiero spirituale sembra essere la persona "mondana", qualcuno con il DESIDERIO di "uscire" e realizzare qualcosa. Inoltre, il desiderio di creare e fare sembra essere completamente in sintonia con il desiderio sessuale. Sembra quasi che, quando cerco Dio, io sia più morto di quando VOGLIO qualcosa. Quando voglio qualcosa, quando faccio qualcosa, sono molto più vivo, sento molta più energia. Proprio qualche momento fa stavo leggendo alcuni poemi di Rumi e mi sono sentito molto ispirato, e mi è sembrato quasi l'approccio opposto a quello che pensavo fosse la religione. Mi sembra che possiamo trovare la sorgente attraverso il fare, senza reprimere alcun desiderio, come fare l'amore o dipingere o gustare un pasticcino veramente delizioso. Stavo ascoltando un'intervista con Madonna (la pop star) e lei disse, ad un certo punto, che qualche volta, quando sta sul palco, ha delle esperienze davvero bizzarre come essere fuori dal corpo e così via. Puoi commentare?

Caro Nicholas,

Sarebbe ugualmente corretto dire che l'attività può diventare una trappola poiché potremmo passare gran parte delle nostre vite cercando disperatamente di ottenere la felicità laddove non può esserci: negli oggetti, nelle relazioni, nella fama, nel denaro ecc. La volizione ci fa sentire vivi perché nutre la nostra stessa vita e la trasforma in sofferenza nel momento in cui crediamo che la nostra felicità dipenda dalla realizzazione di quel desiderio. Non vi è alcun problema nel cercare di realizzare un desiderio a patto che si gioisca nel tentativo. Se il tentativo diviene un'abitudine, fermati. Stringiti alla felicità invece che ai progetti.

A proposito, ti raccomando molto Rumi. Oltre a questo non ho altri commenti.

Cari saluti,

Francis.

L'illuminazione è sempre brutale e piena di paura? - Risposte di Francis - 46

Caro Francis,

Recentemente, dopo un feroce conflitto interiore, improvvisamente mi è sorta una domanda:

”Come posso verificare proprio ora se io sono il mio corpo o la mia mente oppure qualunque altra cosa?”.

Non ho trovato nessun modo per verificare cosa o chi sono. Quindi ho concluso che quello che sono non è un oggetto.

In quello stesso istante ho sentito un terrore assoluto. Ho pensato che sarei impazzito o qualcosa del genere. Era tutto tranne quella beatitudine che si sperimenta nel guardare i propri pensieri o un bel paesaggio. Quel nulla che ho intravisto per un secondo non è quella dolce eternità piena di beatitudine che sognavo. Ero così spaventato che immediatamente ho convinto nuovamente me stesso di essere questo corpo e questa personalità. Così mi sono sentito più sicuro. Ma la sola cosa che io voglio è la Verità, quindi la mia domanda è “Come posso superare questa paura assoluta?”. E poi, l'illuminazione è sempre così brutale e piena di paura?

Caro Nick,

Che meravigliosa domanda!

Ciò che vela la dolce eternità piena di beatitudine che noi siamo, è la nostra identificazione con gli oggetti, in altre parole con i concetti, con le sensazioni fisiche e le percezioni sensoriali. Durante l'esperienza che stai descrivendo, hai raggiunto la chiara conclusione razionale che ciò che tu sei non è un oggetto. In quello stesso istante hai preso posizione, libero dall'identificazione con qualsiasi concetto, libero da tutte le credenze. Tuttavia, soltanto metà del velo è stata rimossa e la metà rimanente, in gran parte costituita dalle sensazioni con cui c'i dentifichiamo, il nucleo delle quali è la cruda paura esistenziale, paura de ll'assoluta sparizione, si è precipitata in soccorso, poichè la tua identificazione con le sensazioni fisiche era stata minacciata dalla tua investigazione.

L'indagine nella natura del Sé procede lungo due percorsi di ricerca:

1. Cosa sono io a livello dei pensieri?
2. Cosa sono io a livello delle sensazioni?

Il primo tipo di domanda è fatto di pensieri razionali che corrispondono ad uno smantellamento dei sistemi di credenze associati all'ignoranza.

Il secondo tipo include sensazioni nel corpo (a volte associate a percezioni sensoriali ed immagini mentali irrazionali) che corrispondono ad una dissoluzione

dei sistemi di sensazioni, lo scopo dei quali era simulare la presenza di un'entità separata. Sei ritornato ad essa e ti sei sentito più sicuro anche se là, come corpo, come persona separata, non c'è nessuna reale sicurezza. Solo la Verità può darti la pace che desideri intensamente.

Questo conduce alle tue ultime domande:

1. "Come posso superare questa paura assoluta?"

Accogliendo questo nulla con determinazione e coraggio, preferibilmente con l'aiuto di un istruttore che dimora nell'intrepidezza della Presenza Infinita.

2. "L'illuminazione è sempre così brutale e piena di paura?"

Quello che tu descrivi non è illuminazione, ma il ruggito dei leoni che custodiscono il cancello sulla tua strada che conduce ad essa. Essi sono lì solo per verificare il tuo amore per la Verità. Se mostri coraggio ed un ardente desiderio per l'Assoluto, ti apriranno il cancello con un dolce sorriso e tutto il paradiso irromperà libero.

Con affetto,

Francis

Il mondo empirico è fatto di mente o di materia?- Francis Risponde - 111

Amato Francis, nel Vedanta ci sono due maggiori teorie che riguardano il mondo esterno: il mondo empirico è vritti mentale oggettivato oppure il mondo oggettivo è una realtà che viene ricevuta da vritti e ricondotta al jiva? Con amore, John

Caro John,

Dal punto di vista della coscienza, sia la vritti mentale che il mondo oggettivo “reale” sono illusioni la cui vera natura è coscienza. E’ proprio come la reale natura di un serpente, che al momento ci spaventa, ma che, grazie ad un attento esame, diventa una corda sulla quale la nostra immaginazione aveva sovrapposto un serpente. La tua domanda quindi diventa: “il mondo empirico è un’illusione del primo tipo o del secondo?” Ciò che importa è che un’illusione è un’illusione e cercare di stabilire quale delle due è l’illusione più “vera”, è illusorio tanto quanto le illusioni tra cui cerchiamo di stabilire una differenza. E’ come voler dire che gli unicorni sono più reali dei tricorni perché, a differenza dei tricorni, se ne parla nelle favole mentre in realtà sono entrambi non esistenti. La realtà della vritti, del mondo fisico e del jiva è coscienza.

Con amore,

Francis

Come posso ottenere ciò che tu hai ottenuto? – Francis Risponde – 113

Puoi spiegarmi come sai che tutto questo è un'illusione, come siamo giunti ad esistere come esseri umani per poi sentirci dire che questa è un'illusione, che i nostri ego sono illusioni, che non siamo il corpo o la mente, che Io sono quello? Che cos'è "quello" e come sai che è quello? Se la coscienza è tutto ciò che c'è, come fai a saperlo? Stephen Wolinsky dice che la sola ragione per cui crediamo di essere qui è perché abbiamo un cervello ed un sistema nervoso che riceve dai sensi, come lo sai? Perché tu senti nel modo che dici ed io no, e come posso ottenere ciò che tu hai ottenuto? Non dirmi che ce l'ho già poichè al momento non lo sento e non so di cosa tu stia parlando? Per favore spiegami!!! Grazie da una ricercatrice di lunga data.

Cara Fiona,

Il tuo problema non risiede in ciò che non sai, ma in ciò che credi di sapere. Come sai di essere umana, un corpo-mente? Come sai che c'è qualcos'altro oltre alla coscienza, dato che tutto quello che conosci appare nella coscienza? Otterrai ciò che io ho ottenuto e sentirai nel modo in cui sento, liberandoti delle tue convinzioni inutili e non dimostrate, e non acquisendo nuove credenze.

Con amore,

Francis

**Se siamo coscienza ed il resto è illusione, che senso
ha proseguire nel corpo? – Francis Risponde –
114**

Francis. Se siamo coscienza ed il resto è illusione, che senso ha proseguire nel corpo? Io sono soltanto ciò che ero prima della nascita e ciò che sarò dopo la morte, quindi, perché non smettere semplicemente di partecipare all'illusione?

Simone

Cara Simone,

Stai partendo da un'assunzione errata:

“Siamo coscienza ed il resto è illusione”.

La giusta premessa da cui iniziare è:

“Noi siamo coscienza ed il resto è coscienza”.

Con amore,

Francis

Sul controllo del pensiero – Francis Risponde – 118

Tu dici che non abbiamo alcun controllo sui pensieri, ma che dire dell'uso dei mantra, durante il quale gli altri pensieri si fermano ed il mantra prosegue continuamente? Gli altri pensieri vengono interrotti, vale a dire controllati. Le persone controllano i loro pensieri continuamente mediante la soppressione di ciò a cui non vogliono pensare. Sembra esserci il controllo mentale per tutto il tempo. Le persone si rendono felici ricordando qualcosa di buono che è accaduto oppure possono rendersi tristi o depresse pensando ad avvenimenti brutti. Il Dalai Lama ha detto che l'unica libertà che hanno gli esseri umani è quella di scegliere ciò che può entrare nel flusso dei nostri pensieri. Questo implica l'abilità di controllare i pensieri. La pratica buddista del metta, gentile amorevolezza, si basa sulla coltivazione dei pensieri buoni e l'esclusione di quelli cattivi e ci sono molte pratiche simili in altre religioni. Tutto questo non è basato sul controllo dei pensieri e non è vero che molte persone hanno successo nel praticarlo? Il mistico sufi Rumi ha detto: "Se vi arrabbiate e commettete qualche cattiva azione, sarete voi e non qualcun altro a soffrirne le conseguenze. Se lavorate, voi sarete pagati per il vostro lavoro e non qualcun altro". Mi sembra che questo abbia a che fare col controllo del pensiero. Stai dicendo che, per una persona arrabbiata, cercare di controllare i pensieri è una perdita di tempo?

Caro Larry,

Sono lieto di sapere che sei perfettamente felice. Dato che riesci a controllare i tuoi pensieri, puoi scegliere di avere solo pensieri felici, pensieri amorevoli, compassionevoli oppure nessun pensiero del tutto. Io parlo esclusivamente per coloro che non possono farlo e mi inchino a Budda.

Con amore,

Francis

Puoi rivelare il modo per andare più in profondità? – Francis Risponde – 120

Caro Francis, ti ho inviato una lettera poche settimane fa. Non ho ancora ricevuto risposta ma, poiché questa è la continuazione della prima lettera, nel caso la stessi esaminando, sarei contento se rispondessi alla presente. Nel tuo libro dici: “Il mondo non esiste come un oggetto separato o distinto dalla consapevolezza”. Puoi aiutarmi a vedere, per favore, se la comprensione (esperienza) di cui scrivo poco oltre, va nella giusta direzione? In ogni caso, puoi mostrarmi il modo per andare più in profondità? Qualunque cosa vedo o sperimento è un’espressione dei miei sensi. La limitata capacità dei sensi mi permette di vedere o creare un certo mondo: una sedia, un albero, un pianeta, una persona, me, i miei problemi ecc. (come esempio molto piccolo, immagino che se fossimo tutti ciechi il mondo che sperimenteremmo sarebbe molto diverso da quello che sperimentiamo ora). Poiché la maggior parte della gente ha sensi simili, “per convenzione” si è creato un mondo. Quindi, la consapevolezza è ciò che permette la costruzione di qualsiasi mondo: nessuna consapevolezza, nessun mondo. In primo luogo viene la consapevolezza – qualunque cosa sia (nel mondo limitato che percepisco è il nudo senso dell’Io Sono) - e poi la costruzione comincia. Tante grazie, Carlos.

Caro Carlos,

Stai cercando di costruire un modello o un’interpretazione della realtà e tale modello sarà sempre soltanto un insieme di concetti. Tuttavia un concetto non percepisce, non pensa o crea, non decide, non comprende, non ama, non sperimenta od agisce. Non sto dicendo che sei sul sentiero sbagliato, dal momento che puoi sostituire un modello errato con uno più accurato, e ciò è una buona cosa, ma alla fine del giorno nessun concetto potrà portarti la pace e la felicità che cerchi. Sii aperto alla semplice possibilità che questa ordinaria consapevolezza che sta capendo queste parole proprio ora sia in realtà infinita ed immortale. Sii nient’altro che quello che tu sai di essere, direttamente.

Con amore,

Francis

C'è qualcosa oltre o prima della Coscienza? — Francis Risponde — 125

Caro Francis, c'è qualcosa oltre o prima della Coscienza? Mi riferisco all'apparente mancanza di Coscienza nel sonno profondo, o durante un'anestesia in cui c'è un'assenza di Coscienza/Consapevolezza. E' solo dopo il risveglio oppure uscendo dall'anestesia che una persona è in grado di affermare che era stata incosciente. In altre parole, la coscienza sembra riconoscere la propria assenza solo retrospettivamente. Se non sono conscio del fatto che sto dormendo o sono incosciente a causa dell'anestesia, ne consegue che la coscienza è un fatto temporaneo? Se c'è di più, come si può realizzare? Puoi dirmi cosa ne pensi, per favore? Mi scuso se si è già risposto a quest'argomento in precedenza. Solo recentemente ho scoperto i tuoi insegnamenti quindi non ne ho una completa familiarità ma sono molto grato per ciò che ho letto e visto fino ad ora. Grazie, Mike.

Caro Mike,

Come sarebbe possibile, per la coscienza, sperimentare la sua stessa assenza? Chi o cosa potrebbe avere quest'esperienza se non la coscienza stessa? Quindi la presenza della coscienza è indispensabile. Di conseguenza, l'esperienza dell'assenza di coscienza è impossibile. Tu dici che la coscienza può avere quest'esperienza retrospettivamente. Che tipo di esperienza è quella? L'esperienza è possibile solo nell'adesso, quando sono presenti sia la coscienza sia ciò che viene sperimentato. Poiché la coscienza e l'assenza di coscienza non possono essere presenti simultaneamente, l'assenza di coscienza non può essere sperimentata. Può solo essere supposta, per esempio, dall'assenza di memorie lasciate dall'esperienza di anestesia. Inoltre non può essere dedotta logicamente da quest'assenza, perché l'assenza del ricordo di un evento passato non implica che non eravamo coscienti quando l'evento accadde. Di conseguenza, per te, e questo è il solo aspetto che conta, la coscienza non può mai essere assente. Quale sollievo!

Con amore,

Francis

Sai qualcosa dell'Universo? – Francis Risponde – 130

Caro Francis,

1. C'è qualche Dio?

C'è soltanto un Dio

2. Sai qualcosa dell'Universo?

Molto poco...

3. Dove siamo noi adesso?

Là dov'è la coscienza, è dove noi sempre siamo.

4. Perché viviamo? La vita ha uno scopo?

Conoscere la realtà di tutti gli esseri e quindi celebrare.

6. Cosa accade quando moriamo?

Il corpo muore, noi, coscienza, restiamo.

7. C'è qualche potere spirituale che può eliminare tutta la sofferenza in questo mondo?

Sì, un bacio dall'Adorato che risiede nel nostro cuore come realtà ultima, poiché solo Lui è.

Con amore,

Francis

Perché predichi questo antico Advaita vedico? – Francis Risponde – 131

Luogo: Dubai

Capisco che tu hai avuto l'opportunità di incontrare dei saggi in India. Qual è stata la tua esperienza e cosa ti ha spinto a predicare questo antico Advaita vedico? Saluti, Ram

Caro Ram,

Questo corpo chiamato Francis non è mai andato in India. Esso incontrò, in Francia, un altro corpo chiamato Jean Klein che andò in India e là studiò con i saggi.

La mia esperienza era, è e sarà che la nostra coscienza normale, quella che sta percependo queste parole proprio ora, questo Atman, è in realtà l'eterno ed universale Brahman.

Io non predico, semplicemente ascolto le domande e poi ascolto le risposte all'interno. In rare occasioni, le risposte o le azioni sorgono senza una domanda o un'esigenza. Questo corpo è solamente uno strumento. Ciò che mi mosse, all'inizio, furono le domande dei ricercatori come te. Ora viaggio e faccio delle cose come scrivere su Internet, avere un profilo su Facebook ecc. perché la mia esperienza mi dice che alcune persone lo gradiscono ed io voglio accontentarle. Nessuno è costretto ad ascoltare. Sono come un uccello che canta la propria melodia su un ramo. Non si cura se nessuno ascolta o se lo fanno in pochi oppure tutti gli esseri della foresta. Esso canta perché è felice e cantare lo rende ancora più felice. Se nota che alcuni stanno cercando di ascoltare ed hanno difficoltà a causa della distanza, allora vola su di un ramo più vicino a loro e canta più forte per favorirli. Non avendo le ali, volo usando gli aeroplani e canto più forte usando il web.

Ti ringrazio per il tuo ascolto,

Con amore,

Francis

Come possiamo essere più presenti alla vita? - Francis Risponde - 129

Sono consapevole dell'attività mentale: pensieri casuali, immagini e suoni, oppure una canzone che suona nella mia testa. Quando osservo tutto questo, mi sorgono alcune interpretazioni; la mente crea un senso di separazione: quando la mente accade (un pensiero che scorre o una canzone che suona) sembra che ciò crei uno spazio privato che non può essere condiviso direttamente con nessun altro; io sono il solo che "ode" la canzone che suona nella mia testa. E' come se l'attività della mente avesse lo scopo di farmi abbandonare il momento presente, scollegandomi dalla vita, dalla realtà, facendomi ritirare all'interno di questo spazio psichico privato. E' come se l'energia, che potrebbe essere l'energia della mia presenza aperta e disponibile, venisse indirizzata verso la mente e creasse questa attività mentale (i suoni, i pensieri o la canzone che suona), questo compartimento interno dove si dirige la mia attenzione, ed è come se io mi stessi nascondendo o mi rifugiassi via dal mondo, esistendo più in questo compartimento creato (attività mentale) che in connessione col mondo. Queste osservazioni ed interpretazioni sono accurate? Per esistere meno nello spazio isolato interiore che sembra costituire la mente ed essere più in contatto diretto con il presente, aperto e collegato alla realtà...cosa devo fare?? (sembra esserci un'inerzia molto sottile e potente che porta l'attenzione sui processi mentali casuali piuttosto che rimanere aperta all'Adesso).

Caro Alfonso,

Anche lo spazio privato a cui ti riferisci ha la sua bellezza. E' lì dove la musica è creata, i sentimenti positivi appaiono, la Verità viene investigata. In altre parole, è anche la porta d'ingresso alla bellezza, all'amore ed all'intelligenza. Parallelamente, lo spazio pubblico ha pure i suoi difetti: bruttezza, ignoranza ed aggressività si trovano quasi ovunque, quindi, cercare di vivere esclusivamente nell'area pubblica non costituisce un sentiero adeguato per la felicità. Cerca piuttosto di vivere dal Sé e per il Sé in entrambi gli spazi. Quando sei nello spazio privato, pensa e senti solo dalla verità, dall'amore e dalla bellezza. Quando ti trovi nello spazio pubblico, percepisci ed agisci solo dallo stesso posto.

Allora conoscerai il suo nome: Paradiso, la tua vera casa.

Con tutto il mio affetto.

Francis

Francis Risponde - 8

Questa domanda riguarda gli oggetti e le situazioni percepite dal corpo/mente.

Vedo mia figlia. Essa è un oggetto della coscienza. In quanto essere umano, lei è conosciuta come un'entità continua. La bambina che fa i primi passi diventa una ragazza che diventa una donna. Io la conosco. Lei mi conosce. Siamo in relazione.

Dalla prospettiva della non-dualità sto sperimentando la “mia” coscienza che appare come “lei”? Oppure lei possiede attributi distinti che sono, per necessità, separati dalla mia propria coscienza? Come tutte le relazioni profonde di lungo termine, questa sembra possedere qualità uniche e prevedibili. Ti sto chiedendo qual è la natura della “realtà” percepita.

Ti ringrazio molto per il tuo tempo.

Eric

Caro Eric,

Chi è tua figlia? E' quel corpo umano che si è trasformato da bambina in ragazza e da ragazza in donna o piuttosto è la coscienza che percepisce ed agisce attraverso un corpo che cambia? Quella coscienza che percepisce le percezioni sempre mutevoli, è essa stessa soggetta al cambiamento? Per rispondere a queste domande, guarda alla tua propria coscienza dentro di te. Quando dico “coscienza”, intendo ciò che sta percependo queste parole proprio adesso. Ciò che è vero per la tua coscienza, è vero, similmente, per la sua. La tua coscienza, possiede attributi che tu puoi percepire come, per esempio, colore, forma, limiti, un inizio, una fine ecc? Ha dei cambiamenti? Si accende e si spegne? Dov'è che finisce la tua coscienza ed inizia la sua?

Quando dici “Io la conosco”, in realtà intendi riferirti a due diverse modalità del conoscere, due valori attaccati al pronome “lei”:

1. Lei = il suo corpo, le sue abitudini, le memorie, la sua storia passata ecc...tutti oggetti percepiti, attributi. In quel caso tu e lei siete diversi. Ma persino “tu” sei diverso da te stesso di momento in momento poiché questo “tu” cambia continuamente.
2. Lei = la coscienza, ciò che che percepisce, conosce, comprende, ama, vive. In quel caso, c'è una differenza che puoi percepire tra la sua coscienza e la tua? E se non vi è alcuna differenza percepibile, cosa ti porta a credere che siano diverse?

Per rispondere brevemente alla tua domanda: gli attributi per ciascuno di voi sono diversi e non reali; la coscienza, l'essere, la realtà, l'amore e l'eternità è la stessa per entrambi. Tu e tua figlia, in questo Amore ed in quanto Amore, siete uno.

I miei saluti più cari,

Francis

Passività e non-dualità – Francis risponde – 135

Luogo: Cape Coral, Florida

Pensi che, riguardo alla sofferenza del mondo, una visione non-dualistica del mondo conduca alla passività individuale?

Caro Lorenzo,

Una **visione** non-dualistica del mondo può senz'altro condurre ad una passività sistematica, riguardo alla sofferenza del mondo, se essa è semplicemente tale: una mera interpretazione teorica del mondo. In questo caso ci sarà spesso conflitto fra amore e ragione. Un' **esperienza** non dualistica del mondo porterà all'azione giusta, compassionevole, pratica, priva di giudizio oppure ad una passività pertinente a seconda delle circostanze. L'assenza di conflitto fra amore ed intelligenza è il banco di prova dell'azione appropriata ed impersonale. Talvolta la ragione è troppo severa e l'amore vince, altre volte l'amore è troppo debole e la ragione vince. Non importa chi vince a patto che entrambi siano in accordo.

Con amore,

Francis

Cosa accade quando moriamo? — Francis risponde — 142

Luogo: Regno Unito

Avendo sperimentato un'espansione del cuore e dolore per la perdita di mio figlio di venticinque anni, vorrei conoscere i tuoi pensieri su ciò che accade quando il corpo fisico se ne va; manteniamo qualcosa della personalità che avevamo: memorie, emozioni, amore? Sebbene io supponga che molto di tutto ciò abbia a che fare con la mente, mi piacerebbe sapere che cosa accade.

Cara Tracey,

La tua prima domanda (manteniamo qualcosa della personalità che avevamo?) assume, implicitamente, che ci fosse un'entità separata dotata di personalità che, dopo la morte del corpo, avrebbe potuto trattenere gli elementi sottili, e tuttavia oggettivi, di questa personalità. In realtà c'è soltanto una singola entità universale, che crea, mantiene e distrugge, la quale diventa ciò che essa crea, rimanendo ciò che essa mantiene, e che al momento della distruzione ritorna a ciò che era sempre stata. Dove va l'acqua quando le onde s'infrangono sulla riva?

La tua seconda domanda (cosa accade?) può essere suddivisa come segue:

1. Cosa accade alla coscienza?

Ciò che non è nello spazio o nel tempo: amore, felicità, intelligenza, bellezza, pace, eternità.

2. Cosa accade nella coscienza?

Tempo, spazio, e ogni cosa che c'è in essa.

Con amore,

Francis

L'ignoranza della nostra vera natura è una scelta personale? – Francis risponde – 143

Caro Francis,

Se è vero che tutti hanno avuto un'esperienza di risveglio e tuttavia alcuni hanno scelto di ignorarla, allora non c'è alcuna scusa per l'ignoranza (?) Puoi commentare per favore? Grazie

Cara Lois,

Che cosa intendiamo con “tutti”?

Se intendiamo che c'è una molteplicità di corpi-mente che hanno avuto un'esperienza di risveglio e che alcuni hanno scelto di ignorarla, ciò non può essere vero poiché il risveglio non è sperimentato da un corpo-mente limitato. Perciò se intendiamo che l'ignoranza sia una scelta fatta da un individuo, nemmeno questo può essere vero. Ne segue che non c'è alcun individuo “colpevole” d'ignoranza.

Se con “tutti” intendiamo la coscienza che noi tutti siamo, allora è vero che questa Presenza conosce se stessa e sceglie di ignorare temporaneamente se stessa per giocare il gioco dell'ignoranza. Questa Presenza è pienamente responsabile per tutto ciò che accade, inclusa l'ignoranza. Tuttavia, poiché non c'è nient'altro che questa Presenza, non c'è nessun altro a cui qualunque cosa potrebbe accadere. Ogni cosa accade in questa Presenza, ma niente accade ad essa.

Con amore,

Francis

Quando cerco di trovare me stesso non trovo niente. - Francis risponde – 144

Luogo: Grecia, Atene

Caro Francis non so nemmeno che cosa sto chiedendo ma cercherò di metterlo in parole e tu potrai comprendere la mia domanda meglio di me. Quando cerco di trovare me stesso non sono in grado di trovare niente. Trovo un “nulla” in cui ogni cosa appare. Non vorrei nemmeno chiamarlo “spazio vuoto” poiché è senza dimensioni. Io posso comprenderlo o meglio: posso vederlo, se guardo onestamente, tuttavia, vederlo non mi dà pace, non sento di essere sempre stato quello (dovrei?) e non so se quel nulla è realmente “me” dal momento che io mi sento vivo mentre questo sembra morto, estraneo a me stesso. Come posso sapere se quello che “percepisce” è questo nulla? E’ questo niente che attua la percezione? Posso verificarlo? Posso almeno avere un assaggio di ciò che rende possibile la percezione oppure essere, in qualche modo, sicuro di questa cosa? Può mai il nulla percepire oppure sto raccontando a me stesso un’altra storia di stile esotico orientale proprio come noi umani raccontiamo molte storie a noi stessi? Può darsi che stia idolatrando il concetto di “nulla” e perda di vista i fatti? Puoi indicarmi una via d’uscita per questa strada chiusa? Potrei cercare di esprimere la domanda con più parole ma credo che non farebbe alcuna differenza. Come posso sapere che il “non-se” che io trovo è vivo oppure come faccio a sapere che c’è vita in me? Tante grazie per tutto quanto.

Caro Giannis,

Quello in cui ogni cosa accade non è certamente un nulla. Come potrebbe? Tu senti in quel modo perché stai cercando di percepirlo attraverso i soliti canali della percezione, come un pensiero, una sensazione o una percezione sensoriale; ciò è impossibile poiché quello che percepisce non può essere percepito oggettivamente. Quando cerchi di farlo, la mente proietta un “nulla”, una “vacuità” che è ancora un oggetto, una cosa morta ed estranea. Quindi, quello che percepisce, quello che tu sei, non è un nulla. La via d’uscita da questa strada chiusa è la certezza assoluta che c’è un elemento di realtà nella tua esperienza: anche quando sogni di notte, c’è qualcosa che accade realmente, c’è percezione e la percezione è reale, non è una tua costruzione. Come fai a sapere che c’è percezione e che la percezione è reale? E’ perché l’hai imparato a scuola o perché i tuoi genitori ti hanno detto che le cose stanno così? Ovviamente no, di conseguenza lo devi conoscere grazie a qualche tipo d’esperienza, un tipo d’esperienza che non utilizza i soliti canali di percezione. Questa esperienza è la via d’uscita dal tuo vicolo cieco.

Con amore,

Francis

Cos'è la vera sincerità? – Francis risponde – 145

Luogo: Minnesota

Francis ti sento spesso parlare della necessità della sincerità. Sento che le mie azioni sono finalizzate al beneficio dell'entità che io credo di essere. Io posso aderire formalmente al concetto dell'azione altruistica, priva d'intenzione, come dice la Bhagavad Gita ma persisterebbe ancora l'intenzione di ricevere i riconoscimenti che, si suppone, ne deriverebbero. Anche Ramana ha consigliato questo tipo di azione ma ha pure affermato che soltanto uno Jnani può essere un karma yogi. Ciò sembra essere una descrizione precisa della posizione dello studente. Ramana dice che, se sei senza ego, puoi attuare azioni altruistiche, così sembra che ogni tentativo di realizzazione sia centrato sull'ego e che ne aumenterà l'importanza. Quindi, come si può sviluppare questa sincerità? Ammetto pienamente che il mio interesse in questa materia deriva da un senso d'inferiorità. Sono miseramente depresso e sento che questa è la mia sola speranza per la felicità dove, per felicità, intendo l'essere ammirato dagli altri. Il mio interesse, perciò, non è diverso da qualunque altro interesse mondano. In tutta onestà, questo sarebbe per me un mezzo per essere migliore degli altri o, più specificatamente, meglio di un uomo agli occhi di una donna. In ogni caso, mi sento totalmente inferiore perciò voglio raggiungere lo stato "ultimo". Inoltre, nella mia mente, io critico le persone per i loro desideri mondani e provo un senso di superiorità per aver scoperto l'insegnamento più vero. Come puoi vedere, sono il più lontano possibile dall'essere "sincero" nella ricerca della verità e non vedo come potrei mai diventare sincero prima della realizzazione stessa. Qualche consiglio? Ho un'altra domanda che riguarda il libero arbitrio. Ho sentito dire che tu sostieni che non c'è scelta nel modo in cui il corpo agisce ma che abbiamo la libertà di indagare sul soggetto a cui le cose accadono. Tutto questo assomiglia ad un grande "ma". Intendo dire che questo cambia completamente le risposte che diamo a ciò che accade e perciò cambia il corso degli eventi. Ho anche una domanda che riguarda il solipsismo. Sembra che qualunque cosa accada a me stesso sia l'unica realtà verificabile. Sono convinto che le apparizioni che io chiamo persone, hanno percezioni e pensieri ed esistono, spazialmente, da qualche parte diversa dalla mia. La metafora che paragona questo mondo ai sogni, intellettualmente ha senso e tuttavia io sento che se non sono consapevole del mondo esso continua ad esistere. Il mondo non viene all'esistenza quando mi sveglio e ne divento consapevole, come Ramana dice spesso, quindi io sento che egli, con le sue affermazioni, sta esponendo il solipsismo. Posso vedere che questo mondo è percettivo e che un albero esiste soltanto nella percezione che ho di esso, tuttavia io sento come se alcune delle mie percezioni avessero

percezione di sé stesse, sebbene non possa verificarlo. Qualche aiuto?
Grazie, Noah

Caro Noah,

mi piacerebbe che le domande fossero formulate usando le giuste lettere maiuscole e minuscole ed una ortografia appropriata. Io mi sforzo di farlo, nelle mie risposte, sebbene mi sia qualche volta difficile poiché l'inglese non è la mia lingua naturale ed inoltre scrivo sulla tastiera con un solo dito. Ciò renderebbe più facile agli altri leggere gli scritti sull'Advaita Channel. Ho cambiato tutte le "i" con le "I" nella tua domanda ma poi ho smesso di fare ulteriori correzioni. Ho deciso che, in futuro, non risponderò più a domande scritte in maniera trasandata.

Detto ciò, apprezzo la tua chiarezza ed onestà riguardo alle tue motivazioni nella ricerca dell'auto-realizzazione. Io cominciai a cercare la verità per ragioni simili: provavo un senso di inferiorità alla presenza degli altri e cercavo una cura per la mia sofferenza. Lungo la strada ho incontrato il sentiero spirituale e mi divenne chiaro che la causa radicale di tutti i miei problemi psicologici era la credenza di essere una coscienza separata. Per un po' cercai di trovare una soluzione alla mia timidezza ma, contemporaneamente, il mio interesse per la ricerca spirituale divenne più impellente finché la maggior parte della mia energia e del mio tempo furono dedicati alla ricerca della realtà. Avevo quasi dimenticato il problema che mi aveva portato sul sentiero quando, alcuni anni dopo, senza aver fatto nulla per eliminarlo, notai che era sparito, proprio come una foglia specifica, sull'albero, alla fine diventa gialla e cade quando l'albero è stato sradicato. Quindi, sì, c'è un interesse personale, nell'affrancarsi dall'ignoranza, mescolato al tuo interesse per la verità ma il tuo amore per la verità è ancora lì, puro, non toccato dai residui dell'identificazione con un'entità personale. Al momento opportuno esso prevarrà. Eccoti il consiglio che hai chiesto: segui sempre il tuo amore, il tuo interesse, il tuo entusiasmo e ti sentirai bene. Quella è la vera sincerità. Essa ti porterà dove tu vuoi realmente essere.

Hai fatto molte altre domande.

1. Il sentiero dell'azione impersonale è aperto ad uno studente ancora soggetto all'ignoranza?

La risposta è no, finché lo studente è ancora soggetto all'ignoranza. La buona notizia, tuttavia, è che un cercatore della verità non è sempre sottoposto all'incantesimo dell'ignoranza. Ci sono momenti in cui egli è aperto alla possibilità che questa stessa coscienza non sia personale e limitata, ma universale e divina. In questi momenti, egli può scegliere di agire da questa nuova prospettiva. Una tale azione è Karma Yoga. Grazie alla sua apertura, in quei momenti egli è uno Jnani poiché si trova nella posizione di Presenza impersonale. Ciò spiega perché Ramana ha detto che solo uno Jnani può essere un Karma Yogi.

2. La libertà che abbiamo di investigare la natura della coscienza cambia il

corso degli eventi?

La risposta è sì.

3. L'Advaita è una forma di solipsismo?

Tu dici: “ Io sento che se non sono consapevole del mondo esso comunque continua”. Cos'è quel "Io" a cui ti riferisci? E' un'entità personale o la coscienza-realtà universale? Se è il corpo-mente, stai assumendo (erroneamente) che il corpo-mente sia consapevole. Se è la coscienza-realtà universale, il mondo, quando non è percepito, è nient'altro che quella realtà. In quel senso, si potrebbe dire che continua ad esistere come quella realtà. La difficoltà che incontri trae origine dalla credenza secondo cui la coscienza è personale e dipendente da un corpo-mente specifico. Riesamina la questione ammettendo la possibilità che la coscienza sia universale, condivisa da tutti ed il problema presto svanirà.

Con amore,

Francis

Dell'amore e della morte – Francis risponde – 148

Luogo : California

Ciao Francis ... ti sarei molto grata se potessi dirti come posso sapere, con fiducia, che l'universo è fatto d'amore poichè, talvolta, io sperimento pace ed armonia, mentre altre volte sperimento la contrazione della paura prodotta dall'identificazione con il corpo e con la forma. Così, l'esperienza di questo amore onnipervadente non si è ancora rivelata. Ti ringrazio molto per il tuo tempo e per la tua saggezza.

Cara Rosemary,

Quando credi di essere mortale non conosci l'amore e quanto conosci l'amore non credi di essere mortale. Come sai che la coscienza muore? In assenza di prove, smetti semplicemente di crederlo.

Con amore

Francis

Tutte le cose dell'Universo sono espressioni di Brahman, inclusa la coscienza – Francis risponde – 149

Luogo : Philadelphia, PA

Io « penso » a Brahman come equivalente ad un campo unificato d'energia : penso, cioè, che tutte le cose dell'Universo siano sue espressioni, inclusa la coscienza. Noi, in quanto esseri senzienti, abbiamo il « dono » di testimoniare e come tali siamo l'espressione più avanzata della Natura che conosce se stessa. Quanto più metteremo da parte la nebbia separativa dell'ego, meno conflitti e più pace potremo vivere. Il mio pensiero è in linea con la filosofia tradizionale dell'Advaita e vedi qualche errore che riguarda ciò a cui sto puntando ?

Caro Paul,

Non sei affatto in linea con l'Advaita perchè vedi « noi », esseri senzienti, come testimoni dell'Universo **e della coscienza**. Ciò non è in linea con la tua esperienza che è proprio l'opposto: la coscienza è la realtà testimoniante, non l'apparenza testimoniata. Può darsi che tu ed io abbiamo definizioni differenti della coscienza, quindi chiariamole. Nel mio libro, la coscienza **reale** è quella, **qualunque cosa essa sia**, che è **realmente** consapevole di queste parole proprio ora. E' la realtà che le percepisce veramente e, per la stessa ragione, è l'« Io » reale o Sè. Per esempio, non possiamo dire che gli occhi o il cervello percepiscano veramente queste parole poichè questi organi, costituiti da particelle/onde, sono semplici manifestazioni di una realtà sottostante più profonda che li interconnette attraverso le leggi della Fisica. Attraverso le stesse leggi, quella realtà connette questi con tutti gli altri pacchetti d'onda di questo universo. Questa realtà ultima non è limitata al o dal cranio o dalla pelle. Essa è, infatti, non-locale. Essa è la **realtà** del corpo (il corpo che apparentemente percepisce) e quindi è ciò che **realmente** e **veramente** percepisce, la coscienza, il nostro Sè reale (secondo la mia definizione). Ora, se tu fossi in disaccordo con la mia definizione di coscienza, tranquillizzati, poichè ciò non fa una reale differenza. Il nostro disaccordo, infatti, potrebbe essere semplicemente di natura semantica e a me non importa che tu possa usare un'altra parola per scegliere di riferirti a quella realtà che Io chiamo coscienza o Sè.

Quando dici che « noi, in quanto esseri senzienti, abbiamo il « dono » di testimoniare e che, in quanto tali, siamo l'espressione più avanzata della Natura che conosce se stessa », sembri fare un salto rischioso; la Natura è vasta e piena di sorprese e fare questa affermazione richiederebbe una conoscenza estensiva del suo respiro e della sua profondità, delle galassie più lontane e possibilmente di molti altri Universi ed ancora di molti altri regni non quadridimensionali. Sfortunatamente la conoscenza che ne abbiamo è limitata e antropocentrica. Vedere gli esseri senzienti, e l'uomo fra essi, come i « re dell'Universo » può essere un

po' prematuro. Chi può sapere qual'è l'espressione più avanzata di Dio per conoscere se stessa?

Infine, hai ragione quando dici che « più spingiamo da parte la nebbia separativa dell'ego, meno conflitti e più pace potremo vivere ». Io userei semplicemente l'espressione « ignoranza del nostro Sè reale » invece dell'imprecisa parola « ego ».

Con amore,

L'individuo ha qualche scelta riguardo all'illuminazione? – Francis risponde – 150

Luogo : Maryland

Satyan Nadeen ha detto che l'illuminazione è una lotteria. La mia domanda è : ottenere uno stato permanente di risveglio ha qualcosa a che fare con l'intenzione, la devozione, o lo sforzo sincero ?
L'individuo ha qualche scelta al riguardo ?

Cara Joanna,

L'illuminazione è il risultato del nostro desiderio per essa. L'unico ostacolo all'illuminazione è il nostro desiderio per qualche altra cosa che non sia l'illuminazione, qualcosa come uno stato, un oggetto di qualche tipo. Ciò che in noi desidera la liberazione non è un individuo, ma la libertà stessa. E la libertà può scegliere qualunque cosa.

Con amore,

Che cos'è questo contenitore dentro cui ogni cosa accade? – Francis risponde – 151

Luogo : Mexico City

Ciao Francis ho provato grande interesse per il tuo insegnamento, mi piacerebbe che tu fossi il mio insegnante, l'insegnante vivente, non un libro oppure internet, ma credo che queste forme di comunicazione siano le cose più vicine. Il mio nome è Carlo Mauricio, ho 32 anni, sono nato a San Diego CA, ho sempre vissuto a Tijuana ed ora vivo nella capitale, Mexico City. Spero che tu possa venire qua un giorno per una conferenza oppure io potrei venire ad un meeting in California quando sarò lì di nuovo. Queste sono le mie domande: che cos'è questo contenitore, se possiamo usare questa parola, dentro cui ogni cosa accade come, per esempio, la forma, l'interno e l'esterno; esso sembra simile a qualche tipo di spazio limitante in cui tutte le manifestazioni, o tutte le forme di cui sono consapevole, accadono. Questo recipiente è il limite delle nostre coscienze, il limite della mente ? Si potrebbe andare oltre, oppure esso è lì semplicemente per starci o per esserci ? Un'altra cosa che cattura la mia attenzione, e questa è la mia seconda domanda, è questa : tutte queste forme interne come i pensieri, le emozioni, le sensazioni, e tutte quelle esterne come le cose viventi, le persone, ecc. che cos'è che anima tutto ciò all'interno ed all'esterno, che cos'è l'energia sottostante che fa progredire e muovere la vita, che ci fa nascere, crescere, morire, ecc. ? Talvolta guardo tutto questo e mi spavento, altre volte semplicemente mi confondo, in altre ancora c'è soltanto gioia ed altre volte non vedo niente del tutto. Funziona in questo modo? Semplicemente osserviamo e continuiamo a giocare ? Grazie. Rispondimi per favore. I migliori auguri per il 2010. Sempre tuo amico, Carlo M.

Caro Carlo,

La tua prima domanda riguarda i limiti della nostra coscienza. Come sai che questo ricettacolo in cui ogni cosa appare è limitato ? Se siamo in grado di percepire i suoi confini, ciò può essere soltanto perchè i confini che percepiamo sono interni a questo ricettacolo; ma allora, come è possibile che possano limitarlo ? Ciò che appare dentro la coscienza non ci dice proprio niente circa la coscienza stessa, proprio come la storia di un film che appare sullo schermo televisivo non contiene informazioni riguardanti la marca, l'età o la dimensione dell'apparecchio televisivo. Perciò quello che limita questo ricettacolo è soltanto la tua credenza che esso sia limitato, una credenza che appare al suo interno. Non dobbiamo neanche andare al di là di esso poichè questo « al di là » è una semplice raffigurazione della nostra immaginazione. Il nostro problema non è tanto il fatto che non possiamo andare oltre il ricettacolo, ma piuttosto il fatto che noi crediamo e sentiamo che esso è limitato, personale, soggetto alla nascita ed alla morte. Questo ricettacolo è precisamente ciò che noi chiamiamo « Io »

quando diciamo « Io percepisco », « Io penso », « Io decido », « Io sento », « Mi muovo », « Io parlo », ecc. Esso è il nostro vero sè.

La tua seconda domanda si riferisce a ciò che crea e muove tutte le forme, sia all'interno che all'esterno.

La prima osservazione che possiamo fare è che il mondo soggettivo e quello oggettivo sono connessi: noi pensiamo agli oggetti esterni che percepiamo e, al contrario, le nostre decisioni (pensieri interni), attraverso le nostre azioni influenzano il mondo fisico intorno a noi. Questa interconnessione fra il regno interiore e quello esteriore implica che essi appartengano ad una realtà più grande che li contiene entrambi e, possibilmente, contiene altri regni. Questa realtà comune, poichè è comune, deve essere, inoltre, la realtà del regno interiore, perciò essa deve essere il nostro Sè reale, la coscienza che realmente percepisce, pensa, decide ecc. Questa affermazione, sebbene concepita attraverso l'uso del ragionamento, può sembrare, a prima vista, pretestuosa, ma soltanto se dimentichiamo la conclusione cui siamo giunti quando abbiamo esaminato la tua prima domanda : non c'è alcuna valida ragione per credere che la coscienza sia personale e limitata.

Le risposte alle tue domande si accordano splendidamente: la prima risposta rende possibile il fatto che la coscienza sia universale invece che personale e la seconda lo rende necessario. Poichè essa è universale, noi tutti la condividiamo ed il nome di questa condivisione è Amore.

Con amore,

Francis

C'è un limite alla pazienza e tolleranza di un insegnante spirituale? – Francis risponde – 152

Luogo: Girona – Spagna

Caro Francis: i quattro prerequisiti di Shankara per essere qualificati per la vita spirituale sono: 1. Discriminazione; 2. Rinuncia; 3. Serietà (intenso desiderio per la liberazione) e 4. Un gruppo di sei raggiungimenti (tranquillità della mente, controllo dei sensi, cessazione dei sensi, tolleranza delle coppie di opposti, concentrazione e fede). All'altro capo dello spettro (e siamo ancora a livello fenomenico o empirico), se, sulla nostra strada, troviamo qualcuno che presenta le seguenti caratteristiche: meschinità, grettezza mentale (l'opposto della magnanimità), risentimento, spirito di vendetta, insolenza, passione ed orgoglio (che potremmo nominare come le sei contro-realizzazioni), 1. Può una persona, con questi tratti caratteriali, essere ancora chiamata ricercatore spirituale? 2. Può una tale "persona" redimersi? 3. C'è un limite alla pazienza e tolleranza di un insegnante spirituale? Grazie, Alberto

Caro Alberto,

Colui che soddisfa tutti i prerequisiti richiesti da Shankara o è un saggio pienamente stabilizzato nella serenità oppure un grande Yogin che ha soltanto bisogno di un'intuizione finale della nostra vera natura per giungere ad una realizzazione immediata. In un tale ricercatore della verità, la maggior parte delle samskara si sono dissolte e rimane solamente un sottile strato che sarà rimosso dalla grazia del Guru. Sri Atmananda riferisce un caso simile, il caso di uno Yogin che lo aveva incontrato durante la sua infanzia e lo aveva curato da serie malattie. Più in là nel tempo, i loro sentieri si incrociarono di nuovo. Questa volta Atmananda era stabilizzato nella saggezza. In un istante i residui d'ignoranza dello Yogin evaporarono. La sua mente era già così pura, come risultato della sua sadhana yogica, che la sua realizzazione finale fu istantanea. Un modo grazioso, per Atmananda, di ripagare il suo debito, se vogliamo vederlo dal punto di vista convenzionale.

Dobbiamo ricordarci che Shankara visse in una società in cui quasi tutti erano, in qualche modo, degli Yogi, impegnati in qualche sadhana relativa a qualche sentiero progressivo. Quando il tempo fosse stato maturo, questi Yogi avrebbero incontrato uno jnani che avrebbe messo fine alla loro ricerca. Al giorno d'oggi viviamo in una società molto diversa, una società che cerca la gratificazione istantanea; la maggior parte di noi non ha nemmeno la pazienza richiesta per imparare uno strumento musicale o la matematica o saper scrivere ad un livello decente e tutto questo è nulla, paragonato alla padronanza delle proprie samskara. Ecco dove entra in gioco il sentiero diretto. Nel nostro tempo la soglia è molto più bassa: il solo prerequisito è il numero 3: intenso desiderio per la Verità (non per la liberazione che, a quello stadio, può essere costruita come un raggiungi-

mento personale). Questo desiderio porterà, al momento giusto, ad incontrare un saggio: il legno incontra il fuoco. Il discepolo diviene un Jivan mukta la cui stabilizzazione nella pace è soltanto una questione di tempo, di rinuncia, e cooperazione con il processo di realizzazione del Sè iniziato attraverso la grazia. Il difetto di questo approccio è che il ricercatore può fermarsi al primo squarcio di verità. Toccherà quindi alla Vita ricordargli/le che il lavoro non è terminato. Molto spesso il ricercatore si fermerà anche prima di avere un'intuizione liberatoria della verità, credendo semplicemente di averla avuta. Ancor più ridicolo, questo credente può cominciare ad insegnare che non c'è niente che si possa fare perché non c'è l'attore, ripetendo semplicemente, come un pappagallo, parole che può aver udito o letto da qualche parte. Spero che questo risponda alle domande 1 e 2. Riguardo alla pazienza dell'insegnante spirituale, essa viene dalla profonda esperienza per cui, nell'Eternità, c'è abbondanza di tempo.

Con amore,

Francis

Gli oggetti hanno una loro esistenza indipendente? – Francis risponde – 153

Luogo: India

Caro Insegnante, mi rendo conto che, se vedo o percepisco un oggetto o una persona attraverso la memoria ed i miei pregiudizi, questo è un modo di vedere nebbioso e condizionato e quindi non è una esperienza totale di “ciò che è”. L’esistenza degli oggetti non è indipendente dalla consapevolezza o coscienza e, come tu dici, essi sono la coscienza stessa. Ma come mai, mi sono chiesto, gli oggetti hanno proprietà uniche se dipendono dalle percezioni? Per esempio: Perché i solidi sono sempre duri, perché il sapone rilascia sempre la schiuma, ogni volta che io li percepisco? Questo mi porta a dubitare del fatto che gli oggetti possano avere una loro esistenza indipendente. Per favore aiutami a chiarire questo punto. Shiva

Caro Shiva,

quando diciamo che “gli oggetti hanno un’esistenza che non è indipendente dalla consapevolezza”, noi intendiamo veramente “consapevolezza”, non “mente”. Ovviamente, per ogni data mente, ci sono oggetti che esistono indipendentemente da quella mente. Nella maggior parte dei casi, i pensieri e le percezioni sensoriali di Francis, esistono senza apparire nella mente di Shiva. Essi, quindi, hanno un’esistenza che è indipendente dalla mente di Shiva ma non dalla consapevolezza di Shiva, poiché è la stessa consapevolezza che è consapevole dei pensieri di Shiva e dei pensieri di Francis.

Rimani aperto alla possibilità che la consapevolezza non sia dipendente dalla mente ma che, in realtà, sia vero l’opposto: in accordo con la tua stessa esperienza la mente dipende dalla consapevolezza. Non ci sono pensieri senza consapevolezza ma c’è consapevolezza senza pensieri (per esempio nell’intervallo fra due pensieri). Come conseguenza, sarai aperto alla possibilità che ci sia consapevolezza senza alcuna mente e che questa consapevolezza sia la vera sostanza di cui sono fatte tutte le menti ed ogni altra cosa: pietre, sapone ecc.

Il fatto che gli oggetti tangibili abbiano delle apparenti qualità costanti non è la prova del fatto che abbiano un’esistenza indipendente. In realtà, anch’essi sono soggetti al cambiamento. Persino la montagna di Arunachala continua ad erodersi ogni anno. I nostri pensieri cambiano più velocemente delle montagne ed ogni cosa che percepiamo è impermanente. Solamente ciò di cui sono fatti sia i pensieri che le montagne è immutabile.

Con amore,

Francis

Non abbiamo realmente alcun controllo su niente? - Francis risponde - 154

Luogo: Maine, Usa

Caro Francis, perché la Presenza sceglie “d’ignorare temporaneamente se stessa per giocare il gioco dell’ignoranza?” Non abbiamo veramente alcun controllo su niente? Benedizioni a tutti, Sattva.

Caro Sattva,

Perché ci divertiamo a guardare i films o ad ascoltare musica? Condividere tenere parole e teneri gesti? Raccontare barzellette? Dovrebbe esserci una spiegazione precisa, razionale o utilitaristica per ogni cosa che facciamo?

Riguardo alla tua seconda domanda, l’“Io” separato che apparentemente ha il controllo sui nostri pensieri e sulle nostre azioni è un’entità immaginaria, priva d’ogni reale esistenza. Pochi momenti d’introspezione dovrebbero bastare per convincerti del fatto che questo “Io” limitato non controlla i nostri pensieri perché, se fosse vero, potrebbe scegliere, convenientemente, di avere soltanto pensieri belli e felici. Ciò lascia aperta la domanda: “In questo caso che cosa sono Io, considerando che so di essere?” L’unica risposta soddisfacente a questa domanda, per lo meno a livello intellettuale, è che questo “Io consapevole” deve essere universale. Non importa quanto strano possa sembrare a prima vista, procedendo nella riflessione diventa gradualmente chiaro che la realtà che crea i nostri pensieri, che li muove e ne è consapevole e la realtà che crea e muove questo universo, sono la stessa realtà. Questa comprensione, a sua volta, porta con sé un cambiamento nella nostra esperienza esistenziale. Come individui noi non viviamo: siamo vissuti. In quanto Presenza, noi siamo la Vita stessa. Abbiamo veramente il controllo su qualcosa? No e SI.

Con amore,

Francis

Cos'è che definisce l'azione spontanea? – Francis risponde – 155

Luogo: New Delhi, India

Caro Francis, la caratteristica che definisce il modo in cui faccio esperienza del mondo è la spontaneità. Faccio delle cose ed ho dei pensieri ma non c'è alcun senso di scelta. Nella tua esperienza, il modo normale in cui gli esseri umani agiscono nel mondo è l'azione spontanea? La sensazione che qualcuno stia facendo una scelta è illogica ed inutile? Sinceramente, Brian

Caro Brian,

Hai fatto due domande.

1. L'azione spontanea è il modo normale in cui gli esseri umani agiscono nel mondo?

Innanzitutto dobbiamo accordarci su ciò che intendiamo con spontaneità. Direi che un'azione spontanea è quella che appartiene al ed è in armonia con il flusso universale, con il Tao. Spontanea non significa istantanea. Una reazione può essere istantanea e tuttavia aver origine da un senso di separazione dal resto della Realtà. Al contrario, un'azione può essere deliberata e ritardata pur essendo armoniosa. Per esempio potremmo fare un viaggio per portare assistenza ad un amico che risiede all'estero. Ciò richiede una certa pianificazione ed un certo tempo e tuttavia trae origine dall'amore, dalla nostra fondamentale unità. La maggior parte delle nostre pratiche routines quotidiane si potrebbero definire come spontanee: mangiare, dormire, riempire il serbatoio dell'auto, pagare le bollette, ecc. Oltre a queste, tutto quello che facciamo per il fine della verità, dell'amore o della bellezza ne fa parte. Qualunque azione che possa essere ricondotta alla sensazione di essere un'entità separata, non è spontanea. Detto ciò, sì, l'azione spontanea rappresenta il normale comportamento umano. Il problema è che la maggior parte degli umani sono indeboliti dall'ignoranza della loro reale natura e ciò conduce ad un comportamento anormale.

2. La sensazione che qualcuno stia facendo una scelta è illogica ed inutile?

Dipende dalla natura di quel "qualcuno" a cui la tua domanda si riferisce.

Se questo "qualcuno" è un sé separato, questo senso di separazione distorcerà la scelta che sarà condizionata a favore di quest'entità illusoria e sarà in conflitto con l'universo. Una tale sensazione è inutile ma non priva di conseguenze. Essa produrrà conflitto, disarmonia, sofferenza.

Se quel "qualcuno" è il Sé universale, o anche semplicemente questa nostra coscienza ordinaria, qualunque cosa essa sia, senza limitazioni sovrapposte o priva di limitazioni, la sensazione che c'è qualcuno a fare una scelta potrebbe apparire oppure no; se appare non avrà conseguenze negative e sarà stata necessaria. Anch'essa è parte del flusso universale ed in armonia con esso, mentre

la sensazione di qualcuno separato che sceglie, sebbene sia parte anch'essa del
flusso universale, vi si oppone.

Con amore,

Francis

Mantenere il senso dell'“Io Sono” – Francis risponde – 156

Luogo: Cork

Francis, la mia domanda riguarda il senso del “mè”; il senso del “mè” è sentito molto facilmente ed ho la sensazione che sia lo stesso senso dell'“Io sono”. E' necessario distinguere fra i due? Inoltre, ho letto Nisargadatta che raccomanda di “mantenere il senso dell'Io Sono”. Attuando questa pratica, il me sta trattenendo il me? C'è una meta per quest'azione? Questo non la rende una pratica dualistica? Ti ringrazio molto, LLOYD.

Caro LLOYD, hai fatte le seguenti domande:

1. Il senso del me è sentito molto facilmente ed ho la sensazione che sia lo stesso senso dell'“Io Sono”. E' necessario distinguere fra i due?

Non c'è differenza fra “Io” e “Io Sono” dato che noi siamo entrambi. “Io” si riferisce ad un soggetto, una persona, mentre “sono” si riferisce ad un'azione, quella di essere. La Coscienza, la nostra realtà, il nostro essere, non è una persona e tanto meno un'azione: è entrambe e nessuna delle due. Le parole a nostra disposizione non potranno mai descriverla pienamente: esse sono semplicemente degli indicatori.

2. Ho letto Nisargadatta il quale raccomanda di “mantenere il senso dell'Io Sono”; se facciamo questa pratica è il me che trattiene il me?

Il senso del “Io Sono” è un oggetto percepito. Mantenerlo è una pratica spirituale che fa parte del sentiero yogico. E esso richiede sforzo e concentrazione. Grazie a questa pratica, i pensieri dell'Io e le sensazioni dell'Io sono visti per ciò che sono: oggetti limitati che appaiono nella coscienza. Ciò, a sua volta, disidentifica la coscienza da questi oggetti e, temporaneamente, mette l'ignoranza in stallo rendendo possibile il fatto che la coscienza, ad un certo punto, possa percepire se stessa nella sua libertà assoluta. Se scopri un serpente a sonagli nel tuo garage, il fatto di mantenere gli occhi sul serpente ti permette di raggiungere la sicurezza della tua stanza così come focalizzarsi sul senso del mè ci rende capaci di accedere alla pace della nostra vera natura.

Dal momento in cui questa percezione ha avuto luogo, non importa quanto fugacemente, tutti gli sforzi per visualizzare la coscienza cessano gradualmente. L'auto-indagine continua senza sforzo, dissolvendo sul suo sentiero tutti i residui d'ignoranza. Lo yogi è diventato uno jnani. Il semplice pensiero o la sensazione della sua vera natura lo porta direttamente alla visione del suo amato.

Ciò che lo mantiene sul “mè” è il desiderio della liberazione, che è l'amore in cerca di se stesso. Il mè che viene mantenuto è un oggetto, un pensiero o una sensazione.

3. Quest'azione ha una meta? Questo non la rende una pratica dualistica?

C'è una pratica dualistica fino a quando persiste la credenza in una coscienza oggettiva, separata ed individuale, che cerca la liberazione attraverso questa pratica. In questo caso la meta è un oggetto, uno stato da raggiungere grazie a questo cercatore personale. Ad un certo punto ha luogo un cambiamento grazie alla comprensione del fatto che ciò che noi siamo non è un oggetto, grossolano o sottile, e ci scopriamo aperti alla possibilità che la coscienza sia divina ed illimitata. Nel momento in cui siamo completamente aperti a questa possibilità, la coscienza si rivela per ciò che è veramente: intelligenza infinita, amore illimitato, splendore assoluto, e pone fine alla nostra sofferenza.

Con amore,

Francis

Due tipi di ricerca – Francis risponde – 157

Luogo: Ojai, California

Caro Francis, prima di tutto grazie per il tempo e la cura che dedichi a rispondere alle domande: è un dono meraviglioso. Ho cercato per molti anni e la mia domanda riguarda il cercare. Cercare non perpetua la divisione, la credenza in un sé separato? Mi sento incompleto, non intero, così comincio a cercare la completezza. Io sono qui e la totalità o la liberazione sono “la fuori” nel futuro. Mi sembra che la liberazione possa essere ora o mai più e che cercare prevenga il risultato che sto tentando di raggiungere. Tuttavia non posso smettere deliberatamente di cercare. Tentare di smettere di cercare sarebbe semplicemente una diversa modalità d’azione del sé separato. In questo modo sembra che io sia veramente imprigionato in un circolo vizioso che mi esaurisce e che non porta assolutamente da nessuna parte. Grazie in anticipo per qualunque commento tu possa fare. Namastè, Ronald.

Caro Ronald,

ci sono due tipi di ricerca: cercare ciò che è oppure cercare ciò che sarà, ciò che dovrebbe essere. Il secondo non conduce da nessuna parte, il primo termina con l’esperienza della nostra vera natura.

Con amore,

Francis

Se la coscienza è universale, come mai le mie emozioni e i miei pensieri sono personali “per me” e i tuoi sono personali “per te”? - Francis Risponde - 121

Nome: Gordon

Luogo: Galles

Caro Francis, tu scrivi, nella risposta 164, “non c’è una coscienza individuale separata alla quale possono accadere la collera o la percezione di essere seduti. Qualunque cosa sia percepita, collera o altro, è sempre percepita realmente dall’unica coscienza reale che c’è ed essa è universale e divina”. So che questo è il punto cruciale del tuo insegnamento (e di tutte le tradizioni non-duali) e dopo averlo contemplato per decenni, attraverso la riflessione e la meditazione, non sono ancora sicuro del suo significato. Ho letto i tuoi libri e ti ho guardato e ascoltato on-line: il tuo insegnamento mi parla come nessun altro. Non ho alcun dubbio che tu “rappresenti” ciò che cerco e so che tu accogli le dissertazioni intelligenti e non ti sottrai alle argomentazioni logiche (come altri “insegnanti” fanno), così spero che tu possa aiutarmi. Il mio problema sta nell’andare oltre il fatto ovvio che tutte le percezioni umane, dalla rabbia all’illuminazione e autorealizzazione, accadono a corpi-mente separati, individuali. Molte persone, per esempio, potrebbero ascoltare insieme la stessa musica e tuttavia le loro percezioni, per quanto simili, sarebbero uniche per ciascuno di loro. Quindi, poiché le percezioni sono individuali, in quale senso la coscienza può essere una e universale? Inoltre, se la coscienza è letteralmente una e universale, come spieghi il fatto che le percezioni sono individuali? L’affermazione “una e universale” significa semplicemente che quella coscienza, che conosce la rabbia o l’illuminazione, in ciascun caso individuale è la stessa, allo stesso modo in cui, per dire, gli elementi chimici che costituiscono un corpo sono identici (qualitativamente) a quelli che costituiscono tutti gli altri corpi, sebbene siano individuali, (quantitativamente), per ciascuno e per ogni corpo. Se così è, il problema, per me, è risolto. Se, tuttavia, tu intendi “uno e universale” alla lettera, essendo la coscienza come uno specchio enorme, piuttosto che costituita da molti specchi individuali, come la tua risposta precedente (la n. 164) sembrerebbe indicare, allora come mai le mie emozioni e i miei pensieri sono personali per me ed i tuoi per te?

Uno specchio universale rifletterebbe sicuramente tutti i nostri eventi mentali, che testimonieremmo, e non ci sarebbero esperienze private e individuali come tali. In secondo luogo, il fatto che non sia così

e che i nostri pensieri ed emozioni siano personali per ciascuno di noi (anche per l'Auto-realizzato che ha visto attraverso l'illusione della persona) sembrerebbe suggerire che, parlando della coscienza come una e universale, tu stia andando oltre l'esperienza diretta conosciuta, verso il regno della credenza/teologia.

Per quanto universale possa apparire l'esperienza della coscienza, al saggio che la sperimenta, nel presentarla come un fatto, in realtà, non la sta semplicemente estrapolando? (L'appellativo "divino" non mi crea problemi poichè è un termine puramente valutativo e non effettivamente descrittivo). Con amore, Gordon

Caro Gordon,

In primo luogo mi scuso per il ritardo (dovuto un sovraccarico d'impegni) nel rispondere alla tua domanda. Inoltre, apprezzo molto la chiarezza con cui l'hai formulata. Sì, intendo la frase "uno e universale" alla lettera.

Detto questo, la tua prima obiezione è: "come mai le mie emozioni e i miei pensieri sono personali per me e i tuoi lo sono per te?". Bene, dipende dal significato di "tu" e "me". Se tu intendi due percettori diversi e separati (e credo che tu lo faccia), stai (non così) implicitamente assumendo che, quello che percepisce è limitato e separato; questo è ciò che la tua argomentazione sembra provare. Questo è un errore poichè usi la tua conclusione "ci sono due differenti entità percettive" come punto di partenza.

La tua seconda obiezione è: "uno specchio universale rifletterebbe sicuramente tutti i nostri eventi mentali, che testimonieremmo, e non ci sarebbero esperienze individuali e private come tali" Su questo punto hai assolutamente ragione. Non ci sono esperienze individuali e private in quanto tali. La privacy è un'illusione, la coscienza non è privata ma condivisa da tutti. Ora, io non posso provare la verità di ciò basandomi sull'esperienza fenomenica, ma posso provare a te che la tua propria esperienza non è in contrasto con questa possibilità, contrariamente a ciò che la tua obiezione sembra implicare. L'errore della tua argomentazione risiede nel fatto che qualunque cosa sia osservata fenomenicamente "nella" e "dalla" consapevolezza, non ci può fornire alcuna informazione sulla consapevolezza che osserva, proprio come un panorama percepito nella coscienza non ci dice niente circa la coscienza che lo percepisce (se non per il fatto essa esiste); per esempio non ci dice se questa coscienza sia mortale oppure no. La limitazione della tua mente è osservata fenomenicamente. Ciò non implica che la coscienza che osserva sia limitata.

Devo ribadire che non pretendo di provare logicamente che la coscienza sia universale piuttosto che limitata, ma mostrare che non c'è prova valida che non lo sia, il che apre la strada all'ulteriore rivelazione, non-fenomenica, che lo sia. I miei più cari saluti,

Francis

Ancora sulla domanda 159 – Francis Risponde – 160

Quando si perde di vista la meta, cioè la felicità, c'è la pratica, il lavoro, “rimanere con”, “notare”. Non è male, dal momento che, alla fine, ristabilirà il profumo della Presenza, la felicità. Talvolta, do lo stesso consiglio a chi crede tuttora d'essere colui che compie l'azione.

Tutto questo, però, può richiedere tempo, mentre il profumo è già qui, nel desiderio stesso del momento, come sua sorgente. Se, ad un certo punto, non sono motivato a scoprire la verità ma a guardare un film con gli amici, dovrei starmene a casa ad osservare i pensieri che sorgono e svaniscono oppure dovrei raggiungere i miei amici a teatro? Il mio consiglio è: “segui strettamente la tua felicità, il tuo entusiasmo, la tua libertà, sapendo che la tua felicità non sta nel film ma nella tua stessa libertà. Segui la tua beatitudine, non il predicatore che ti dice di rimanere in questa chiesa angusta poiché la tua chiesa è più vasta di questo universo e tutte le sale cinematografiche ne sono parte.

Il tuo dovere primario è quello d'essere felice non quello di lavorare per essere felice.

Dopo l'illuminazione, rimane la personalità? — Francis Risponde — 162

Luogo: Pakistan

Ciao Francis, ti ringrazio moltissimo per le risposte a tutte le nostre domande. E' meraviglioso leggere le tue risposte ed "essere guidati verso la giusta direzione", per così dire. Ho un paio di domande (probabilmente molto futili, ma presenti da un po' di tempo nella mia mente).

Qual'è la differenza fra personalità ed ego? Secondo me, si dev'essere in grado di vedere attraverso l'ego o la mente per giungere alla realizzazione del nostro vero Sé. Molti maestri illuminati o saggi, tuttavia, hanno il loro proprio stile, modo d'insegnamento, manierismo ecc. Dopo l'illuminazione, si mantiene la personalità? Se è così, cosa significa, dato che non c'è il sé e si è solamente l'UNO, coscienza, il Divino, comunque lo si chiami. 2. Se non abbiamo il sé e siamo l'UNO, allora come si può essere legati ad una forma? Presumo che anche dopo la realizzazione del sé, abbiamo ancora le sensazioni, i pensieri ecc. di un particolare essere, pur avendo realizzato che siamo tutti la medesima consapevolezza. Come stanno le cose? Mi farebbero piacere le tue risposte. Come puoi dedurre dalle mie domande, sono ancora bloccato nella mia mente egoica. Ti ringrazio moltissimo.

Caro Chandi,

Nelle mie risposte, per essere chiari, uso volutamente la parola "realizzazione del sé" che, almeno nel mio vocabolario, diversa da "illuminazione". L'Illuminazione è la piena visione della nostra vera natura. La Realizzazione è lo stadio finale del conseguente processo in cui i residui d'ignoranza sono stati dissolti e si dimora permanentemente nella dolcezza del Sé..

Hai fatto le seguenti domande:

1. Qual è la differenza fra personalità ed ego?

La personalità sarebbe costituita dalle varie qualità che rendono unico un corpo-mente specifico. Ego è una parola che uso raramente. Preferisco la parola "ignoranza" intendendola come ignoranza della nostra vera natura. Nel mio vocabolario, l'ego si riferisce alla coscienza (erroneamente) identificata con una personalità.

2. Dopo la realizzazione del sé, uno mantiene la personalità?

La risposta corretta dipende da ciò che s'intende con "uno" e "mantiene". Se questo "uno" è la coscienza, la risposta è che uno mantiene e lascia andare tutte le personalità così come appaiono e scompaiono nella coscienza. Se questo "uno" è un corpo-mente, esso rimane più o meno lo stesso salvo per una differenza

importante: non c'è più la sensazione o la credenza di essere un'entità separata che accompagna la sua manifestazione. Ciò spiega perché gli esseri realizzati (che in questo caso intendiamo come corpi-mente con i quali la coscienza ha cessato d'identificarsi) mantengono i loro manierismi dopo la realizzazione, proprio come mantengono lo stesso colore degli occhi, la stessa forma del naso, la medesima capacità di parlare altre lingue e di guidare le automobili.

3. Se non abbiamo il sé e siamo l'UNO, perché si rimane "legati" ad una forma?

La tua domanda presume che la forma esista indipendentemente dall'Uno. Come fa, lo specchio, a rimanere legato ai riflessi che vi appaiono? La risposta è che l'Uno non rimane legato alla forma poiché qualcosa di reale non può essere legato ad un'illusione.

4. Presumo che anche dopo la realizzazione del nostro sé proviamo ancora le sensazioni, abbiamo dei pensieri ecc. di un particolare essere, pur avendo realizzato che siamo tutti la medesima consapevolezza. Come può essere?

Fino a quando un corpo-mente esiste, ci sono sensazioni e pensieri. Ciò che non è presente in un essere realizzato è la credenza o la sensazione di separazione, con tutta la sofferenza e il senso di "mancanza" che l'accompagna.

Con Amore,

Francis