

SULL'ILLUMINAZIONE

Intervista a Sati

di

Sergio Cipollaro

www.kripalvananda.org

PREMESSA

Lo stato di unione; lo stato di non-dualità; lo stato in cui il soggetto percipiente, l'oggetto percepito e i processi di percezione svaniscono; lo stato in cui si conosce attraverso se stessi, per identità, e non attraverso i sensi e la mente; lo stato in cui le categorie dell'esistenza duale: tempo spazio, materia, energia, scompaiono; lo stato in cui uno non pensa: «Oh, sto avendo un'esperienza diretta», perché nessun *io* e nessun *altro* esiste su quel piano, infatti pensieri del genere compaiono solo dopo che uno è uscito dallo stato di unione, anche chiamato samadhi, satori, illuminazione, esperienza diretta, conoscenza diretta ecc.

Ho avuto la fortuna, o la *grazia*, di avere diverse esperienze di questo tipo negli Intensivi di Illuminazione. Poiché nello stato non-duale si è uno con tutto - anzi non c'è nessuno *tutto*, ma solo *Uno* – giunsi alla conclusione che anche l'*atman* (anima, individuo) fosse parte dell'illusione. La mia interpretazione dell'esperienza non-duale era d'altra parte supportata da una nutrita letteratura spirituale; sentenze e metafore come: «Atman e Brahman sono uno!», «La goccia che si fonde all'oceano divenendo oceano essa stessa» ecc. sembravano confermare. Poi lessi su *Revealing the secret* (La rivelazione del segreto) una nota di Yogeshwar (Charles Berner) sul samadhi (1^a sezione, verso 2): «Essere uniti a Dio non significa che uno si estingua in qualche *altruità* divina chiamata Dio, e che quindi cessa di esistere, o che uno diventa Dio e che tutti gli altri cessano di esistere. Vuol dire accettare pienamente se stessi come veramente si è e tutti gli altri come loro veramente sono. L'individuo ha una sua *identità*, la cui vera natura divina è uguale a quella di tutti gli altri individui. Cosa ognuno di noi veramente è, è un individuo divino. Ecco perché quando accettiamo tutti gli altri individui, questo è chiamato unione divina o yoga. Lo yoga non è un stato mentale. Ogni nostra accettazione evolve realmente il mondo, compreso il nostro corpo e la nostra mente. Ciò è perché il mondo in effetti non è altro che la manifestazione del grado di accettazione e/o non-accettazione di ogni individuo divino verso se stesso e gli altri; perciò l'accettazione di tutti gli individui divini o la non-accettazione di alcuni individui divini influenza la manifestazione. Nel processo yogico, il proprio corpo diventa divino, e quando questo processo si completa, ci veniamo a trovare nel nostro stato naturale di completa onniscienza e completo amore divino».

Non mi erano per nulla chiare le parole di Yogeshwar, sembravano non rispondere alla mia personale esperienza di sadhaka (chi segue una pratica spirituale). Inoltre lo stesso Kripalvananda in quel libro scrive che l'esperienza del *Nulla* o *Vuoto* come realtà ultima è un'esperienza parziale. Finalmente ebbi la grazia di essere accettato come allievo da Mona Sosna, il cui nome spirituale è Sati. Sati è essa stessa allieva di Yogeshwar e praticante la *Meditazione Naturale* (o *Sahaja Yoga*) da più di trent'anni. Ella mi spiegò che quella nota derivava dalla comprensione sull'Illuminazione maturata da Yogeshwar, da lui trattata in un suo lavoro non ancora pubblicato dal titolo: *Lila* (gioco). In questo scritto, Yogeshwar, che è Dott. in fisica, si avvale della meccanica quantistica per spiegare la sua metafisica. Gli individui, anzi noi, siamo esistenze non-fisiche, oltre il tempo e lo spazio, oltre l'energia e la materia; unici, indivisibili, imperituri ed eterni. Siamo identici nella

nostra essenza, ma diversi nelle nostre identità; possiamo infatti scegliere diversamente. «La libertà di scelta» è connaturata alla nostra stessa essenza divina, e non è condizionabile, in ultima analisi, da nessuno e da alcunché. Noi abbiamo la facoltà di conoscere direttamente o di non conoscere direttamente noi stessi e tutti gli altri. Quando siamo nello stato diretto, o samadhi, noi siamo in completa relazione con tutti gli altri individui. Lo stato diretto è infatti uno stato di *assoluta relazione* che si rende possibile grazie a una grande apertura-accettazione-abbandono alla verità. In questo stato ogni distanza è vanificata e noi sperimentiamo l'unicità; ma Yogeshwar non ama usare la parola «unicità» (*oneness* in inglese), perché ritiene sia fuorviante, in quanto la verità è che *noi siamo molti*, ed abbiamo la facoltà di entrare in assoluta relazione, o stato diretto, o samadhi, scegliendo di *conoscere direttamente*. Ovviamente perché ciò avvenga stabilmente è necessario un percorso, ma la base di questo percorso è la completa accettazione dell'altro e di noi stessi così come veramente siamo.

Riflettendo su quanto Sati mi disse considerai che il dharma (l'etica universale) non avrebbe alcun senso se gli altri fossero illusori. Sati mi fece ancora notare che quando Kripalvananda usa l'espressione «Grande Dio», stante alla visione di Yogeshwar, si riferisce allo stato di «conoscenza diretta» e alla nostra «vera natura», ma anche alla Perfezione Ultima di alcuni individui elevati; Kripalvananda infatti dice: «Krishna è l'individuo più elevato».

Sati mi invitò a leggere l'introduzione e i primi due capitoli (che ritrovate di seguito) di *Consciousness of Truth, a Manual for the Enlightenment Intensive*. Dopo averlo fatto, inviai a Sati, via e-mail, tutte le domande sulle mie perplessità. Sati mi rispose con amorevole cura e grande disponibilità, considerato che il suo sadhana include 7 ore di meditazione giornaliera. Ritenendo che il suo insegnamento potesse essere utile a molti, le chiesi il permesso di divulgarlo e lo ottenni.

Ecco dunque i due capitoli di *Consciousness of Truth* (La coscienza della Verità) e la mia intervista a Sati. Anche se in essi sono trattati alcuni aspetti della tecnica dell'Intensivo, questi sono direttamente collegati alla visione maturata da Yogeshwar e Sati sull'Illuminazione. Inoltre è da tener presente che se alcune mie domande sembrano non tener conto della risposta appena ricevuta, ciò è perché sono state poste via e-mail tutte insieme, prima ch'io potessi conoscere le risposte. Le note tra parentesi quadre sono mie.

LA COCIENZA DELLA VERITÀ

PREFAZIONE

di Charles Berner

Sono passati trentasei anni da quando sulle montagne di S. Bernardino, nella California del sud, si tenne il primo dalla primo Intensivo di Illuminazione. Molti partecipanti a migliaia di Intensivi di Illuminazione tenuti da allora hanno raggiunto un certo livello di conoscenza diretta e consapevole del loro vero Sé. Anche con questi dati, è difficile stimare se gli Intensivi di Illuminazione e la Tecnica di Illuminazione dureranno attraverso i secoli. Questo perché esistono due grandi minacce all'Intensivo di Illuminazione e alla Tecnica d'Illuminazione: allontanarsi dalla Tecnica Illuminista e dal programma giornaliero, e il confondere intuizioni su a se stessi con la conoscenza diretta e consapevole di sé.

Questa edizione del manuale per maestri è stata progettata per prevenire queste minacce. Io ho risposto alle numerose domande di Mona Sosna che ha riscritto questo manuale, per presentare correttamente le mie convinzioni su cosa l'illuminazione è e come Intensivo di Illuminazione e alla Tecnica d'Illuminazione dovrebbero essere oggi condotti. Questo libro rappresenta il lavoro di amore di Mona verso tutti coloro che cercano la realizzazione della Verità di loro stessi.

CAPITOLO 1

L'ILLUMINAZIONE

**L'ILLUMINAZIONE È LO STATO DI CONSAPEVOLE CONOSCENZA DIRETTA
DI TE STESSO,
DI COME VERAMENTE SEI**

Che cos'è la conoscenza diretta?

Quando pensiamo al processo attraverso cui conosciamo qualcosa, immaginiamo il nostro cervello che elabora informazioni ricevute coscientemente attraverso i sensi. La conoscenza diretta invece, non coinvolge la coscienza, i sensi e il cervello. Si avvicina molto a come il dizionario definisce della parola *intuizione*: «il potere della mente attraverso il quale è immediatamente percepita la verità delle cose senza ricorrere al ragionamento e all'analisi; conoscenza immediata opposta a conoscenza mediata (indiretta, dipendente da qualsiasi processo)». La differenza tra «conoscenza diretta» (così come l'espressione è usata in questo manuale) e «intuizione» sta nel

fatto che l'intuizione è un potere della mente di conoscere le cose del mondo, mentre la conoscenza diretta è un potere del vero individuo di conoscere veri individui.

La conoscenza diretta è *semplicemente conoscere*, così come potete conoscere qualsiasi altra cosa che sembri non richiedervi processi di pensiero — per esempio il vostro nome, dov'è la cucina in casa vostra o come andare in bicicletta (in questo caso, infatti, i processi mentali sono così veloce che sembrano non esserci). La conoscenza diretta però differisce da questi esempi in quanto ognuno di loro ha richiesto un apprendimento precedente prima di entrare nel reame della conoscenza intuitiva, mentre l'abilità fondamentale di ognuno di noi di conoscere direttamente è atemporale e si esprime nell'eterno reame del vero individuo.

Conoscenza diretta e coscienza

Lo stato di conoscenza diretta, in se stesso non è cosciente, ma la genera. Quando un individuo è in uno stato di conoscenza diretta, è anche in uno stato consapevole. Gli individui possono essere in stati di conoscenza diretta o meno, e quindi essere consapevoli o meno. Ciò di cui un individuo è consapevole è relativo a ciò che quell'individuo conosce direttamente. Quando conoscete direttamente voi stessi, siete coscienti di voi stessi così come veramente siete, ossia siete coscienti di essere un'*entità non fisica*. Tuttavia, quando conoscete direttamente un altro individuo, voi non divenite consapevoli della sua vera natura non fisica, ma siete consapevoli di qualcosa di fisico. Perché succede questo, è spiegato più avanti nel paragrafo: «Che cos'è la coscienza?». L'essere in *consapevole conoscenza diretta di voi stessi* è uno stato speciale che noi chiamiamo *illuminazione*.

Qual è la differenza tra conoscenza diretta e coscienza? Potremmo dire che la conoscenza diretta avviene al buio e nel silenzio. La parola greca *mystèrion*, da cui derivano *mistero* e *mistico*, vuol dire chiudere gli occhi o la bocca. La conoscenza diretta, o esperienza *mistica*, penetra il *mistero*, o l'illusione, della vita. Essa vi dà la conoscenza della Verità, ma senza coscienza. Essere coscienti è essere desti e consapevoli. Nello stato di *diretta auto-conoscenza*, lo stato di illuminazione, voi siete consci di ciò che effettivamente siete: un'entità non fisica. In questo stato, la luce della coscienza disperde completamente l'illusione della fisicità. Tuttavia la conoscenza diretta di un altro individuo produce la coscienza di qualcosa di fisico. Questa è una falsa impressione che oscura la vera natura *non fisica* dell'altro, perfino quando la conoscete direttamente. La Verità si nasconde dietro ad un apparente mondo fisico che solo la vostra consapevole, diretta auto-conoscenza può completamente penetrare.

Queste concetti saranno spiegati ulteriormente più avanti.

Realtà e illusione

Tutto ciò che esiste veramente è *un certo numero di individui non fisici*. Ognuno di questi individui è esattamente uguale agli altri, ad eccezione del fatto che «chi» lui è [la sua entità] è

diversa da quella degli altri, ossia ogni individuo è diverso da tutti gli altri individui. Ognuno di questi individui ha la capacità di conoscere direttamente.

Cosa c'è da conoscere direttamente? Poiché tutto ciò che esiste è questi individui non fisici, si può conoscere direttamente solo individui non fisici. Voi siete uno di questi individui non fisici, e così lo sono tutti gli altri che sembrano essere creature umane. Tutto ciò che sembra essere fisico nel mondo è in realtà fatto di individui non fisici. Gli individui non fisici, che scelgono di conoscere direttamente o di non conoscere direttamente loro stessi e gli altri, sono la Realtà che sta dietro l'apparenza di un universo fisico complesso ed interagente. Poiché la conoscenza diretta degli altri comporta l'essere consapevole di loro come qualcosa di fisico, noi siamo consapevoli di un mondo fisico.

Noi, come individui non fisici, con la nostra scelta di conoscere direttamente noi stessi e gli altri, siamo reali. Il mondo è reale solo in apparenza; in effetti è solo un prodotto della coscienza. Questo è ciò che si intende con l'espressione: «l'illusione della vita». La vita non è reale, ma noi individui non fisici, dietro l'illusione, lo siamo! Noi possiamo vedere attraverso l'illusione della vita, scegliendo di conoscere direttamente noi stessi e gli altri.

Quali sono gli attributi di un individuo non fisico?

Noi individui non fisici abbiamo certi attributi: esistiamo, scegliamo di conoscere o di non conoscere direttamente noi stessi e gli altri, siamo ognuno di noi un'unità (indivisibile), siamo ognuno «chi» noi siamo (l'esperienza soggettiva del «Chi sono io», o da un altro punto di vista del «Che cosa sono io»).

Gli individui non fisici non hanno esistenza materiale. Non essendo materiali, noi non siamo nel tempo e nello spazio, non abbiamo massa o energia. Non siamo stati creati o causati da nessuno. Noi non siamo qualcosa, non siamo *nessuna cosa*, eppure esistiamo. Noi abbiamo potere, il potere per scegliere di conoscere o non conoscere direttamente, che può essere anche visto come potere di agire, volontà senza vincoli, volizione. I nostri vari aspetti sono uniti e non possono essere divisi, così siamo conosciuti come «individui» (che etimologicamente significa: non divisibile, ciò che non può essere diviso). Ognuno di noi, «chi» ognuno di noi è, è un'entità unica. Tutti noi abbiamo questi stessi attributi.

Che cos'è la coscienza?

La *coscienza* è quasi un effetto collaterale della *conoscenza diretta*. Solo un individuo non fisico può essere consapevole.

Voi potete conoscere direttamente voi stessi o ciò che è come voi, ossia un altro individuo. Nello stato di conoscenza diretta, voi paragonate i vostri veri attributi con gli attributi di chi state

conoscendo direttamente. Nello stato di conoscenza diretta di voi stessi, tutti i veri attributi del vostro vero sé combaciano con i vostri attributi. Essendoci completa corrispondenza di attributi, voi siete consapevoli del vostro vero sé. Quando siete in uno stato di conoscenza diretta di un altro individuo, gli attributi dell'altro non si armonizzano con i vostri. L'altro non è «chi» voi siete, l'altro è diverso, il suo «chi» non è uguale al vostro «chi». Anche se gli attributi di: esistenza, capacità di conoscere direttamente e indivisibilità, sono uguali ai vostri, il fatto che lui sia un individuo diverso dà luogo al vostro vedere l'altro, *dal di fuori*, come se fosse l'apparizione di qualcosa di oggettivo. Vedere un individuo come qualcosa di oggettivo, fa sì che lui diventi per voi un oggetto. Ciò non può essere evitato, perché è inerente a una situazione che coinvolge numerosi individui diversi. Perciò, quando conoscete direttamente un altro individuo, quell'individuo nella vostra coscienza appare come un'entità fisica unica che compie atti fisici, invece che un individuo non fisico che compie la scelta di conoscere o di non conoscere direttamente ciò che lui realmente è. Il non poter conoscere direttamente un altro individuo, così come lui stesso può conoscere direttamente se stesso (dal proprio punto di vista soggettivo), è ciò che dà origine alla coscienza di un mondo fatto di esseri fisici e di oggetti fisici.

La coscienza è il risultato del confronto che ha luogo nello stato di conoscenza diretta; non esiste da sola. Nello stato di conoscenza diretta di voi stessi, voi siete consapevoli del vostro reale sé perché tutte le vostre vere qualità sono uguali a quelle che vedete nello specchio di voi stessi che la vostra conoscenza diretta vi presenta. Ma nello stato di conoscenza diretta di un altro, poiché l'altro non è *chi voi siete*, e poiché è un'unità, la comparazione di voi stessi con l'altro è distorta. L'unico attributo che non è uguale ai vostri, ossia *chi l'altro è*, altera la vostra cosciente esperienza dell'insieme, facendo sì che l'altro vi appaia come una distinta unità di esistenza *fisica*, che agisce. In questo modo, voi avete erroneamente identificato un individuo non fisico che compie scelte come un essere fisico che compie azioni.

Attraverso la coscienza, noi siamo consapevoli dei movimenti e delle interazioni degli esseri fisici e delle cose, ma queste cose e questi esseri fisici non esistono veramente, ma solo in apparenza. Tutto ciò che veramente esiste sono delle entità non fisiche che appaiono essere fisiche, e sembrano compiere azioni fisiche, ma che in realtà compiono soltanto scelte non fisiche di conoscere direttamente o non conoscere direttamente loro stessi e, reciprocamente, tutti gli altri individui. Queste scelte creano un disegno di relazioni, che la nostra coscienza riconosce come «vita», fatta di persone, cose ed eventi. Poiché noi siamo consapevoli di una realtà fisica, pensiamo che sia vera e fondiamo la nostra vita sul piano fisico. Solo l'illuminazione può trapassare l'illusione di questo apparente mondo fisico.

Che cos'è l'illuminazione?

Il mistero di ciò che noi veramente siamo può essere svelato solo attraverso l'illuminazione; cioè divenendo consapevoli della nostra vera natura. Ciò può essere fatto solo attraverso la

consapevole conoscenza diretta di sé stessi. Questa è la sola esperienza completa della Verità che possiamo avere; questo è ciò che l'illuminazione è.

Quando avete un'esperienza di illuminazione, conoscete il vostro vero Sé in modo simile a come conoscete il vostro nome, ossia direttamente, senza bisogno di ricorrere ad alcun processo di ragionamento o ricordo. In quest'esperienza voi siete anche consci del vostro vero Sé, di come veramente siete; ossia divenite coscienti di essere un'entità non fisica con la facoltà di scegliere di proprio libero arbitrio, non causata da altri, e al di là del tempo e dello spazio.

La conoscenza diretta e consapevole avviene quando noi conosciamo direttamente noi stessi, in quanto colui che conosce e colui che è conosciuto sono la medesima entità. Questa identità tra soggetto e oggetto della conoscenza produce l'esatto rispecchiarsi del sé in se stesso, così come uno specchio dà l'esatta immagine di chi gli sta di fronte. «Io sono io» è la realizzazione più comune di un individuo che ha l'illuminato su «chi è lui». Quando voi conoscete direttamente la vera natura di un altro individuo, la vostra conoscenza rimane sempre in una certa misura «oscurata». Anche se siete in uno stato reverenziale di fronte alla raggianti, ineffabile divinità dell'altro, l'altro rimane «altro» e quindi è percepito come *qualcosa*, quantunque a volte molto sottile. Poiché voi non potete conoscere direttamente l'altro a prima vista, non potete essere coscienti di come quest'individuo veramente è. Voi non potete avere un'esperienza auto-cosciente di illuminazione di un altro. Per questa ragione, l'illuminazione può essere solo diretta e consapevole conoscenza di se stessi.

Conoscenza diretta e illuminazione nella crescita spirituale

Quando avete un'esperienza di illuminazione a un Intensivo di Illuminazione, o in altro modo, con grande sorpresa vi trovate ad essere consapevoli di un *voi non fisico* che semplicemente esiste. Voi non siete consapevoli di tempo, spazio, di un mondo di materiale e di voi come essere materiale. Diventate direttamente consapevoli che il vostro potere di agire nasce da voi, e da voi soltanto; che non dipendete da niente e da nessun altro. Voi diventate direttamente consapevoli che semplicemente «siete». Immediatamente dopo questa straordinaria esperienza vi ritrovate di nuovo nel tempo, nello spazio e in un corpo fisico. Perché non restate nello stato d'illuminazione senza torna indietro? Sfortunatamente, eccetto che per individui molto rari, la ricaduta nel mondo dell'illusione è inevitabile. Voi siete collegati con un corpo fisico e non appena ne ritornate consapevoli, tutto il resto accade automaticamente: l'illusione del piano fisico imporrà nuovamente sulla vostra coscienza il suo dominio. Sì, voi siete in uno stato elevato, e potete restare in stretto contatto con la vostra esperienza, entrando e uscendovi fin quando, non essendo passato ancora molto tempo, la vostra memoria di questo stato è ancora forte. Ma la vostra illuminazione rimane solo un ricordo non appena divenite nuovamente consapevoli del vostro corpo. Allora, perché darsi tanto da fare se la ricaduta è inevitabile? Perché anche soltanto la memoria dell'illuminazione esercita un'influenza sul modo in cui vi relazionate con voi stessi e con gli altri. Inoltre, attraverso il

ricordo dell'illuminazione è possibile ritornare in quello stato, ad un livello più o meno profondo, secondo il vostro grado di apertura e la vostra capacità di mettere da parte la mente. L'illuminazione vi rende capaci di essere indipendenti dalla coscienza del mondo fisico, di crederle un po' meno. Una volta che avete conosciuto la Verità, la Verità resta sempre accessibile per voi, ma quanto voi decidiate di applicarla nella vostra vita, ossia di vivere in armonia con la verità, è una scelta che dipende da voi. Vivere nello stato di illuminazione è un traguardo che generalmente richiede lavoro e dedizione.

La conoscenza diretta può anche essere vista come l'accettazione diretta di se stessi o dell'altro. L'accettazione diretta di voi stessi vi dà la consapevolezza della verità assoluta di voi stessi. L'accettazione diretta di un altro vi dà la conoscenza che l'altro è un essere non fisico e può scegliere liberamente, ma insieme a questa consapevolezza c'è anche la coscienza dell'altro come di un oggetto fisico. Quindi dall'accettazione diretta di un altro deriva sia la Verità che l'illusione; da ciò scaturisce la confusione. Questa limitazione intrinseca della conoscenza diretta dell'altro è il motivo per cui l'Illuminazione di se stessi ha un ruolo così importante della crescita spirituale. Se voi conoscete consapevolmente e direttamente chi e cosa voi veramente siete, e poi anche chi e cosa è l'altro, potete giungere a *realizzare* (comprendere, intuire, riconoscere) consapevolmente che l'altro è realmente come voi in *tutti i suoi attributi*, incluso che lui è un «essere non-fisico» come voi. Questo potrebbe essere chiamata «illuminazione applicata», ossia l'illuminazione di voi stessi vi dà la capacità di vedere attraverso il velo dell'apparenza in cui compaiono degli esseri fisici che compiono azioni e conoscere direttamente gli individui reali, che sono esseri non fisici che compiono scelte assolutamente libere.

L'attributo di libertà di scelta degli individui si manifesta continuamente nel mondo attraverso il loro comportamento nella vita: fare ciò che vogliono, non fare ciò che voi volete che facciano se non sono d'accordo, amare chi amano, non amarvi se non hanno scelto di farlo. I problemi nella vita sorgono quando noi non accettiamo le scelte degli altri. Non accettare le loro scelte è la stessa cosa che non accettare loro come entità, perché la capacità di scegliere è l'individuo stesso (ricordate che un individuo è un'unità indivisibile e che i suoi attributi non sono separabili da lui stesso); inoltre la capacità potenziale di scegliere dell'individuo non è separabile dalle sue scelte ed azioni effettive. Quindi, accettare gli altri significa non solo avere la conoscenza diretta della loro vera natura, ma anche accettare le loro vere scelte. Ciò vale anche per quanto riguarda accettare se stessi. Quando conoscete direttamente voi stessi, accettate tutte le vostre scelte; in altre parole siete e vi riconoscete completamente a posto, senza una sola cosa sbagliata o fuori posto in voi.

Se avete un'illuminazione di voi stessi, vi sarà più facile conoscere direttamente gli altri individui. Se conoscete direttamente che cosa voi siete, quando contemplate un altro con l'intenzione di conoscerlo direttamente, riconoscerete subito i veri aspetti di voi stesso nell'altro. Meglio conoscete voi stessi, meglio conoscerete gli altri. Questo è vero a tutti i livelli. *Conoscere direttamente* l'altro si manifesta nella vita come maggiore affinità, simpatia, calore, vicinanza e una considerazione positiva dell'altro. *Non conoscere direttamente* l'altro si manifesta come minore

affinità, minore comprensione, antipatia, freddezza, distanza e una considerazione negativa dell'altro.

Voi potete accettare l'altro senza aver accettato voi stessi, ma la vostra accettazione sarà instabile perché se vedete voi stessi come una cosa, avrete una tendenza più forte a vedere anche l'altro come una cosa. In questa condizione, è più probabile che in voi prevalga la scelta di rifiutare gli altri se fanno qualcosa che a voi non piace; così un giorno li amerete e l'altro li detestate. Se invece conoscete direttamente che cosa sono gli altri e che cosa siete voi, potete rendervi conto che gli altri stanno solo compiendo scelte, come fate voi. Potete vedere che anche se voi siete dispiaciuti per una scelta che l'altro ha fatto, non è l'altro ad avervi reso infelice, in verità l'altro ha fatto una scelta e voi avete scelto di diventare infelice per questo.

Cominciate a vedere come causa ed effetto siano parte dell'illusione, e che in verità la vita è solo l'insieme dalle scelte che ciascuno di noi compie. Una volta consapevoli di questa realtà, vi sarà più difficile biasimare gli altri, perché loro stanno solo esercitando la loro innata facoltà di scegliere liberamente, che è esattamente uguale alla vostra.

Più profonda è l'illuminazione che avete avuto su voi stessi, più facile sarà per voi accettare gli altri; così come più accettate gli altri, più profonda sarà la vostra illuminazione. Ciò perché più siete consapevoli che gli altri sono come voi, più la conoscenza diretta di voi stessi è profonda e forte. Tutti noi abbiamo la stessa essenza; più profonda e vasta è la vostra consapevolezza di questa realtà, più sarete capaci di fondare le vostre scelte sulla Verità, anziché sull'illusione di un mondo fisico. Il mondo fisico ha le sue leggi, tra cui la principale è la spinta alla sopravvivenza dei corpi fisici. Se credete di essere un corpo fisico, sarete soprattutto guidati dal bisogno di sopravvivere del vostro corpo fisico; se conoscete direttamente voi stessi come un individuo non fisico, sarete invece prevalentemente guidati dall'amore divino. La vostra capacità di essere guidati dall'amore divino aumenta quanto più profonda è la vostra illuminazione e quanto maggiore è la vostra accettazione degli altri. L'accettazione di se stessi e di *tutti* gli altri dà luogo alla totale liberazione dall'illusione ed alla fine del dolore. Ciò comporta un lavoro che va oltre l'Intensivo di Illuminazione, ma l'Intensivo può essere l'inizio di questo percorso.

Usare solo i koan «Chi sono io» e «Che cosa sono io»

Nell'Intensivo di Illuminazione si dovrebbero usare solo i comandi «Dimmi chi sei tu» e «Dimmi che cosa sei tu». Ciò perché voi potete essere illuminati solo su voi stessi; quindi sarebbe improprio, inefficace e persino fuorviante usare altri comandi. Gli altri comandi che venivano usati negli Intensivi di Illuminazione, come «Dimmi che cosa un altro individuo è» e «Dimmi che cosa la vita è» sono utili, ma non producono direttamente l'illuminazione. Quando i partecipanti hanno illuminazioni con questi comandi, ciò avviene perché, nel corso della meditazione, finiscono inavvertitamente per contemplare loro stessi. «La vita», «l'altro» ed altri utili koan possono essere

usati in intensivi, ma questi devono essere chiamati con un altro nome, non dovrebbero essere chiamati Intensivi di Illuminazione.

La vita è un'illusione. In realtà non c'è vita nessuna «vita», ci siamo solo noi. Quindi, contemplare la vita è contemplare un'illusione. È utile farlo perché quando il meditante comprende alla fine che non esiste nessuna vita, l'illusione è per lui distrutta. Questa è una realizzazione molto profonda ed importante, ma non è illuminazione.

L'altro è reale. Meditare sull'altro è molto utile e sarebbe buono avere degli intensivi in cui lo si fa. Sarebbe preferibile proporre questi intensivi a persone che hanno già avuto delle esperienze di illuminazione.

L'illuminazione è uno stato molto elevato e merita di essere riconosciuto come tale dando Intensivi di Illuminazione rivolti a produrre illuminazione e soltanto illuminazione. Coloro che onorano la Verità attraggono le benedizioni di Noi Tutti.

Che cosa non è Illuminazione

Non c'è errore più comune, conducendo Intensivo di Illuminazione, che accettare per illuminazione esperienze che in realtà non lo sono. Questo è l'errore più comune e più grave fatto dai maestri di illuminazione.

La Tecnica di Illuminazione è diffusa in tutto il mondo, con differenti gradi di accuratezza. Alcune persone l'hanno variato parecchio, di solito perché hanno scopi diversi e non lo sanno. Loro non si sforzano di lavorare per l'illuminazione, ma lavorano per avere dei fenomeni, ossia stanno cercando qualche particolare tipo di esperienza, non importa se sia l'illuminazione o no. Loro prendono per illuminazione luci bianche, visioni, o intense esperienze emozionali ed energetiche. Alcuni semplicemente non conoscono la differenza tra un fenomeno, un'intuizione e la *consapevole conoscenza diretta*. Altri finiscono per accettare semplici definizioni:

- Che cos'è la vita?
- La vita è un processo di crescita.
- Sei soddisfatto di questa conclusione?
- Sì.
- Ok, sei illuminato!

È molto importante lavorare con le parole e con le idee e metterle in ordine, ma non confondete questo per illuminazione. Avere una definizione buona e chiara di ciò che una parola vuol dire, o definire con la parola esatta un'idea chiara, è molto spesso scambiato, erroneamente ed innocentemente, per illuminazione. Non lo è. Non è illuminazione.

Anche le intuizioni sono spesso scambiate per illuminazione. Qualcuno vede improvvisamente qualcosa che non ha mai visto prima, diventa tutto eccitato e sente di stare bene a causa di questa

sensazione: «Oh, ora veramente vedo!». Ma questo non è in se stesso necessariamente un'illuminazione. La differenza tra illuminazione e un'intuizione sta innanzitutto nel fatto che l'intuizione si ha attraverso un processo mentale, mentre l'illuminazione non avviene attraverso processi della mente. L'intuizione avviene attraverso i processi mentali di pensare e percepire, attraverso la logica ed il ragionamento. La stessa parola ce lo dice. [Qui l'autore gioca con la parola inglese *insight*, che significa intuizione. *In* vuol dire «dentro» e *sight* «vista»; dunque *insight* significa letteralmente «vista interiore». Anche se questo gioco di parole non è possibile in italiano, ricorrendo all'etimologia di *intuizione* otteniamo lo stesso risultato. La parola infatti deriva dal latino *intueri*, che significa «vedere dentro»; si tratta dunque di una percezione]. Le persone dicono: «Ahhh, ora sento, lo so, lo vedo, è vero!». Le intuizioni sono utili alla gente, sono spesso tra le esperienze più eccitanti, ma non sono illuminazioni. Molte persone nel mondo terapeutico e nelle discipline umanistiche hanno usato la parola «illuminazione» al posto di «intuizione» e viceversa. Si tratta di una degenerazione della parola illuminazione e della tradizione che è notoriamente cominciata col Buddha. Questa degenerazione deriva dal fatto che si è cominciato ad accreditare definizioni, fenomeni e intuizioni come illuminazione. Voi non dovrete cadere in questo errore. È l'errore più grave.

Come stabilire se un partecipante è illuminato

Ci sono due modi per affrontare il problema riconoscere un'illuminazione. Il primo è sviluppare la capacità di sapere cos'è un'illuminazione ed essere capaci di riconoscerla in un altro. Questa si realizza attraverso le vostre consapevoli conoscenze dirette di voi stessi. Per prima cosa quindi dovete avere voi stessi un'esperienza diretta; questo conduce alla capacità di individuarla in altri. C'è un altro modo di risolvere il problema, è di non confermare nessuna esperienza diretta. Questo vi renderà un maestro più debole, ma voi potrete comunque padroneggiare un Intensivo di Illuminazione.

La tecnica e la struttura dell'intensivo di Illuminazione sono così potenti che le persone raggiungeranno l'illuminazione comunque, perciò voi avete una facile via d'uscita. Certamente sarete un maestro più debole. Ad esempio, non sapendo quando il partecipante ha raggiunto l'illuminazione su «Chi e lui» e se l'ha raggiunta, non saprete quando farlo meditare sull'istruzione successiva, che è «Dimmi che cosa sei tu». Voi potreste dirgli: «Va bene! Il tuo lavoro è abbastanza buono. Ora medita su “Che cosa sei tu”», quando in realtà lui ha solo avuto un'intuizione su «chi» è lui. Il partecipante crederà che la sua intuizione è un'illuminazione e porterà con sé questa erronea comprensione quando a sua volta diverrà un maestro di illuminazione. Si avviando così un circolo vizioso di degenerazione della trasmissione della Verità. Potreste affrontare allora la situazione dicendo: «Ti farò andare avanti a meditare con la prossima istruzione, ma ciò non significa che tu hai avuto un'illuminazione». E se il partecipante ha effettivamente avuto un'illuminazione e voi non gliela confermate? Avrete aggiunto la vostra insicurezza sulla situazione. Nell'ultimo esempio, il vostro commento non cambierà la natura dell'esperienza del partecipante, ma sarà più difficile per

lui comunicarla, soprattutto se si era rivolto a voi per avere chiarimenti e voi, dalla vostra posizione elevata di maestri d illuminazione, non siete stati in grado di farlo.

Perciò voi dovete sapere cos'è l'illuminazione e come riconoscere questo stato in un altro. Non è un compito facile, infatti è la parte più difficile dell'essere un maestro di illuminazione. Voi dovrete impegnarvi molto su: 1) comprendere ben la definizione di illuminazione, 2) acquisire un'obiettiva sicurezza nell'individuare questo stato negli altri. Naturalmente la cosa migliore è che siate voi stessi illuminati. Una volta che lo siete, metà della battaglia è vinta.

Nello stato di illuminazione non c'è alcuna separazione tra colui che ha la consapevole conoscenza diretta e colui che è oggetto di questa conoscenza. Il conoscitore e il conosciuto sono in unione, né c'è alcun senso d'essere entrati in quello stato di consapevole conoscenza diretta. Il processo mediante il quale si arriva all'illuminazione non è più applicabile e la persona non ha la percezione di essere arrivato all'illuminazione. È l'Assoluto stesso. E quest'Assoluto è l'individuo stesso. Non c'è differenza tra l'individuo e la Verità, non c'è alcun senso di: «Ora sono in unione con la Verità»; se c'è, allora si tratta di una percezione, non di illuminazione. Non c'è neppure la percezione del tempo, tipo: «Ora conosco cosa prima non conoscevo», ma: «Io ho sempre saputo e semplicemente non sapevo di sapere». L'illuminazione è semplicemente la rivelazione di ciò che è; non è trovare qualcosa al di fuori. È semplicemente l'eterna Verità stessa. Quando un partecipante la raggiunge, allora è illuminato. Ci sono indizi o segnali esterni che dà il partecipante che generalmente accompagnano l'illuminazione, ma voi non potete individuarla facendo affidamento su di loro. Infatti a volte sono vistosi, ma altre volte non compaiono per nulla. Inoltre, voi non potete determinare se una esperienza è un'illuminazione attraverso le domande verbali perché nessuno è in grado di imparare dalla domande e le domande non vi rendono illuminato o non illuminato. Se voi non conoscete le risposte ciò non significa che non siate illuminati, ma solo che non siete in grado di spiegare l'illuminazione molto bene. Allora, come potete confermare un'illuminazione? Non usando alcun processo.

In altre parole, potete stabilire se qualcuno è illuminato nello stesso modo in cui voi stessi vi illuminate: senza alcun processo. Conoscere gli altri direttamente è il solo modo per dire se loro sono o non sono in uno stato di consapevole conoscenza diretta. Non c'è altro modo per esserne sicuri. Infatti, non c'è altro modo per essere sicuri di qualsiasi altra cosa, in qualsiasi momento, tranne che attraverso la conoscenza diretta; perché ogni altro modo di conoscere o di sperimentare ha sia elementi di dubbio che di certezza e dubbio e certezza sono le condizioni della mente, non esistono nell'illuminazione.

Being able to tell if someone is in a state of enlightenment or not is a difficult skill to learn. Eventually, through training yourself by using the drills in this book and by giving Enlightenment Intensives, you will gain this capacity. In the meantime, even though you cannot always tell what enlightenment is in another person, you can still give Intensives, because you do not have to know and you do not have to comment about it. You can say, 'Are you satisfied?' The person may say, 'Yes, I'm satisfied. Am I enlightened?' You can reply, 'I don't know. Are you?' You can always

get around it that way. Charles Berner ran two Enlightenment Intensives without ever committing one way or the other about it, just to experiment. He gave no indication as to whether or not someone was enlightened. It slowed things down a little bit and participants kind of wandered around in a fog sometimes but it did not make any real difference. After he satisfied himself that it did not matter whether he said anything about it or not, he just did anything he wanted to at the moment.

Essere in grado di dire se qualcuno è in uno stato di illuminazione o no è una capacità difficile da acquisire. Alla fine, allenandovi con gli esercizi di questo libro e conducendo Intensivi di Illuminazione, la raggiungerete. Nel frattempo, anche se non avete questa capacità potete comunque condurre Intensivi, perché non siete obbligati a sapere se l'altro è illuminato e a fare commenti sul suo stato. Potete chiedere: «Sei soddisfatto?». Allora il partecipante potrebbe rispondere: «Sì, sono soddisfatto. Questo significa che sono illuminato?». Voi potete sempre aggirare l'ostacolo in questo modo: «Non so, lo sei?». Charles Berner, come esperimento, condusse due Intensivi senza fare alcun commento sull'illuminazione dei partecipanti. Non diede loro alcuna indicazione riguardo alle loro possibilità che avessero raggiunto l'illuminazione o no. Questo rallentò le cose un po' e alcuni partecipanti a volte vagarono in una fitta nebbia, ma questo non fece nessuna reale differenza. Dopo essere stato soddisfatto sul fatto che non importava se lui diceva qualcosa sull'illuminazione o no, Berner semplicemente faceva qualsiasi cosa voleva in quel momento.

Una sola Illuminazione

Non esistono differenti tipi di illuminazione. Non c'è un tipo di illuminazione che si ottiene con l'Intensivo di Illuminazione, un tipo di illuminazione che si ottiene con lo Zen, un altro con lo Yoga, un altro tipo di illuminazione che ha avuto Buddha e un altro tipo che ha ottenuto Gesù. Esiste solo un unico tipo di illuminazione. L'illuminazione che i partecipanti hanno ad un Intensivo di Illuminazione è la stessa che ebbe Buddha. Forse quella di Buddha fu più profonda, ma questa è l'unica differenza. Ci sono diversi livelli di profondità di illuminazione, ma esiste un solo tipo di illuminazione; essa è consapevole conoscenza diretta di se stessi. Se l'avete avuta, l'avete avuta. Questo è tutto. Si possono usare parole diverse per descriverla, ma alla fine l'illuminazione è indescrivibile. Comunque, anche se non descrivete l'illuminazione, potete fare un buon lavoro nel comunicarla.

L'Illuminazione non va mai perduta

Una volta che avete avuto un'illuminazione, voi non la perderete mai e poi mai, in nessuna circostanza. Quando dopo l'Intensivo subentra di nuovo la mente, la vostra esperienza di illuminazione può diventare un ricordo, ma non andrà mai via. Resta sempre immediatamente disponibile e accessibile a voi quando vi ponete l'attenzione. Voi potreste essere capaci o incapaci di applicare bene l'illuminazione nella vostra vita, specialmente se non siete amichevoli e

comprensivi con gli altri, ma se avete avuto un'illuminazione, questa non va mai perduta perché l'illuminazione è eterna, indipendente dal tempo. Perciò, la possibilità potenziale di applicarla alla vostra vita è sempre presente.

Se un partecipante perde ciò che ha guadagnato in un Intensivo, è perché si trattava di un'intuizione, una comprensione o un sentimento, non di un'illuminazione. Le illuminazioni sono permanenti ed assolute. Una volta che avete ottenuto una consapevole conoscenza diretta di voi stessi essa è eterna.

CAPITOLO 2

PERCHÉ II MAESTRO DOVREBBE SPIEGARE CHE COS'È L'ILLUMINAZIONE

Ci sono due orientamenti di pensiero fra i maestri di illuminazione: quelli che pensano che non si dovrebbe dire ai partecipanti cos'è l'illuminazione e cos'è un individuo e quelli che pensano che lo si dovrebbe fare. Inizialmente Berner rimase neutrale di fronte a questi due orientamenti ma, con il passare degli anni, osservando gli Intensivi di Illuminazione e i maestri, e realizzando attraverso una profonda analisi interiore che cos'è la realtà, giunse alla conclusione che è molto meglio *spiegare correttamente* ai partecipanti che cos'è l'illuminazione e che cos'è un individuo.

Se insegnassimo ai partecipanti l'illuminazione studiando e cogitando, come se fossimo all'università, allora sarebbe più corretto non dire niente, perché ci aspetteremmo che gli allievi arrivassero da soli alle loro conclusioni. Ma questo è esattamente ciò che noi non facciamo. L'illuminazione non si raggiunge attraverso processi di pensiero o conclusioni. Essa non è una qualche idea: l'illuminazione è consapevole autoconoscenza diretta.

I maestri che preferiscono non dire cos'è l'illuminazione temono che se lo fanno, i partecipanti finiscano per credersi illuminati solo perché conoscono razionalmente cos'è l'illuminazione. In verità, indipendentemente dal fatto che si dica o no cos'è l'illuminazione, i partecipanti hanno comunque già una serie di idee preconette sull'argomento, e possono comunque autoingannarsi credendo che una di queste idee sia l'illuminazione. Questo accade frequentemente agli Intensivi.

Le persone credono a ciò che la nostra cultura ha insegnato loro; ossia che un individuo è un corpo, o un cervello, o una personalità, o un'anima, uno spirito, un principio, una coscienza, o mille altre cose del genere. In più, le persone hanno già deciso chi e che cosa esse sono attraverso le discussioni con gli altri, la loro personale esperienza limitata [perché duale], le loro riflessioni, i loro traumi e la loro lotta per la sopravvivenza. La gente vive la propria vita guidata da queste idee, profondamente radicate, ma erranee. Data l'enorme ignoranza e la quantità di idee errate che i

partecipanti hanno già, aggiungere un'idea *corretta* alla lista non può che aiutarli, anche se si tratta di una nuova idea preconcepita che i partecipanti dovranno superare attraverso la meditazione.

Quando il maestro dell'Intensivo spiega cos'è l'illuminazione, ciò è particolarmente utile perché se i partecipanti lo stimano, un'idea corretta sulla Verità può sovvertire le loro idee preconcepite, aiutandoli ad avere una consapevole auto-conoscenza diretta durante l'Intensivo. Credendo a cosa dice il maestro, è più facile per i partecipanti mettere da parte le idee errate ed adottarne una vera. La Verità sarà così più vicina a loro, distante solo qualche passo. Da questo punto di vista, osservando a cosa i partecipanti vanno incontro, è un approccio debole non dire loro la verità su cosa siano *illuminazione e individuo*.

I maestri che non amano dare queste spiegazioni dicono: «Come fa un maestro a sapere che ciò dice è corretto?». Lo sa dalla sua stessa *consapevole conoscenza diretta*! Se un maestro di illuminazione ha avuto una *consapevole conoscenza diretta* di se stesso, conosce completamente *chi e che cosa* lui è veramente. Questo maestro allora parlerà con la naturale autorità che gli deriva da questa conoscenza e le sue parole saranno vere. In questo caso, egli dovrebbe cercare di trasferire la sua stessa consapevole conoscenza diretta ai partecipanti il più chiaramente possibile.

Se un maestro ha *solo* qualche conoscenza di sé [ossia la sua conoscenza diretta non è ancora completa e chiara], dovrebbe trasferire solo *quello* che gli è chiaro, e ciò che ancora non conosce lo può citare da questo libro o da altre esperienze di verità testimoniate da saggi illuminati.

Se il maestro non ha avuto una consapevole conoscenza diretta, egli crederà che l'unico modo per realizzare l'illuminazione sia tramite il ragionamento logico; in questo modo egli arriverà solo a delle conclusioni su cosa la Verità dovrebbe essere, o a delle esperienze emozionali fenomeniche. Ciò perché queste sono state le sue stesse esperienze limitate che ha erroneamente scambiato per Illuminazione. Questo maestro potrebbe non essere consapevole che in verità non ha avuto un'esperienza di illuminazione. In questo caso, se ha il minimo dubbio sulla sua conoscenza diretta, dovrebbe presumere di non avere questa conoscenza, e nell'insegnare ai partecipanti dovrebbe fare affidamento solo sulle definizioni date in questo manuale ed in altri libri che testimoniano autentiche esperienze di auto-conoscenza e che danno le stesse definizioni di questo manuale.

I maestri possono anche non dire niente sull'illuminazione e sull'individuo, ma non c'è alcuna buona ragione per *non parlare* di cosa sia l'illuminazione. Più chiare saranno le definizioni del maestro, più precise, meno confuse e contraddittorie saranno, meglio è. Tuttavia, il maestro deve anche chiarire che il comprendere una definizione di illuminazione *non è l'Illuminazione*.

INTERVISTA

Conoscenza diretta, Illuminazione e i koan «che cos'è la vita» e «che cos'è l'altro individuo»

SERGIO – Perché ritieni che i koan «che cos'è la vita» e «che cos'è l'altro individuo» siano fuorvianti?

SATI - Non ci si può illuminare sulla «Vita» perché la vita è un'illusione. L'esperienza più profonda che ho avuto sulla «Vita» fu realizzare che non c'è nessuna vita; esistiamo solo *io* e gli *altri*. A questo punto, la vita scompare! Yogeshwar ha avuto la stessa esperienza e così pure altri che conosco.

La verità sulla vita si rivela in questo modo, ma questa non è Illuminazione. Si deve proseguire e chiedersi «Chi o Cosa sono» per ottenere l'Illuminazione, o chiedersi «Che cosa è un altro» per avere una *conoscenza diretta*. La *conoscenza diretta* si ottiene in entrambi i casi, ma l'*illuminazione* si ottiene solo su se stessi.

La vera conoscenza si ottiene su «se stessi» e su «l'altro» perché esistono veramente. La vita non esiste di per sé, è solo un'illusione che ci presenta la nostra coscienza. Ecco perché è fuorviante cercare di avere un'Illuminazione su «la vita».

È fuorviante meditare su «l'altro» con l'intento di avere un'Illuminazione perché non ci si può illuminare su un «altro», anche se contemplare un altro con l'intento di conoscerlo direttamente è un lavoro che si dovrebbe fare ed è di *gran valore*. Io ho spiegato questo nel paragrafo *Conoscenza diretta e crescita spirituale* del Capitolo 1 del Manuale.

La conoscenza diretta degli altri deriva per metà da ciò che la Meditazione Naturale fa [arrendersi, accettando sempre di più se stessi e gli altri, così come veramente siamo]; per l'altra metà deriva dal conoscere direttamente se stessi, ossia dall'*Illuminazione*.

SERGIO – Se non possiamo conoscere direttamente un altro, allora come possiamo realizzare che gli altri esistono? [La domanda appare non coerente con la risposta appena data perché è stata formulata in precedenza]

SATI - Noi *possiamo* conoscere direttamente un altro, ma non possiamo *essere coscienti* dell'altro come veramente è. Ciò perché nel nostro stato di conoscenza dell'altro non possiamo duplicarlo totalmente, così come possiamo duplicare completamente noi stessi nello stato di conoscenza di noi stessi. Una parte essenziale dell'altro: il «Chi l'altro è», resta inaccessibile a questa duplicazione perché il «Chi» (chi l'altro è, la sua identità) è differente per ogni individuo. Noi possiamo *conoscere direttamente* [ossia conoscere per identità] ciò che dell'altro è uguale a noi

stessi, ma non ciò che è differente. Non possiamo conoscere direttamente quella parte dell'altro che è il «Chi», perciò il «Chi» dell'altro appare sempre alla nostra coscienza come un «qualcosa» [di distinto e separato nell'universo manifesto].

SERGIO – Soprattutto, come possiamo unire noi stessi a tutti gli altri nel samadhi? Il samadhi, come stato di completa relazione, non dovrebbe allora essere possibile.

SATI - Noi otteniamo l'unione attraverso la conoscenza diretta degli altri e la consapevole conoscenza diretta di noi stessi. Noi conosciamo gli altri attraverso la conoscenza diretta, e diventiamo coscienti di cosa loro veramente sono — loro sono proprio come noi — diventando consapevoli di cosa noi veramente siamo ed applicando questa nostra coscienza di noi stessi su di loro: «Oh, lui è proprio come me!». Boom! Avviene l'apertura e l'unione si realizza.

Quanto profondamente avvenga l'unione dipende da quanto profonda è la conoscenza diretta di te stesso. Se sei cosciente di essere Dio e, in quanto Dio, conosci direttamente un altro, sarai cosciente che anche l'altro deve essere Dio. Per comprendere bene questo aspetto devi capire che tutto si gioca su una differenza che c'è tra la *conoscenza diretta* e la *coscienza*. Dovresti leggere ciò che ho scritto in proposito più e più volte, finché non ti diventa chiaro.

Stessità [sameness] opposta a Unicità [oneness]

SERGIO – Io nello stato diretto sono cosciente solo di un'«unicità», non è così anche per te?

SATI – Più che «unicità» io lo chiamerei «stato di unione», in cui non c'è coscienza di separazione.

SERGIO – Tu sei cosciente di altri nello stato diretto?

SATI - Ok, dirò della mia esperienza a un Intensivo sul koan «che cos'è un altro individuo». Io semplicemente *conobbi* che l'altro era esattamente come me, e questa fu un'esperienza assolutamente soddisfacente, ma io ero anche cosciente di lui come un qualcosa che sedeva lì di fronte a me! Questo è un livello di esperienza. Yogeshwar sperimentò l'altro come Dio, e l'altro gli apparve come una luce brillante; che quasi scomparve, ma non completamente. In entrambi i casi, noi sperimentammo l'*unione* con l'altro, ma c'era anche la coscienza che l'altro fosse qualcosa di fisico. Rimaneva dell'altro un'«apparenza» nel mondo fisico.

Ci sono vari livelli di samadhi, come insegna Kripalu. In ogni livello superiore c'è una maggiore accettazione di se stessi e degli altri individui.

SERGIO – Non si estingue la dualità nello stato diretto?

SATI - Sì, ma questo non contraddice quanto ho detto prima. Per me, nello stato di conoscenza diretta io sono in unione con gli altri. La «stessità» è l'unione. Che poi appaia alla coscienza che loro siano «qualcosa» di fisico, non importa se sai che questa «apparenza» non è ciò che essi veramente sono.

È l'ego che si estingue nello stato diretto, non l'individuo, e di conseguenza si sperimenta la «stessità» di noi stessi e gli altri [e si sperimenta lo stato di unione]. Poiché questa «stessità» è la medesima, noi non siamo più coscienti di alcuna differenza tra noi e gli altri, ossia non siamo coscienti della separazione. Nello stato di unione, noi non ci confrontiamo più con gli altri. Gli altri semplicemente «sono» e noi semplicemente «siamo», perciò ciò che conosciamo direttamente è la «stessità» [non l'unicità].

SERGIO – Non so se puoi chiarirmi questo: ma come avete raggiunto tu e Yogeshwar la comprensione che *noi siamo molti* e che questi «molti» appaiono come una «unicità» nello stato diretto? È a causa della *facoltà di libera scelta*? Forse sto cominciando a capire. La dualità testimonia l'esistere di molti individui. Loro possono scegliere di accettare o non accettare gli altri; è così? Se esistesse solo un'«unicità», la dualità non esisterebbe e anche il potere di libera scelta non esisterebbe; ho capito? C'è qualcos'altro che dovrei considerare in ordine al chiarire che molti individui esistono?

SATI – Hai ragione in parte. Se fossimo un'indifferenziata «unicità» non avremmo libertà di scelta, ma noi invece l'abbiamo! C'è chi negano questo, ma loro semplicemente fanno confusione negando ciò che è autoevidente. Noi abbiamo il potere di scegliere la dualità o la non-dualità, l'illusione o la Verità. La dualità non è reale, ma tutte le esistenze individuali lo sono. La percezione della dualità (ossia di differenti nature) nasce dall'assumere un punto di vista riguardo agli altri. Ciò fa sì che l'altro sembri *diversa* da te. La differenza porta all'illusione della dualità, ma la nostra vera natura non è duale, è la stessa. Quando tu accetti un altro e non hai più punti di vista su di lui: l'altro è semplicemente ciò che è [e la sua natura assolutamente uguale alla nostra appare]. Lo stato di non-dualità è lo stato vero, ma non è «unicità», perché noi esistiamo veramente come individui e mai cesseremo di esistere. Questo è un concetto sottile e richiede molta riflessione.

SERGIO – Trovi strano che un ricercatore che abbia avuto molte esperienze dirette realizzi che esista solo un'«unicità»? Realizzazione oltretutto supportata da molte metafore, come: «la goccia che si dissolve nell'oceano» ed altre simili che si possono leggere sui libri spirituali. Dico questo perché sono certo che negli Intensivi di Illuminazione in Italia si siano generalmente riconosciute solo «conoscenze dirette e consapevoli della Verità» e non comprensioni, intuizioni o fenomeni al loro posto.

SATI - No, le *conoscenze dirette e consapevoli* sono tutte vere. Tutte le illuminazioni valide hanno la stessa qualità. Il problema non sta nell'esperienza in se stessa, ma nell'interpretazione che se ne dà dopo, ossia che cosa uno crede di aver vissuto. Yogeshwar ha messo l'Illuminazione sotto un microscopio metafisico e l'ha rivoltata in ogni sua parte. L'ha anche esaminata sotto la lente della sua visione ontologica. Egli dice: «Questo è ciò che ho scoperto. Adottate un'altra ipotesi o punto di vista e provate a vedere se è vero».

In tutti i tempi le persone hanno avuto *consapevoli conoscenze dirette*, ma guarda in quanti modi sono state interpretate. Alla base della maggior parte delle religioni, se non in tutte, c'è la conoscenza diretta di qualche individuo che ha dato loro origine: guarda quante forme di religioni diverse esistono. La maggior parte delle religioni finisce con l'aver una verità parziale; ciò fondamentalmente per due motivi:

1. la conoscenza originaria della verità è andata perduta o non è più chiaramente visibile agli epigoni di quel credo;
2. la conoscenza originaria della verità è parzialmente o totalmente male interpretata.

Un'interpretazione sbagliata della Verità conduce a molti errori. Per esempio, come si comporterà un'*unicità* nel mondo? Ciò implica, come dici, che tu non esisti dunque tu non hai libertà di volontà e di scelta. Essere convinti che esiste solo un «niente» potrebbe avere conseguenze ancora più gravi. Decidendo che questa è la verità, si potrebbe diventare irresponsabili, senza potere, o non essere etici e abusare degli altri per i propri scopi, poiché erroneamente si crede che gli altri non esistono, che non abbiano valore.

Ecco perché è importante avere una corretta comprensione di cosa tu e gli altri veramente siete e di cosa la «conoscenza diretta» e l'«Illuminazione» veramente sono. Per questo è importante che i maestri spieghino molto bene queste cose agli Intensivi. È anche importante usare delle istruzioni che conducono direttamente all'illuminazione. Nel caso dell'Intensivo di Illuminazione, le uniche istruzioni corrette sono: «Dimmi chi sei tu» e «Dimmi che cosa sei tu».

SERGIO - Tu diresti che questa persona ha praticato una tecnica di basso livello per questo? [Si riferisce alla domanda precedente].

SATI - No. Ripeto quanto ho detto sopra, il problema sta nell'erronea interpretazione.

Sulla relazione maestro-allievo

SERGIO - Cara Sati, io amo molto il metodo scientifico. Inoltre il metodo scientifico ci salva dall'oceano di false teorie che creano un'oscurità buia come la pece [espressione di Kripalvananda in *Revealing the secret*. In questo libro Kripalu tra l'altro dice: «Dio fu il primo maestro. Egli diede l'insegnamento. Gli altri maestri sono solo la sua discendenza»]. Non abbiamo bisogno di appellarci

all'amore per qualcuno per dimostrare la verità, perché la verità è già amore. Il *Siddha-guru* (Maestro perfetto) non sbaglia mai, ma un *sadhaka-guru* (maestro che non ha completato il percorso yogico) può sbagliare.

Per esempio, mi è capitato di conoscere insegnanti molto impreparati. Loro esordivano spesso con sorprendenti erroneità supportate solo dal loro paranoico ed esaltato narcisismo. Una volta uno di questi prese a sostenere complete assurdità dal punto di vista dharmico e spirituale. «Quello che dice è profondamente sbagliato. Sta mostrando di non conoscere la carità, che è un'osservanza. Dio è misericordia...», commentavo attonito con gli altri allievi, ma questi mi guardavano sconcertati: «Oh Sergio, l'ha detto il *maestro*...». Altre volte, in altri ambiti, era: «Lenin l'ha detto... Marx l'ha detto... Freud l'ha detto... ecc.». Io credo che questa ottusa dedizione non sia vero amore, in quanto non è di aiuto neppure a colui che sta sbagliando e che si ritiene di amare. Credo sia semplicemente attaccamento!

Ciò deriva, a mio avviso, da una dinamica infantile. Se si dice a un bambino: «Tua madre non capisce niente di gerani», lui non è in grado di sopportarlo, perché è completamente identificato nella madre e dipende totalmente da lei; se considerasse che la madre può fallire, si sentirebbe minacciato nella sua stessa sopravvivenza. Il perdurare di questa dinamica infantile nell'adulto genera sia dipendenza che criticità reattiva quando la relazione di transfert si infrange.

Credo invece che un allievo maturo dovrebbe avere un rapporto adulto e responsabile verso la conoscenza, ed assumersene la responsabilità in prima persona. Per esempio, quando io studiai il Manuale nel '90, Yogeshwar riteneva che il koan «L'altro» fosse quello su cui l'aspirante potesse continuare a meditare, una volta completato il lavoro sugli altri koan. Oggi ha cambiato idea. Dovrei per questo avere meno stima, amore e fiducia in Yogeshwar? Certamente no. Ciò soprattutto perché Yogeshwar è un maestro-sadhaka saldamente agganciato a una santa discendenza di Sadguru (Maestri perfetti); penso al Signore Lakulisha e a Kripalvananda. Io credo che il maestro-sadhaka che non sia strettamente collegato a un Sadguru (Maestro perfetto) sia destinato *inevitabilmente* a fallire sotto la pressione delle proprie impurità.

Per favore, dimmi cosa pensi della mia posizione, sei d'accordo? O ritieni che essa indichi un non sufficiente amore, fede e rispetto negli insegnanti spirituali?

SATI - Penso che sia un punto di vista sensato e maturo. Noi siamo, come tu dici, ancora sadhaka e sadhika [femminile di sadhaka], anche se insegniamo. Yogeshwar ha sbagliato molte volte e lo ammette. Io una volta mi arrabbiavo con lui quando cambiava idea, e protestavo: «Ma come, tu hai detto questo!» Alla fine compresi che era giusto che lui cambiasse il suo modo di pensare. A quell'epoca, anche se sapevo che lui era un aspirante e non un Maestro che avesse completato il percorso dello yoga, io esigevo *risposte* lapidarie, in modo da potermi sentire sicura che qualcuno conosceva qualcosa e che in questo modo anch'io potevo conoscerla. Ora vedo cambiamenti in lui, in me e negli altri come effetto della crescita e ciò mi soddisfa. La prova più

importante della validità del mio insegnate e del mio percorso di crescita è stata per me la mia stessa crescita e la crescita dei miei compagni di sadhana (pratica spirituale). Questo è ciò che chiamo «il Dio Vivente».

Io non voglio che tu semplicemente accetti le cose che ti dico, ma non respingerle nemmeno. Riflettici! Mettile nel tuo cassetto delle cose in sospeso. Alcune di queste cose richiedono molti anni per essere comprese. Yogeshwar può sbagliare ancora adesso, io certamente posso sbagliare, ma il sadhana separerà la falsità dalla verità, poco a poco, per tutti noi.

Se una persona è veramente un insegnante, lo studente non dovrebbe avere problemi se l'insegnante a volte sbaglia, fino a quando è soddisfatto di ricavarne più Verità che falsità. Ci dovrebbe essere un'affinità tra lo studente e l'insegnante perché la relazione continui, e dovrebbe esserci una volontà e un'apertura da parte dello studente ad accettare quello che l'insegnante insegna. La resa all'insegnante viene con l'amore. Questo non vuol dire che lo studente debba chiudere gli occhi di fronte agli errori dell'insegnante; semplicemente cercherà di accettare questi errori, proprio come si fa con una persona che si ama.

Nel nuovo manuale Yogeshwar dice di usare solo le istruzioni: «Dimmi chi sei tu» e «Dimmi che cosa sei tu». Io ho appreso da te che i maestri italiani non hanno mai usato queste istruzioni,.

Avendo avuto successo con gli Intensivi, i maestri italiani possono naturalmente avere resistenze a cambiare le istruzioni. Questa sarà una prova per loro di verificare se Yogeshwar è il loro insegnante oppure no, e in che misura lo è. Se loro sono aperti ad usare le nuove istruzioni, allora la risposta è sì. Se non lo sono, la risposta è no. I maestri che considerano Yogeshwar il loro insegnante proveranno le nuove istruzioni per un certo tempo con apertura interiore. Se loro decidono di non usare le istruzioni di Yogeshwar, loro non devono chiamare i loro intensivi «Intensivi di Illuminazione» per rispetto a Yogeshwar. Anche non considerando Yogeshwar il loro insegnante, i maestri dovrebbero rispettare il diritto di Yogeshwar di controllare che il lavoro la cui paternità gli viene attribuita sia corretto. Proprio come un autore ha il diritto di controllare la fedeltà delle pubblicazioni dei suoi scritti.