

INDICE

[IL LATO OSCURO DELLA RICERCA](#IL_LATO_OSCURO_DELLA_RICERCA)

1. [SULLA RICERCA](#SULLA_RICERCA)
2. [RICERCA DEL POTERE](#RICERCA_DEL_POTERE)
3. [RICERCA DEL POTERE SOCIALE](#RICERCA_DEL_POTERE_SOC)
4. [RICERCA DEL MERAVIGLIOSO](#RICERCA_DI_MERAVIGLIOSO)
5. [RICERCA DELLA LIBERTA](#RICERCA_DELLA_LIBERTÀ)’
6. [RICERCA DELLA LIBERAZIONE DA DESIDERI NON REALIZZATI](#RICERCA_DI_LIBERAZIONE_DA_DESIDERI)
7. [RICERCA DELLA LIBERAZIONE DAL DESIDERIO DI ILLUMINAZIONE](#RICERCA_DI_LIBERAZIONE_DAL_ILLUMINAZIONE)
8. [RICERCA DELLA BEATITUDINE](#RICERCA_DELLA_BEATITUDINE)
9. [RICERCA DELL’AMORE](#RICERCA_DELL_AMORE)
10. [SETE DI ESPERIENZE](#SETE_DI_ESPERIENZE)
11. [RICERCA PER LA RICERCA STESSA](#RICERCA_PER_RICERCA_STESSA)
12. [NEGAZIONE DELLA POSSIBILITÀ DI TROVARE QUALCOSA](#NEGAZIONE_DELLA_POSSIBILITÀ_DI_TROVARE)
13. [SUI DUBBI DEL CERCATORE](#SUI_DUBBI_DEL_CERCATORE)
14. [INEVITABILITA’ DELLA MORTE](#INEVITABILITA)

[CHIAVI PER LA CONSAPEVOLEZZA](#CHIAVI_PER_LA_CONSAPEVOLEZZA)

* [PREFAZIONE PER LA SECONDA EDIZIONE](#prefazione)
* [Capitolo 1](#capitalo_1)
* [Capitolo 2](#c_2)
* [Capitolo 3](#c_3)
* [Capitolo 4](#c_4)
* [Capitolo 5](#c_5)
* [Capitolo 6](#c_6)
* [Capitolo 7](#C_7)
* [Capitolo 8](#c_8)
* [Capitolo 9](#c_9)
* [Capitolo 10](#c_10)
* [Capitolo 11](#c_11)
* [Capitolo 12](#c_12)
* [Capitolo 13](#c_13)
* [Capitolo 14](#c_14)
* [Capitolo 15](#c_15)
* [Capitolo 16](#c_16)
* [Capitolo 17](#c_17)
* [Capitolo 18](#c_18)
* [Capitolo 19](#c_19)
* [Capitolo 20](#c_20)
* [Capitolo 21](#c_21)
* [Capitolo 22](#c_22)
* [Capitolo 23](#c_23)
* [Capitolo 24](#c_24)
* [Capitolo 25](#c_25)
* [Capitolo 26](#c_26)
* [Capitolo 27](#c_27)
* [Capitolo 28](#c_28)
* [Capitolo 29](#c_29)
* [Capitolo 30](#c_30)
* [Capitolo 31](#c_31)
* [Capitolo 32](#c_32)
* [Capitolo 33](#c_33)
* [Capitolo 34](#c_34)
* [Capitolo 35](#c_35)
* [Capitolo 36](#c_36)
* [Capitolo 37](#c_37)
* [Capitolo 38](#c_38)
* [Capitolo 39](#c_39)
* [Capitolo 40](#c_40)
* [Capitolo 41](#c_41)
* [Capitolo 42](#c_42)
* [Capitolo 43](#c_43)
* [Capitolo 44](#c_44)
* [Capitolo 45](#c_45)
* [Capitolo 46](#c_46)
* [EPILOGO](#Epilogo)

**IL LATO OSCURO DELLA RICERCA**

**SULLA RICERCA**

La ricerca nasce come risposta all'insoddisfazione di una persona per la posizione in cui si trova. Questa insoddisfazione per sé stessi o per la situazione attuale fa nascere il bisogno di cambiamento, una sorta di bisogno, espresso a livello della mente sotto forma di desiderio. Che sia il desiderio di trovare un altro lavoro, che sia una nuova relazione o il vero percorso, le ragioni del suo verificarsi risiederanno sempre nell'insoddisfazione per ciò che è nel momento presente.

Tuttavia, non sempre una persona insoddisfatta della vita e del bisogno di cambiarla può formulare chiaramente una descrizione esatta della situazione da cambiare modo seguente; ad esempio: “Non posso più continuare a lavorare così, perché il mio lavoro non mi porta abbastanza soldi e nemmeno un senso di autorealizzazione, e non ci sono prospettive di cambiamenti in meglio in futuro," oppure "Non voglio più frequentare quest'uomo, perché non sento più l'amore come prima e l'attrazione che era per lui ora si è affievolita; tutto è diventato prevedibile e monotono, portandomi in una noia mortale". La paura e il condizionamento sono ostacoli a una chiara consapevolezza del bisogno che è sorto. La paura ci ricorda costantemente che è” meglio un uovo oggi che una gallina domani”, che “chi lascia la via vecchia per la via nuova sa quello che perde ma non sa quello che trova”, e infine che non tutti i cambiamenti ci portano al meglio. Il condizionamento non ci permetterà di esprimere la nostra insoddisfazione in quei punti in cui ci sarà una discrepanza con il nostro programma di comportamento ideale e il modello del mondo, assimilato dalla nostra mente. E in questi punti sorgerà un sentimento di incertezza nella percezione di sé; qui le illusioni invaderanno la nostra consapevolezza del nostro problema, e il suo significato (di insoddisfazione) sarà distorto. Avendo formulato il nostro problema in una forma distorta, potremmo iniziare a cercare nella direzione sbagliata e la nostra insoddisfazione non troverà la sua soluzione. La ricerca sbagliata è solitamente finalizzata a compensare il problema, cercando di bilanciarlo almeno un po'ma non porta a una soluzione.

Una persona, in cui la paura è forte, risolverà il suo problema in modo infantile, ad es. non facendo nulla; Metterà tutte le sue forze nella speranza che in qualche modo ***tutto cambierà da solo*** ed i sogni diventeranno il suo modo di compensare l'insoddisfazione.

Per quanto riguarda la ricerca che trascende il mondo ordinario ossia la ricerca mistica o spirituale, valgono le stesse leggi. Quando la ragione della nostra insoddisfazione per lo stato di cose esistenti non è formulata con precisione, il risultato è un vago desiderio di cambiamento, motivo per cui una persona cerca di entrare in tutte le porte che incontra nella speranza che in qualche modo arriverà nel posto giusto. Molte persone, dopo aver cercato in questo modo, dopo aver provato un po' qua e là, si stancano e abbandonano questa attività. Portando la delusione nei loro cuori, si rassegnano alla loro posizione e tirano doverosamente la cinghia di una vita infelice fino alla fine.

Le persone non tendono nemmeno ad essere oneste con sé stesse. Pertanto, alcuni di loro intraprendono il percorso di ricerca in uno stato di completo autoinganno. Tuttavia, il vero desiderio si manifesterà in una forma o nell'altra e il vero scopo della loro ricerca potrebbe manifestarsi in modo del tutto inaspettato. Una tale svolta della situazione raramente porta alla delusione e le persone il più delle volte continuano a mentire a sé stesse, denotando esternamente il loro obiettivo molto più elevato di quanto non sia in realtà, ma seguendo internamente esattamente quello, il loro vero obiettivo.

Succede anche che una persona cerca qualcosa al di fuori di questo mondo, per usare poi la sua ricerca come un modo per ottenere un punto d'appoggio in questo mondo. Cioè, un potenziale ricercatore sta cercando di trovare modi per avere successo nel mondo, usando i poteri e le conoscenze acquisite da lui sul sentiero mistico. La ricerca di queste persone può essere chiamata così: la ricerca del potere.

[INDICE](#INDICE)

**RICERCA DEL POTERE**

L'ego è noto per adorare l'adulazione, la lode e l'onore. Si batte per l’individualità, la fama e il sogno di avere abilità incredibili. Molto spesso, all'inizio della ricerca, l'ego è guidato da un interesse al possesso di conoscenze nascoste e all'acquisizione di poteri mistici. In questo caso, il ricercatore sarà attratto da insegnamenti contenenti tutti i tipi di favole e insegnanti che promettono miracoli immediati. Il desiderio del soprannaturale lo accecherà e diventerà vittima di qualsiasi superstizione, perdendo gradualmente il buon senso. Tale ricercatore sarà attratto da antichi manoscritti pieni di parole e simboli che hanno perso da tempo il loro significato, e più il testo è oscuro e confuso e più significati nascosti il ​​ricercatore scoprirà in esso.

Altri, al contrario, si ispireranno a libri come “Out of the Body in 17 Lessons”, primitivi e pieni di bugie. Seguirà qualsiasi stupidità, cercando di aprire il "terzo occhio", lasciare il corpo o visitare il piano astrale. Se riesce ad imparare a cadere in trance, racconterà nuovamente i suoi sogni, sogni "spirituali" come un viaggio nel corpo astrale. Un tale cercatore farà rotolare una noce di cocco intorno al suo corpo per purificare l'energia interna; vedrà segni dall'alto in ogni incidente e, alla fine, ridurrà la sua ricerca del mistico a delirio evidente.

Ci sono anche coloro che, possedendo alcune abilità e muovendosi nella giusta direzione, ottengono lo sviluppo di veri poteri mistici. Se si affezionano a questo traguardo, perderanno il Sentiero. L'acquisizione di poteri che sembrano soprannaturali è un effetto collaterale del funzionamento di alcuni centri interni. Mentre dormono, alla persona non succede nulla di speciale. Non appena, a seguito dell'esecuzione di pratiche spirituali, l'energia inizia a fluire nei centri energetici tali “capacita” possono essere attivate. La loro attivazione porta all'emergere di nuove possibilità nell'esistenza del ricercatore, e alcune di queste possibilità sembrano l'apparizione di abilità inaspettate, precedentemente assenti. Tuttavia, non assomiglieranno necessariamente a forze mistiche. Dovrebbe anche essere compreso che tali capacità si attivino insieme ai centri energetici, che inizialmente possono non essere chiari e possono essere scambiati per trasformazione di energia e crescita di consapevolezza.

Di conseguenza, il ricercatore deve fare una scelta ***tra le*** opportunità che si presentano e la continuazione della ricerca, poiché è difficile sedersi su due sedie contemporaneamente ed è impossibile entrare in due porte contemporaneamente. Pertanto, colui che è sedotto dalle “nuove capacita acquisite”, spende l'energia disponibile nella loro manifestazione, nutrendo il suo ego con esse e rivelando la sua essenza.

Quando una persona fisicamente forte cerca di mostrare a tutti la sua forza o un intellettuale enfatizza lo sviluppo della sua mente, questa non è altro che una dimostrazione di superiorità sugli altri e una danza dell'ego. Lo stesso vale per i poteri e le abilità soprannaturali quando vengono enfatizzati.

Né la chiaroveggenza, né la capacità di influenzare le persone, guarirle, ecc., non hanno alcun significato indipendente. Possono aiutare con il lavoro individuale o possono distrarre da esso. In ogni caso, il desiderio di usare i superpoteri è un desiderio di distinguersi dalla massa e dominare gli altri. Questo approccio non è spirituale e conduce ovunque, ma non alla Luce.

Le abilità e i poteri che sorgono sul Sentiero possono scomparire all'improvviso come sono apparsi. Essendosi attaccato a loro, il ricercatore diventa dipendente dalla loro presenza; in questo è vulnerabile alla passione e alla sofferenza.

Se il cercatore ha deciso che le forze da lui raggiunte erano lo scopo del suo viaggio, allora si è sbagliato, perché senza ulteriori sforzi sul Sentiero, di regola, scompaiono senza lasciare traccia. Chiunque cerchi di coltivare un Super-io basandosi sulla comparsa di una o due abilità mistiche è uno sciocco, perché il Super-Io alla fine porterà a una super delusione.

Un vero ricercatore si muove lungo il Sentiero, non essendo attaccato ai suoi attributi e a ciò che può sorgere nel processo di questo movimento. Non cambierà i sogni sulla ricchezza e il potere nel mondo fisico per sogni sui poteri spirituali. Il suo obiettivo è l'ultimo e quindi è in grado di percorrere il Sentiero fino alla fine per conoscere la Verità, qualunque essa sia.

[INDICE](#INDICE)

**RICERCA DEL POTERE SOCIALE**

La presenza del potere permette di avere potere nel mondo, e il potere conferma e consolida il sentimento della propria forza. Pertanto, ci saranno sempre persone che cercheranno il possesso del potere mistico non per sé stesso, ma per ciò a cui conduce: il potere sulle persone e sul mondo.

In questo caso, le abilità soprannaturali diventano solo un trampolino di lancio verso un obiettivo più alto e più sinistro: la capacità di influenzare le persone e le circostanze. Tale opportunità è fornita dalla magia, ed è ad essa che si rivolgono coloro che cercano il potere soprannaturale.

Nonostante il fatto che la scienza moderna releghi inequivocabilmente la magia al regno delle fiabe, c'è un numero considerevole di persone che si considerano maghi sia dia magia bianca e sia di magia nera. Ci sono anche molti di quelli che percepiscono intuitivamente parte del mistero del mondo e delle forze nascoste in sé stessi, cercano di recitare, incantesimi e anche di condurre rituali magici usando libri acquistati nelle corrispondenti sezioni delle librerie. Lo fanno di tanto in tanto, in modo amatoriale, e non considerano i loro esercizi di magia qualcosa di vergognoso o addirittura dannoso. Non esitano a ricorrere a tutti i tipi di rituali magici e guaritori che rimuovono danni, maledizioni ancestrali, ecc. Non prenderò in considerazione qui le attività di persone che rimuovono professionalmente danni, incantesimi d'amore e così via. Alcuni di loro si trasformano inevitabilmente in ciarlatani, altri di tanto in tanto colpiscono il bersaglio, e solo pochi individui unici raggiungono un certo grado di padronanza. L'attività dei maghi bianchi e neri non è altro che una manifestazione del gioco delle forze di un livello superiore sul nostro piano di esistenza, e questa attività si adatta bene alla struttura dell'unità e della lotta degli opposti, e quando trasformata in un affare, porta un buon reddito. In questo argomento, sono più interessato ai motivi che mi spingono a cercare modi per cambiare la mia vita usando la stregoneria.

La ricerca del potere (qualsiasi potere) si basa sul desiderio. Più forte è il desiderio di affermare la propria superiorità, maggiori sono gli sforzi e i sacrifici che una persona è pronta a fare. E se il percorso di un politico è un modo aperto e pubblico per raggiungere lo stato desiderato, allora il percorso per padroneggiare i poteri magici è un percorso nascosto e segreto. Abbastanza stranamente, è questa sua segretezza che alimenta molto di più l'ego dell'adepto. Forse la ragione di ciò risiede nelle peculiarità della sua psiche e dei suoi complessi: avendo paura di cercare il potere pubblico, cerca di influenzare segretamente la situazione, essendo tra le persone come un uguale tra uguali e celebrando internamente la sua superiorità. Se persone di questo tipo entrano in politica, diventano "eminenze grigie" sotto l'attuale leader.

L'impossibilità di una lotta aperta fa nascere il desiderio di vincere per caso, come se fosse dovuto al corso delle circostanze. Sei più debole del tuo capo, non puoi resistere in una battaglia diretta, tuttavia, eseguendo un rituale magico e influenzando intenzionalmente la situazione, ***speri*** di cambiarla; succede che cambia davvero. Tu sei il vincitore e puoi goderti la caduta del nemico.

Le persone che si sforzano di padroneggiare l'arte della magia, di regola, portano due elementi forti, che si influenzano a vicenda: molti desideri insoddisfatti e un complesso di inferiorità. La magia viene loro presentata come un modo per prendere due piccioni con una fava: compensare il loro complesso e risolvere il problema con i desideri. Il complesso di inferiorità si basa sulla paura e, insieme ai programmi mentali che lo completano, rende le persone intorno a loro dei nemici. Sono loro che non ti permettono di realizzare i tuoi desideri, e quindi non c'è niente che li risparmi; in una situazione del genere, tutti i mezzi sono buoni.

Oltre alla motivazione sopra descritta, piuttosto banale, ce n'è una più sublime: praticare la magia come metodo di conoscenza di sé. Inoltre, sia i maghi "neri" che quelli "bianchi" cadono nella trappola di questa motivazione. Assomiglia a questo: una persona, mossa da una sorta di sentimento mistico interiore, una sensazione che il mondo non sia solo materia e che forze invisibili esistono nel mondo visibile, influenzando tutto, cercando di imparare come usarle. Dopo aver studiato i libri pertinenti, il mago principiante inizia a eseguire rituali e rituali. A volte vede l'effetto delle sue azioni, a volte no; questo infiamma solo il suo interesse In questo caso, praticare la magia diventa parte del trovare i limiti delle sue capacità. Il mago "nero" prova tutti i nuovi tipi di incantesimi e maledizioni, quello "bianco" cerca di padroneggiare metodi più potenti di guarigione e protezione. In un modo o nell'altro, questa ricerca (come ogni ricerca di potere) è destinata al fallimento, perché una persona è troppo piccola e debole rispetto alle forze che la circondano, quindi, non importa quanto tu gonfi la sensazione di importanza personale e potere, la realtà distrugge facilmente questa illusione. Non importa quanto tu pompi l'ego con fiducia in te stesso e fiducia nelle tue capacità, il dubbio è sempre lì e la morte è ancora inevitabile.

Magia ed ego non esistono l'uno senza l'altro. Qualunque cosa i maghi "bianchi" affermino sul portare il bene e la felicità nel mondo, aiutare le persone, ecc., Le loro azioni si basano su un sentimento completamente irreligioso - ***posso farlo!***Cioè, tutto è anche ego. E dal punto di vista della Verità, non importa se una persona è un mago "bianco" o "nero", perché hanno la stessa motivazione. Non c'è differenza significativa se una persona nutre il suo ego con l'aiuto di guarire la sofferenza o lo nutre, danneggiando l'innocente, l'essenza è la stessa.

Ecco perché nella maggior parte delle religioni più conosciute la pratica della magia era condannata. La ricerca del potere non ha mai condotto a Dio, perché l'io ipertrofico non riconosce il potere di nessuno su sé stesso, perché vuole governare sé stesso. Quando le preghiere e gli “incantesimi” vengono lette con la menzione della Vergine Maria e di Cristo per aiutare il paziente, non è questo un tentativo inconscio di usarle per i propri scopi? Chi, essendo sincero, risponderà "no" a questa domanda?

Coloro che cercano potere sulla paura delle persone intorno a loro attraverso la protezione delle forze dell'Oscurità iniziano a seminare paura e incoscienza intorno a loro. Nel desiderio di acquisire più forza e invulnerabilità, fanno ogni sorta di accordi con le forze demoniache, che, fortunatamente, il più delle volte accadono solo nell'immaginazione dei cosiddetti maghi. Tuttavia, ci sono momenti in cui un adepto, pronto a fare qualsiasi cosa per aumentare il proprio potere, arriva all'atto di cedere la sua volontà, sviluppata nel processo di pratica della magia, all'Oscurità. Questa resa si chiama ***possessione***, e la sua essenza si riduce al fatto che una persona inizia a essere guidata da una creatura che è emersa dal piano demoniaco dell'Esistenza. La persona posseduta ha notevolmente aumentato i poteri magici e l'influenza, tuttavia, per la persona stessa, il risultato di tale resa è triste, poiché diventa un materiale di consumo in un gioco alieno e spietato. Inoltre, l'ossessione porta molto spesso allo sviluppo di sintomi di schizofrenia lenta.

Praticare la magia non ha mai portato alla conoscenza della Verità o alla crescita della spiritualità. Questa strada andrà sempre da un'illusione all'altra, offrendo come ricompensa un effimero senso di potere sulla vita delle persone e sulle forze dei piani sottili dell'essere. Tuttavia, il potere su queste forze è altrettanto illusorio e ingannevole, e spesso colui che si considera il padrone della situazione si rivela improvvisamente il servo di colui su cui, sembrerebbe, ha appena governato.

Ogni cosa in questo mondo ha il suo prezzo, e il prezzo del potere magico è così grande che solo i pazzi accecati dalle loro passioni possono essere pronti a pagarlo.

[INDICE](#INDICE)

**RICERCA DI MERAVIGLIOSO**

Ci sono persone che trovano la vita di tutti i giorni molto noiosa. I più semplici sono alla ricerca di nuove esperienze durante i viaggi in giro o, nel peggiore dei casi, sullo schermo della TV. I più elevati e romantici possono incanalare le proprie energie nella ricerca di miracoli e fenomeni soprannaturali e iniziare a cercarli sul fronte spirituale. Allo stesso tempo, vogliono che il principio spirituale generi miracoli che si manifestino chiaramente anche nel mondo materiale.

La brama di miracoli è una manifestazione dell'immaturità della mente e del desiderio dei bambini di ritrovarsi in un mondo da favola dove l'impossibile è possibile. Questo desiderio, sostenuto dall'acriticità della mente, porta al fatto che una persona è pronta ad accettare per fede qualsiasi favola che contraddica tutte le leggi della realtà fisica o spirituale. Questa stessa fede alimenta le sue speranze e illusioni, non aiuta a conoscere la natura di questi miracoli e le ragioni della loro manifestazione. Un miracolo è un miracolo, e per questo, in linea di principio, non può avere una spiegazione logica e razionale, e con tale giustificazione si “bevono” acriticamente qualsiasi cosa. La ricerca del miracoloso non rende più comprensibile il mondo che ci circonda, anzi, questo mondo diventa ancora più misterioso. In esso diventa possibile l'esistenza di un santo, con la destrezza di un mago che materializza dal nulla un orologio svizzero, e la resurrezione dei morti mediante la forza del pensiero. Scambiando una finzione per la verità, diventa facile accettare tutte le altre. Allo stesso tempo, le persone che inseguono un miracolo diventano molto credulone e tendono a cadere in uno stato di trepidazione interiore, sentendo parlare di una nuova manifestazione soprannaturale di forze misteriose che va oltre la nostra realtà e oltre la nostra comprensione. Da tali notizie, nasce in loro l'eccitazione, che serve da cibo per le loro speranze e aspettative. L'infantilismo e il sottosviluppo non consentono loro di decidere sui passi reali verso la trasformazione del proprio essere; la speranza che tutto cambi da solo, in qualche modo miracoloso, dà loro la forza di vivere. Per realizzare i loro sogni, vanno dagli “operatori di miracoli”, cadendo nelle grinfie di vari truffatori, ma anche essendo truffati, si aggrappano alla fede e alla speranza fino all'ultimo, a volte negando l'ovvio. Nel difendere le loro convinzioni, sono pronti ad andare fino in fondo, e in questo differiscono poco dai materialisti, la cui convinzione è espressa nella verità più profonda: "La vita è un modo di esistere dei corpi proteici".

I saggi parlano dell'inutilità e dell'insignificanza dei miracoli. Miracoli di Gesù come trasformare l'acqua in vino, camminare sull'acqua, ecc. erano troppo utilitaristi e, come sapete, non convincevano nemmeno i suoi stessi discepoli, figuriamoci quelli che venivano a contemplare la sua crocifissione. I miracoli esterni non hanno mai convinto nessuno di nulla. La mente corregge sempre ciò che vede in base al condizionamento esistente in essa. Se sta cercando miracoli, rifiuterà spiegazioni razionali per le loro cause; se è scettico, troverà sempre una spiegazione per loro, e se non lo fa, semplicemente ignorerà quello che è successo.

Quei miracoli che non possono essere ignorati accadono all'interno dell'essere umano, e solo loro possono essere chiamati reali. I miracoli esterni supportano la fede in Dio in coloro che ***vogliono*** già ***credere*** in Lui. Il miracolo interiore, quando l'oscurità dell'ignoranza scompare senza lasciare traccia alla luce della Verità, è incomparabile con nessuno di essi.

Chi è attaccato ai miracoli esteriori, a tutto ciò che è meraviglioso e insolito, è come una gazza ladra che trascina nel suo nido tutto ciò che luccica, ma poi non trova alcun uso per la sua ricchezza.

[INDICE](#INDICE)

**RICERCA DELLA LIBERTÀ**

Un certo filosofo ha detto che ci sono due tipi di libertà: uno si realizza come libertà ***da*** (qualcosa), il secondo, al contrario, è libertà ***per*** qualsiasi azione. La prima è un'espressione negativa del desiderio di liberazione, la seconda esprime positivamente lo stesso desiderio.

Molte persone iniziano a cercare secondo il principio della ***libertà da***: alcuni vogliono liberarsi dalle illusioni, altri dalla sofferenza, mentre i primi sono la fonte della seconda e comunque stiamo parlando in questo caso di desideri connessi con “l’interiorità”. Possiamo dire che questa è una situazione classica, da cui parte più spesso la ricerca della Verità, l'autorealizzazione o l'esperienza del Divino. A seconda di quanto sono determinati e pronti a percorrere il Sentiero prescelto fino alla fine, riescono a raggiungere l'obiettivo o meno.

Tuttavia, ci sono anche persone la cui ricerca inizia con il desiderio di liberarsi delle condizioni esterne insoddisfacenti della loro vita. Molto spesso questo accade ai giovani che sono cresciuti in condizioni di forte pressione e controllo da parte dei loro genitori. Il sentimento di protesta che nasce come risposta alle richieste dei genitori si sviluppa spesso in una negazione del loro stile di vita, moralità e religione. Quando diventa chiaro a una persona che non vuole seguire la strada seguita da suo padre e sua madre, si trova di fronte al problema di trovare altre strade, altre verità. Secondo la legge del pendolo, questa persona si rivolge a religioni e correnti spirituali che sono sorte il più lontano possibile dalla sua patria e il più diverso possibile dalla religione dei suoi antenati.

La situazione è divertente, perché la mente di un tale ricercatore è così abituata al controllo esterno (controllo genitoriale) che senza di esso si sente a disagio. Quindi questo ricercatore, consciamente o inconsciamente, inizia a cercare una cerchia di persone che la pensano allo stesso modo, una certa comunità in cui potrebbe trovare nuove regole e linee guida su come vivere. Il risultato di questa necessità interna è l'iniziazione di ogni sorta di chiese e sette, dove l'adepto appena formato ottiene la libertà immaginaria dalle vecchie richieste fastidiose e la sua mente assorbe una serie di nuovi atteggiamenti, di cui ha bisogno per abitudine. Il controllo cambia forma e si stabilizza in modo più sublime, ma la sua essenza rimane.

La cosa triste è che in questo momento una persona non si accorge della sostituzione di un tipo di controllo con un altro; credendo devotamente nella liberazione da norme e regole gravose, mette tutto il potere della rabbia accumulata nell'infanzia nella difesa di nuove credenze. È troppo accecato dalla sua negazione di ciò che gli è stato imposto in precedenza e non può vedere la miseria della sua posizione.

Quando la ricerca si basa sulla negazione, si è troppo attaccati ad essa per trovare qualcosa al di là di essa. Fino a quando una persona non può realizzare la sua resistenza, unita alla negazione e liberarsene, sarà come una capra, che il proprietario ha legato a un piolo piantato nel terreno: ovunque vada, dovrà tornare da lui, non importa quali cerchi lei descrive, lui rimarrà sempre il centro del suo Sentiero.

[INDICE](#INDICE)

**RICERCA DI LIBERAZIONE DA DESIDERI NON REALIZZATI**

I desideri insoddisfatti sono una fonte di tensione costante ed estenuante nella mente di una persona; tensione che si estende sia alla sfera emotiva che al corpo. Molto spesso, questa mancanza di adempimento sorge non a causa di circostanze esterne, ma per ragioni interne: i divieti e le restrizioni inerenti a una persona nel processo di educazione. I desideri che non si realizzano creano pressione e disagio nella sua psiche.

Molto spesso, il divieto di realizzazione del desiderio non è percepito come un divieto, ma è visto come parte integrante della fondamentale conoscenza interiore di come vivere nel senso che viene come stabilito a priori che la vita deve essere in un certo modo e quindi tutto ciò che non rientra in questa modalità viene negato inconsciamente. Una persona inizia a essere divisa tra un desiderio che richiede attuazione e un divieto che non dà il permesso di eseguire le azioni necessarie per questo. Questa situazione è dolorosa e i tentativi di aggirare il divieto con ogni mezzo portano a ogni sorta di forme perverse della sua soddisfazione.

Sullo sfondo di un tale stato d'animo, può sembrare a una persona che l'unica via d'uscita da questa situazione sia cercare il rilassamento, liberarsi dalla tensione sui percorsi che si trovano al di fuori della vita quotidiana. Fortunatamente, ci sono pratiche spirituali, come se fossero create appositamente per questo.

La energia sessuale repressa è un ostacolo per la maggior parte delle persone, anche se esteriormente sono sessualmente attive. Il sentimento di condanna di sé stessi e del proprio desiderio sessuale richiede riabilitazione, e quelle sette che gli permettono di farlo attraggono persone che vogliono liberare la propria sessualità dalle catene del condizionamento. C'era "[Khlysty](https://it.wikipedia.org/wiki/Chlysty)", ora c'è il tantra e vari seminari sull'arte dell'intimità.

Non c'è niente di sbagliato nel superare la paura e la negazione del sesso. Ma se il sentiero spirituale diventa uno strumento di psicoterapia, un mezzo per aggirare le inibizioni, soddisfare i desideri, allora l'intero significato del Sentiero viene evirato e l'utilitarismo introdotto in esso priva una persona della possibilità di crescita. Qualcuno potrebbe obiettarmi: "Superando la paura e i tabù che la generano, abbiamo una crescita personale tangibile...". Ebbene sì, la personalità diventa più completa, meno stressata, ma la crescita spirituale non ha nulla a che fare con questo. Soddisfare un desiderio represso non è la stessa cosa che liberarsene, e il tantra ha sempre perseguito obiettivi più alti della terapia della personalità.

Il desiderio di liberarsi dallo stress interno e dal costante disagio psico-emotivo, espresso in attacchi di malinconia "senza causa", può spingere una persona su un percorso in cui lo stato di coscienza viene modificato con l'aiuto di droghe. In realtà, la coscienza resta invariata, quindi, sotto l'influenza degli allucinogeni, è solo lo stato mentale e la percezione del mondo circostante a cambiare ma non la coscienza. Cambiare il solito stato di disagio della psiche in un altro, insolito (quello delle droghe), sembra essere qualcosa di necessario e attraente, e i fenomeni psicofisici che si presentano in questo caso sono considerati una svolta negli strati superiori della realtà spirituale. In realtà, questi fenomeni (allucinogeni) sono troppo soggettivi e stanno in relazione con la spiritualità più o meno allo stesso modo in cui l'ubriachezza moderata sta in relazione alla grazia che scende sul credente durante la preghiera accorata. La differenza è che quella grazia non provoca dipendenza fisica e la necessità di un costante aumento della dose del farmaco. Il problema dei desideri insoddisfatti non scompare, ma semplicemente retrocede sullo sfondo del sorgere di nuovi problemi.

Coloro che hanno una protesta contro la moralità della società unita all'insoddisfazione per i desideri insoddisfatti (cosa che accade spesso) cercano di combinare entrambi i percorsi in uno: andare in comunità dagli hippy o rivolgersi a culti satanici, dove c'è opposizione al solito sistema di valori, ed è consentito fare tutto ciò che si vuole. Il risultato è una psiche ancora più mutilata, un vuoto interiore e una profonda delusione nella vita.

I desideri sono la principale forza vitale, quindi è inutile e stupido negarli. Tuttavia, una persona che si sforza di andare oltre i limiti dell'esistenza animale può e deve imparare a essere consapevole delle proprie radici e di tutto il potere di influenza sulla sua vita. L'energia non deve fluire solo verso il basso, non c'è bisogno di assecondare tutti i desideri che sorgono. Lavorando con i tuoi desideri, non solo puoi liberarti delle tensioni croniche e delle emozioni negative; la loro energia, se usata correttamente, aiuta una persona a trasformare il suo essere e raggiungere tali stati, in confronto ai quali uno sballo narcotico sembra un attacco di gotta.

[INDICE](#INDICE)

**LA RICERCA DI LIBERAZIONE DAL DESIDERIO DI ILLUMINAZIONE**

Ci sono persone la cui ricerca è inizialmente focalizzata sul raggiungimento di alcuni stati possibili: illuminazione, nirvana, moksha, ecc. eccetera. Di norma, apprendono questi stati dai libri o ascoltano da altre persone e sono desiderosi di realizzarsi su uno qualsiasi dei percorsi che alla fine promettono qualcosa di così allettante che diventa anche difficile da immaginare. Essendo diventato un nuovo adepto, una persona inizia a svolgere pratiche - sotto la guida di qualcuno o di qual che libro, investendo in esse tutta l'energia del desiderio di acquisire le più alte qualità spirituali. All'inizio, fare esercizi, meditare e il processo stesso di introdurre nuove regole e routine nella tua vita aiuta a compensare la pressione causata dal desiderio.

Tuttavia, nel tempo, tutto ciò che era nuovo e ha portato freschezza alla vita diventa noioso. L'esercizio cessa di sembrare un mezzo per raggiungere lo stato desiderato, perché o non dà risultati rapidamente tangibili, o questi risultati non portano costantemente da nessuna parte. Infatti, se una persona riceve una sensazione di rilassamento e un po' di calma dalla meditazione, allora questo gli sarà sufficiente solo quando questo è esattamente ciò che vuole dalle sue pratiche. Quando una persona desidera l'identità con Dio, esperienze di Amore, Beatitudine, e così via, allora il rilassamento che si verifica durante le meditazioni non sarà sufficiente per lui, perché la tensione del desiderio sarà sempre più forte, a causa della quale il cercatore diventerà impaziente e pronto per varie azioni masochiste. Disperando che la ricerca dia un risultato, il ricercatore, seguendo la logica della mente, giunge alla conclusione, che è necessario aumentare gli sforzi che compie per raggiungere il suo obiettivo. Non può cambiare la qualità dei suoi sforzi, perché provengono dal suo stesso essere, quindi ne aumenta il numero. Aumenta la durata dei suoi esercizi o preghiere, si ritira e smette di comunicare con gli altri, entra in un digiuno severo e prolungato e così via. Quando il desiderio di cambiamento è molto forte, il cercatore mette tutto in questo disperato tentativo; di regola, la vita non è in gioco, ma una persona ha la sensazione che sia già in gioco. La tensione interiore causata dal desiderio, e l'intenso sforzo nella sua realizzazione, conducono il ricercatore in uno stato alterato di coscienza, e ottiene qualche esperienza che prima non aveva.

Da quel momento sorge una difficoltà che prima non esisteva: come interpretare l'esperienza ricevuta? In un modo o nell'altro, una persona è costretta a inserirla nel quadro del percorso spirituale che sta seguendo, o l'esperienza viene valutata in questo modo: è importante solo nella misura in cui avvicina il ricercatore all'obiettivo desiderato.

Va bene quando l'esperienza vissuta si inserisce bene nel contesto del percorso proposto, cioè è già stata descritta da persone che hanno lavorato prima. Quindi il cercatore si rende conto di cosa gli è successo, sa cosa fare dopo e si calma dalla sensazione di essersi già mosso nella direzione desiderata. Se le descrizioni degli stati più importanti sono estremamente vaghe (il che, in generale, è abbastanza comprensibile), allora il cercatore si pone inevitabilmente il problema dell'identificazione dell'esperienza acquisita ossia giunge a domandarsi se quello che sta facendo va bene o va male. Che cos'è il satori, il samadhi, l'illuminazione? Le descrizioni sono vaghe e confuse. Considerando che persone diverse riescono a comprendere lo stesso semplice testo in modi diversi, non c'è da stupirsi se fraintendono descrizioni che non spiegano nulla.

E ora, se una persona ha improvvisamente un attacco di risate senza causa, allora questa è forse illuminazione; e un attacco di acuto amore e beatitudine è satori... E la mente dice: "Ecco, finalmente, è successo!"

Non tutte le esperienze sono uguali e non tutte hanno valore per il ricercatore. Molto spesso giacciono completamente nel piano della mente e sono generate da essa in risposta a un forte desiderio. Ma anche se l'esperienza vissuta è stata un vero superamento dei limiti della percezione ordinaria, non ne consegue che l'essenza di colui a cui è avvenuta tale esperienza sia irreversibilmente mutata. Nella stragrande maggioranza dei casi, non è così.

Quando il desiderio di conseguimento è molto grande, altrettanto grande è la tentazione di dichiararsi “vincitori” dopo il primissimo satori. Se c'è qualcuno nelle vicinanze che ammira la tua dedizione alle pratiche e al sentiero, pronto a confermare il tuo più alto stato spirituale, allora diventa quasi impossibile resistere a questa tentazione.

Quando una persona pensa di aver raggiunto un certo livello spirituale e continua a vivere in silenzio, con calma, questi sono affari suoi. Alla fine, ognuno ha il diritto di pensare a sé stesso nel modo in cui il suo cuore desidera. Tuttavia, come mostra l'esperienza, un forte desiderio di autorealizzazione va di pari passo con un altrettanto forte desiderio di riconoscimento di questa stessa realizzazione da parte degli altri. In altre parole, se una persona si impegna in esercizi spirituali con lo scopo di fare un'esperienza mistica, senza lavorare in parallelo per liberarsi del suo ego, che vuole elevarsi al di sopra di tutti, allora è l'ego che lo spingerà ad annunciare il suo raggiungimento il primo possibile.

Dopo essersi dichiarato illuminato, una persona è liberata dal desiderio di raggiungere l'illuminazione e può solo soddisfare il desiderio di insegnare agli altri come arrivare all 'altezza "irraggiungibile" del suo livello di essere. E in questo momento, l'ego, come al solito, cattura una persona in una trappola: se colui che ha deciso di aver raggiunto “un certo livello” tace, allora ha l'opportunità di cambiare questa opinione in futuro o rafforzare tale pensiero; chi si è dichiarato illuminato invece deve fare un gioco chiamato "Io non ho ego", e proprio questo gioco lo priva della possibilità di liberarsene.

Poiché l'intera esperienza di un tale "illuminato" è l'adeguamento delle sue sensazioni alle descrizioni create da tradizioni diverse, può insegnare allo stesso modo, aderendo a ciò che è stato creato prima di lui e consacrato dal tempo. "Maestri" dalla mente sofisticata creano i propri percorsi, partendo non dalla Verità, ma da ciò che enunciano le ritualità delle tradizioni del percorso seguito, rendendo le proprie opere artificialmente complesse e intricate per creare l'apparenza della loro incredibile profondità.

L'imitazione dell’illuminazione porta all'imitazione della trasmissione e dell'apprendimento, di conseguenza, sia il leader che i seguaci soffrono, perché tutto il loro percorso si trasforma in un cammino acritico di un gregge; e l'insegnamento si riduce alla verità che una grande bugia deve essere supportata da un milione di piccole bugie.

[INDICE](#INDICE)

**RICERCA DELLA BEATITUDINE**

A tutte le persone non piace sentire il dolore, e per questo molti hanno paura di provarlo. L'idea stessa dell'inevitabilità del dolore in una forma o nell'altra diventa insopportabile per loro. Vorrebbero vivere la loro vita senza dolore e allegramente, senza nuvole e senza sforzo. Sarebbe bello se tutti i loro desideri si realizzassero da soli, e non ci fosse bisogno di pagare nulla. Ispirati da questi pensieri luminosi, iniziano a cercare un'opportunità per realizzare i loro sogni.

Il simile attrae il suo simile e un sogno viene trascinato nel regno degli altri sogni. Poiché il mondo reale non promette alcuna garanzia di un'esistenza indolore, serve il trasferimento nell'area del mondo ideale o in una fuga dalla realtà realizzata ad esempio con l’uso di droghe, alcol o similari. La ricerca nella sfera dell'ideale porta immediatamente alla lettura di libri spirituali, dai quali il ricercatore apprende rapidamente l'esistenza di uno stato speciale, e quelle personalità esaltate, che credono di avere accesso a questi stati, lo descrivono come una beatitudine duratura e onnicomprensiva. Considerando come fatto indiscutibile (ma che in realtà non lo è) che, dal punto di vista del ricercatore, la beatitudine si oppone al dolore e alla sofferenza, come la Luce si oppone alle tenebre, diventa chiaro perché la beatitudine viene scelta come l'obiettivo a cui ha senso tendere. Allo stesso tempo, ognuno dà la propria definizione dello stato di beatitudine, ma la loro essenza, in un modo o nell'altro, sarà ridotta alla formula di base: "Mi sento bene e niente mi dà fastidio." E vi faccio notare, che il rovescio della medaglia nell’affermazione precedente, nella formulazione della definizione di beatitudine non esiste, cioè non c e un altro lato nella definizione di beatitudine che comprenda qualcosa di diverso dalla pura e semplice assenza di dolore. In pratica è sbagliato definire la beatitudine come assenza del dolore. Cercare la beatitudine non coincide con la ricerca dell’assenza di dolore. Sapendo che qualsiasi dolore - fisico, emotivo o mentale, porterà una persona alla sofferenza, allora il suo desiderio più intimo sarà formulato come desiderio di liberarsi della sofferenza.

Quando la beatitudine è scelta come obiettivo e definita come assenza di dolore, Dio è attaccato a questo concetto semplicemente come un oggetto decorativo, come un modo per impreziosire il concetto e come “dispensatore “di tale stato sotto forma di premio.

La beatitudine diventa una specie di ricompensa per la ricerca, un feticcio divino e un grande incentivo per le persone deboli e senza volontà. Dio dovrebbe dare beatitudine a coloro che Lo amano, questo è il punto centrale del gioco, giusto? E se non vuole premiare con la beatitudine coloro che credono in Lui, allora Dio non ha un comportamento “divino ma cattivo e come nota personale potremmo far coincidere il presupposto ideologico della “bestemmia”.

La beatitudine irreale che alcuni cercatori bramano è semplicemente un'estensione di uno stato di beatitudine che è connesso con il reale, ad esempio lo stato di benessere che sorge dopo il sesso o un bagno caldo. In questo caso, il concetto di tocco Divino e immersione nel Divino è ridotto a stati del tutto tangibili e per questo è facilmente compreso dalle menti ordinarie. Ecco perché diventa popolare e attraente.

Il desiderio di beatitudine è un altro prodotto chimerico dell'ego, che prima di questo dà origine alla sofferenza. Il dolore è solo una sensazione spiacevole, che, come qualsiasi altra sensazione, può essere più o meno intensa. La sofferenza sorge quando a questa sensazione si unisce il desiderio di non provare dolore, la paura per la propria vita e l'autocommiserazione. L'ego si rafforza nella sofferenza, ma non si dissolve affatto nella beatitudine.

Senza un lavoro mirato con le tue paure e desideri, la speranza di trovare la beatitudine è illusoria e utopica, come la speranza di un bambino di incontrare Babbo Natale, che realizza tutti i sogni.

Per affrontare finalmente questo argomento, mi sono rivolto a un mio conoscente, un famoso saggio, con la domanda: "Cosa ne pensi della ricerca della beatitudine?" Lui ha detto: “Persone, persone! Sapete che l'ombra della sofferenza è beatitudine, e ogni beatitudine porta in sé i germi della sofferenza futura? Comprendete che scegliendo il piacere, la gioia e la beatitudine, state intraprendendo un percorso, che porta al dolore e alla sofferenza? Non è meglio, quindi, fare una scelta consapevole a favore della sofferenza fin dall'inizio? Non è meglio prima, disdegnando l'autocommiserazione, sprofondare nella paura del dolore per superarlo e smettere di dipendere da essa? Non è più saggio, partendo dalla sofferenza cosciente, passare alla beatitudine e alla liberazione dalla paura, dai desideri e dalla sofferenza? E se non c'è la sofferenza, allora cosa può essere considerata la beatitudine?"

[INDICE](#INDICE)

**RICERCA DELL’AMORE**

Chiunque osservi la vita umana dall'esterno può avere l'impressione che le persone siano guidate da motivazioni e obiettivi che ricevono dall'esterno. Un uomo ha ***bisogno di sapere*** del ’esistenza di un'opportunità per iniziare a muoversi nella direzione di quel opportunità per desiderare un cellulare devo sapere che esso esiste, dove comprarlo, che modello prendere ecc.…. Tuttavia, tale visione è parziale: prima che una persona venga a conoscenza di qualcosa, della possibilità di cambiare o dell'esistenza del Sentiero, porta già in sé il bisogno di cambiamento o il desiderio di possedere. Un bisogno può essere vago, inconscio, inespresso a parole, ma ciò non lo rende meno rilevante per una persona. E quando sente o legge della possibilità di raggiungere certi stati elevati, allora si rende conto che è in queste parole che si formula e si riflette il suo antico desiderio. E non c'è nulla di sorprendente nel fatto che in quel momento una persona possa prendere per l'appagamento del suo bisogno di vecchia data qualcosa di simile, qualcosa di vicino ai suoi sentimenti, ma allo stesso tempo non centrerà completamente il suo obiettivo

Quindi, avendo sentito dire che Dio è Amore, molti si attaccano subito a questa definizione e cominciano a cercare in sé stessi e nel mondo la manifestazione dell'Amore. Poiché non sono in grado di immaginare l'amore senza un oggetto a cui dovrebbe essere diretto, l'essenza di questa rivelazione è da loro compresa come una formula: Dio ama tutte le sue creazioni, e specialmente le persone, e anche noi dovremmo amare Dio e le persone. Allo stesso tempo, le persone che comprendono la realtà di Dio nell'ambito di una qualsiasi tradizione religiosa, di regola, comprendono questa frase non isolatamente, ma inserita nel contesto di quella specifica religione. Ma qui e ora ci sono molti che stanno al di fuori delle tradizioni e usano i loro testi e metodi secondo necessità. Estraggono citazioni da diverse scritture in base al loro gusto, desiderio e livello di comprensione. Prendono per sé ciò che li ***attrae da varie correnti religiose senza aderire in modo specifico a nessuna in particolare***.

Indubbiamente, la scelta di queste persone sarà condizionata dalla loro esistenza. Chi prenderà la frase "Dio è Amore" come base della sua visione spirituale del mondo?

Le persone che sono condizionate dal concetto di peccaminosità della natura umana lo coglieranno come salvezza. Vedranno in questa frase una promessa di misericordia, gentilezza e perdono, che permetterà loro di rilassarsi un po'. Coloro che percorrono questo percorso fino alla fine logica si rilasseranno così tanto che negheranno la necessità di sforzo, ma prenderanno la posizione: fai quello che vuoi, tutto sarà cancellato, Dio perdonerà.

Altri saranno attratti dall'amore perché vorrebbero amare ed essere amati. Tali cercatori provano una certa inferiorità, vuoto e vulnerabilità se nessuno li ama. La cosa divertente è che, provando un senso di inferiorità, si condannano e si disprezzano, ma allo stesso tempo vogliono che gli altri compensino questa situazione con il loro amore. Il Signore qui serve anche come la più grande consolazione, perché ama tutti i suoi figli, e questo permette loro almeno qualche volta di accettare sé stessi e le proprie azioni senza condanna.

Accettando il fatto che l'amore è divino e la più alta esperienza possibile, alcuni iniziano a cercare stati d'amore e cadono nella sofferenza, perché questo desiderio disturba il corso naturale delle cose. Se una persona non è innamorata, soffre, se è innamorata, poi dopo un po' la sofferenza ritorna, anche se per altri motivi...

Coloro che decidono che Dio può essere conosciuto attraverso l'amore creano spesso difficoltà insopportabili per sé stessi. Cercano di amare le persone, vicine e lontane, lavorando con il loro amore come un body builder si pompa i bicipiti. Fanno uno sforzo nel loro amore per gli altri, sopprimendo la rabbia se sorge, controllando tutti i loro sentimenti per esprimere amore. Naturalmente, dopo poco tempo, tutte le loro azioni sono avvolte da un velo di ipocrisia e la rabbia repressa ritorna sotto forma di condanna di coloro che non amano le persone.

Avendo frainteso le istruzioni lasciate dalle persone che hanno trovato l'Onnipotente sul Sentiero dell'amore, alcuni ricercatori attribuiscono estrema importanza alle “manifestazioni” del Cuore. Tutto ciò che viene “dalla mente” viene rifiutato, si valorizza la spontaneità e l'imprevedibilità. Spesso questo approccio si trasforma in un'indulgenza infinita della loro originalità, spontaneità "infantile" e instabilità emotiva. Consapevolezza per questi cercatori significa pratica della leggerezza nell'esprimere la prima cosa che viene in mente, nonché immediatezza nella manifestazione dei sentimenti. Tali cercatori scivolano sulla superficie, senza mai penetrare in profondità. Non conoscono la sensazione di essere immersi in sé stessi, anche se dicono sempre il contrario. E non importa quello che dicono, la loro ricerca è solo un gioco, uno dei tanti in cui giocano, e non il lavoro di una vita.

Chiunque sia colpito dalla parola amore e cerchi di sentirla costantemente dovrebbe comprendere i propri motivi e desideri. Quando l'Amore Divino è chiamato ad essere una cura per il disagio interiore, questo è fondamentalmente l'approccio sbagliato. È un male quando c'è confusione sulle definizioni, sull'obiettivo e sui mezzi per raggiungerlo. Percorrendo la Via dell'amore, dissolvendosi nella preghiera, sacrificandosi a Lui, il cercatore raggiunge l'unione con l'Altissimo. Allora sente tutta la pienezza possibile dell'Amore, che non richiede un oggetto, non dipende da alcuna condizione... E su questo Sentiero, l'amore è un mezzo per realizzarsi.

Coloro che si fanno un obiettivo per amore seguono ancora i loro desideri. Avendo individuato una delle Sue qualità come principale, restringono il campo di ricerca e percezione, privandosi così dell'opportunità di conoscere altre qualità indescrivibili del Supremo.

[INDICE](#INDICE)

**SETE DI ESPERIENZE**

Ci sono persone che pensano che durante la "meditazione" debbano sentire qualcosa. Se non hanno alcuna sensazione, non sta succedendo nulla e la "meditazione" viene eseguita in modo errato. Da quando, poiché qualsiasi esercizio con l'obiettivo di un qualche tipo di sviluppo spirituale ha cominciato a essere chiamato meditazione, la confusione in questa materia è andata crescendo di anno in anno. La categoria delle meditazioni include esercizi di concentrazione e tecniche per lavorare con i centri energetici e tecniche per lavorare con il corpo... Di conseguenza, il meditatore non sempre capisce perché sta facendo questo o quell'esercizio. Quando l'obiettivo è formulato come l'ascesa della kundalini attraverso il canale sushumna, è naturale che si possa giudicare come stanno andando le cose solo sulla base delle sensazioni che sorgono durante questo processo. E qui per un cercatore che vuole davvero sentire l'ascesa della kundalini, l'attenzione si concentra spontaneamente sui punti corrispondenti della colonna vertebrale. E più forte è il suo desiderio di sensazioni, più velocemente appariranno. Allo stesso tempo, non c'è nulla di spirituale nell'ascesa di kundalini, e non può esserci, c'è semplicemente un'opinione che quando questa energia viene "risvegliata", quindi passando attraverso i centri energetici chiamati chakra, cambierà automaticamente il loro stato, anche la persona cambierà automaticamente, ma questo è un processo “normale” che è normale che avvenga in chi lo pratica, non c e niente di spirituale in questo. In pratica, vediamo che le persone che scelgono questa strada, nonostante tutti i loro sforzi e sentimenti, non ottengono cambiamenti radicali nella loro esistenza. Sì, attraverso gli sforzi riducono lo stato di caos interno e sviluppano la volontà, ma tutto questo porta a rafforzare l'ego, e niente di più. Certo, una persona con un forte ego sembra più sicura e più calma di una persona con un complesso di inferiorità, ma è questo l'obiettivo?

Ci sono anche persone che sono inizialmente orientate alle sensazioni e la loro sensibilità dalla nascita è più alta del solito. Molto spesso diventano sensitivi e guaritori. Tutti, in un modo o nell'altro, sono orientati verso Dio, anche se non sempre sono pronti per una ricerca seria. Di norma, la maggior parte di loro pratica diversi tipi di "meditazioni", e durante la loro esecuzione queste persone sono piene di sensazioni corporee, energetiche e visive. Vedono colori o interi paesaggi, sentono un'ondata di energie sottili e sono invariabilmente riempiti di gioia da tutto questo. Con l'aiuto di vari esercizi, cercano di espandere i confini della loro sensibilità ai limiti più grandi, senza rendersi conto che il loro ego sottile e "spirituale" è gonfiato agli stessi limiti. Allo stesso tempo, parlano instancabilmente di amore, coscienza, luce divina e simili. Se un normale ricercatore inizia a parlare con uno di loro della meditazione, scoprirà che stare seduti in silenzio, essere consapevoli di sé stessi, è piuttosto noioso e non dà nulla, in contrasto con le vivide esperienze ricevute quando tutti i sentimenti sono aperti alla percezione di manifestazioni straordinarie ed emozionanti di forze invisibili. Ed è difficile non essere d'accordo con questo. Non importa quali siano le fonti di queste sensazioni - il loro subconscio o il lavoro squilibrato dei centri, non importa se il ricercatore vede un'immagine dei mondi sottili o un prodotto della sua immaginazione... È importante che sia saturo di impressioni, provando soddisfazione dal prossimo "viaggio" nel mondo delle alte energie.  Poiché questo approccio eleva la propria sensibilità, e diventa filtro per la conoscenza del mondo e di Dio, allora, come necessaria conseguenza di ciò, si ha una diminuzione della critica in relazione a ciò che una persona sente. Questo approccio basato sulle sensazioni ti fa prendere ***tutto*** per buono e ti fa ritenere che tali informazioni percepite sulla base delle sensazioni siano portatrici di importanti messaggi. Ed ecco che appaiono le previsioni del futuro, vengono determinati i buchi nell'aura, vengono registrati i messaggi dal Cosmo ... E le previsioni a volte si avverano e molte altre no e questo costringe loro a reinterpretare continuamente tali impressioni e visioni costringendoli con tale comportamento in una sorta di trappola. In un modo o nell'altro, la maggior parte di tali pensieri deve essere verbalizzata con l'aiuto della mente. È la mente, con tutti i suoi condizionamenti, che diventerà interprete e commentatore di ciò che sta accadendo. Pertanto, una persona condizionata cristiana imparerà qualcosa sulla Vergine Maria e su Cristo, un indù sarà in grado di ricevere saluti da Vishnu o Krishna, e un ateo parlerà dei canali energetici e della matrice energetico-informativa del Cosmo. E tutto questo avrà un prezzo: un centesimo, nel senso che non varrà niente.

Se con l'aiuto della super sensibilità si può cercare di conoscere le manifestazioni della realtà più elevata, e comunque deleterio attaccarsi a questa capacita, perché fai diventare questa capacita un fine e non un mezzo. Non importa come pulisci i canali della tua percezione, non importa come sviluppi una sensibilità più sottile, non importa come apri il terzo occhio, l'ego con i suoi desideri non andrà da nessuna parte. L'attaccamento alle proprie capacità e possibilità di percezione "speciale" diventa un vicolo cieco in cui una persona può rimanere bloccata per sempre, parlando con entusiasmo di un'altra esperienza straordinaria che gli è capitata il giorno prima.

Quando la sete di esperienze "spirituali" diventa simile al desiderio della ricerca di droghe, allora la sensibilità del ricercatore diventa una maledizione per lui. Chiunque voglia percorrere il Sentiero fino alla fine deve andare oltre tutti gli attaccamenti, non importa quanto siano importanti e meravigliose le capacità, le idee e le esperienze a cui una persona si è attaccata per la prima volta.

[INDICE](#INDICE)

**RICERCA PER LA RICERCA STESSA**

Ci sono le persone, che non sono state in grado di formulare chiaramente lo scopo della loro ricerca, cioè non sanno esattamente cosa stanno cercando a sono spinte da un loro stato di inquietudine, inoltre, anche nel subconscio questo scopo non si forma in qualcosa di concreto. In questo caso, la persona non ha altra scelta che aggrapparsi a tutto ciò che incontra. C'è un'opportunità per fare yoga: va allo yoga. C'è l'opportunità di andare dai Testimoni di Geova - ci andrà anche li. Di solito, da questo approccio derivano due risultati: o una persona trova qualcosa di vicino al suo desiderio inconscio e si calma per un po', oppure sarà sbattuto da una parte all'altra, da una comunità all'altra, e poi abbandonerà tutto questo.

Tuttavia, ci sono anche persone per le quali la ricerca “spirituale” diventa fine a sé stessa cioè la ricerca non è più un mezzo per raggiungere il proprio scopo ma diventa essa stessa lo scopo primario, ricerco non per trovare ma ricerco per “ricercare”. È noto che se l'obiettivo è difficile da raggiungere, il riorientamento dell'attenzione dal raggiungimento dell'obiettivo al ***processo per raggiungerlo,*** aiuta a evitare delusioni. Per non subire un fiasco, è più facile rendere la ricerca esaltante e senza fine. In questo modo vengono compensati i dubbi su sé stessi, la paura del fallimento e la conseguente delusione.

Infatti, un cercatore, che sceglie la ricerca stessa come meta, non può trovare nulla per definizione, raccoglierà sempre frammenti di sistemi, pratiche e insegnamenti diversi, una sorta di mosaico eclettico, che lui stesso non capirà, e nessuno può capire. L'occupazione principale di questo cercatore sarà raccogliere le impressioni della lettura dei libri, selezionati senza alcun sistema. Cercherà di andare in un modo o nell'altro, praticando in un modo o nell'altro, senza mai arrivare all'essenza delle pratiche e dei percorsi. Il suo impulso interiore, unito all'insicurezza e al desiderio di evitare il fallimento, creerà uno sfondo di corsa costante e lui si aggrapperà a tutti i nuovi insegnamenti che appaiono nel mercato "spirituale".  A lo stesso tempo, il cercatore del genere non dà mai tempo per approfondimenti, si infiamma rapidamente, si raffredda rapidamente e si lascia immediatamente trasportare da qualcos'altro.

È possibile, che questa persona sembri un vero asceta spirituale agli occhi degli altri, perché nelle sue mani vedono la Bhagavad Gita o i sutra di buddisti; inoltre, il mese scorso ha fatto anche yoga, e ora pratica “l'andatura del potere” ... Non c'è da meravigliarsi, che agli occhi delle persone, sembri un conoscitore ed esperto in vari campi della conoscenza spirituale e mistica.

Gli iniziati però sanno, che cercare per il gusto di cercare, è un modo per non trovare nulla, senza alcun rischio per la propria autostima e reputazione. Questa ricerca è facile da abbandonare e altrettanto facile a riprendere. In realtà, questo è un tipo di hobby, che consente al chi lo pratica di avere un certo "entusiasmo" ed essere pronto in qualsiasi momento a tenere una conversazione, ad esempio sui metodi taoisti di ringiovanimento della pelle. Ciò, che per un vero cercatore diventa il senso e il contenuto di tutta la vita, per colui che cerca per il gusto di cercare, sarà un mezzo per riempire il tempo libero ed a crescere proprio ego.

La ricerca per la ricerca stessa è falsa nel suo fondamento, ma è sicura e piacevole: il cercatore riceve molte nuove impressioni che aggiungono varietà alla sua esistenza. Tale ricerca non richiede l'immersione nelle profondità di sé stessi e permette di evitare la loro soluzioni all'infinito (o la morte). Per il ricercatore stesso, questo approccio, al contrario, sembra risolvere il problema, ma è solo un'altra forma di fuga da sé stessi.

Tuttavia, di solito i ricercatori di questo tipo sono allegri, ottimisti e credono sempre, che l'eccitazione e il piacere, che ricevono dai frequenti cambiamenti di impressioni, siano una manifestazione di crescita spirituale.

[INDICE](#INDICE)

**NEGAZIONE DELLA POSSIBILITÀ DI TROVARE QUALCOSA**

Ci sono persone che si trovano nel regno della ricerca spirituale per errore o per caso. Questo accade quando una persona è attratta dalla lettura spirituale e dà gli esercizi sotto l'influenza di qualcuno altro che è già tutto preso dalla ricerca ed è pieno di entusiasmo. In questo caso, il nuovo cercatore continua a fare sforzi finché rimane sotto questa influenza. Se, per qualche motivo, il ricercatore rimane deluso da chi lo ha condotto alla ricerca, cessa immediatamente di vedere il significato nei suoi studi e sforzi e più delle volte torna alle sue posizioni originali, non cambiando affatto.

Allontanandosi dalla ricerca, una persona del genere avrà esattamente lo stesso atteggiamento nei confronti della ricerca, che avrà dopo essersi separato da colui che lo ha ispirato: da ironico-beffardo a indifferente. Escludendo la ricerca dalla sua area di interesse, non perde nulla, perché inizialmente la ricerca non era la ***sua ricerca***. Questo è stato un tentativo di condividere la passione di una persona premurosa, dimenticando per un po' le proprie. Non appena la relazione cambia, l'ex cercatore ricorda immediatamente che ha obiettivi più importanti e gratificanti nella vita.

La situazione è un po' diversa per coloro che hanno già sentito il gusto portato dal lavoro su sé stessi, derivante da cambiamenti nel proprio essere. Le difficoltà compaiono quando già sanno qualcosa, si sentono ***diversamente***, ma all'improvvisamente, con tutta l'ovvietà, scoprono il fatto, che volevano qualcos'altro fin dall'inizio. Cioè, vedono che hanno commesso un errore nello scegliere il modo per realizzare i loro desideri. Sulla carta la scelta della via spirituale per realizzare i loro desideri sembra facile e semplice, ma in realtà nella psiche del cercatore si verifica una scissione, che potrebbe non essere compresa affatto da lui. Gli sforzi da lui compiuti non portano risultati visibili, anzi, sente che non danno ***nessuno*** risultati. Tuttavia, non si sente disperato, si sente irritato. Comincia ad essere infastidito dalle richieste presentate agli studenti, se è impegnato con il maestro; se va da solo, il rifiuto si estende ai libri di cui si fidava prima e agli esercizi progettati per aiutare lungo la strada.

Quando una persona è impegnata in un'attività che non gli piace, accumulerà sicuramente la rabbia. Se l'occupazione non amata richiede uno sforzo, la rabbia crescerà con ogni nuova azione. E poi arriva un momento in cui la rabbia non può più essere soppressa, acceca il ricercatore e smette di lavorare, usando la prima scusa disponibile. Ora è libero di realizzare altri desideri, ma per non sembrare un fallito, ha bisogno di dichiarare pubblicamente, che il percorso lungo il quale si stava muovendo, non porta da nessuna parte. La situazione è ancora peggio, quando una persona ***sa per certo,*** che la trasformazione del proprio essere è possibile, comunque lascia il sentiero dove però ha già sperimentato qualcosa... In questo caso, il ritiro è un rifiuto della possibilità e la vittoria dell'ego, con il suo desiderio di realizzazione attraverso le cose esterne. In realtà, questa è una vittoria per la propria natura inferiore, animale, che lascia una ferita all'interno. In una situazione del genere, l'ego umano ricorre al modo preferito di autoaffermazione: la negazione. La negazione della possibilità di cercare è accompagnata da un flusso di bugie e favole che "confermano" l'esperienza del rinunciante. Più profonda è la ferita formata, più forte e arrabbiata la persona nega il suo percorso precedente -mettendo in cattiva luce coloro che sono rimasti sul percorso definendoli falsi.

Poiché tutto in questo mondo ha un'ombra, la situazione di una persona che è uscita da una setta totalitaria sarà più o meno identica a quella descritta sopra. Colui che ha lasciato una setta parlerà dei metodi coercitivi per controllare la coscienza degli adepti, che sono approssimativamente gli stessi in tutte queste organizzazioni. Colui che invece lascia il vero Sentiero, di regola, si concentra sul criticare le qualità personali del leader e dei suoi studenti. In ogni caso, se qualcuno vuole capire questo problema, capirà la differenza.

La negazione delle emozioni ci priva dell'opportunità di lavorare con esse, la negazione di noi stessi ci rende incompleti, la negazione della vera strada ci porta sulla strada sbagliata. La menzogna non soddisfa, crea l'illusione della soddisfazione. Tutti coloro che vivono nella menzogna si degradano gradualmente, questa è la legge inevitabile dell'Essere. Felici sono dunque coloro, che nel processo di ricerca della Verità, scoprono le vere ragioni dei propri desideri e dopo averle apprese, sono soddisfatti. Invece, infelici sono coloro, che preferiscono la ricerca della soddisfazione del proprio ego e dei suoi desideri, alla ricerca del Divino, poiché entrano in un circolo vizioso che non porta mai ad una vera soddisfazione in quanto l’ego non è mai soddisfatto.

[INDICE](#INDICE)

**SUI DUBBI DEL CERCATORE**

Il ricercatore non può fare a meno di dubitare della correttezza del percorso scelto, del metodo di lavoro e delle tecniche con cui spera di avanzare. Per questo all'inizio del percorso, i dubbi sono presenti come uno sfondo costante, meno consistenti nel momento in cui il desiderio di trasformazione spirituale o i primi successi nel lavoro individuale oscurano tutti gli altri sentimenti del cercatore. Questi dubbi sono inevitabili all'inizio della ricerca e svaniscano piano, piano con il tempo, durante il quale una persona si convince con la propria esperienza, quando si rende conto che ciò che ha sentito e letto sul percorso scelto non è una finzione. Quando lo stato di essere del ricercatore inizia a cambiare, i suoi dubbi sulla correttezza della sua scelta scompaiono, ma presto vengono sostituiti da nuovi dubbi generati da nuove condizioni di lavoro individuale.

Questi dubbi sono una parte essenziale dello sviluppo del ricercatore e sono necessari come mezzo per discernere qual è la causa dei sentimenti e degli stati che appaiono nel ricercatore. Prima di tutto, è necessario distinguere quale desiderio ha causato le emozioni negative (dubbi) esistenti e da quali idee è nato questo desiderio. La possibilità di autoinganno (=illudersi rispetto al risultato) alimenta il dubbio e allevia il ricercatore dalla fiducia in sé stesso, rendendolo più sensibile e vigile. Questo dubbio è utile in quanto mantiene un atteggiamento critico nei confronti della propria percezione e aiuta ad evitare le trappole della mente, che pone lungo tutto il percorso del ricercatore.

In futuro, lo stesso tipo di dubbio ci permette di distinguere tra gli impulsi che sorgono come manifestazione della Volontà di Dio, e gli impulsi generati dall'ego e dai suoi desideri. Quando il cercatore esita con l'azione, agli altri sembra che sia indeciso e la sua fiducia si sia indebolita, ma in realtà questa è una manifestazione di un dubbio utile. In questo momento, il ricercatore rivolge tutta l'attenzione all'interno per chiarire la sua percezione e vedere e comprendere più chiaramente la manifestazione della Volontà in relazione a sé stesso.

Ci sono anche tipi di dubbi che arrecano danni evidenti al ricercatore, ad esempio l'insicurezza. Questa sensazione nasce come manifestazione di insicurezza e complesso di inferiorità, e quindi una persona nega il suo potenziale, perdendo tempo nel momento in cui è il momento di fare passi decisivi. Il risultato è una mancanza di progresso nello stato del ricercatore, frustrazione e una convinzione ancora maggiore che non è buono a nulla.

Il dubbio nel Maestro è inevitabile all'inizio, ma quando assume una forma cronica, è un'espressione di resistenza e riluttanza a cambiare qualcosa nella tua vita.

Il dubbio in Dio, la Sua esistenza e le qualità descritte dai mistici è una manifestazione di un condizionamento “ateo” nel quale ancora mi identifico, o una reazione di rabbia che si verifica nel mondo interiore del ricercatore come risposta ad aspettative e difficoltà non soddisfatte. Questi dubbi non sono altro che un tentativo di riabilitare la riluttanza a lavorare su sé stessi.

I mistici conoscono finalmente un altro tipo di dubbio che accompagna coloro il cui Sentiero va oltre l'ordinario. Ogni azione ha un'uguale opposizione, quindi chi si avvicina alla Luce si trova di fronte alla resistenza delle Tenebre. L'Oscurità, come dovrebbe essere, ha le sue oscure meraviglie, che il cercatore conosce man mano che cresce. Alcuni di essi sono progettati per confondere una persona, disorientarla e fargli dubitare della propria adeguatezza. Le persone intorno a lui non credono alle sue storie su ciò che sta accadendo e la sua reputazione, già poco importante, sta peggiorando; lui stesso non trova una spiegazione a ciò che sta accadendo... Se soccombe al dubbio emergente o si spaventa, significa che l'Oscurità ha raggiunto il suo scopo. Se continua a lavorare, confidando nel Signore, usando tutta la forza della sua consapevolezza e discernimento, andrà incontro alla Verità.

[INDICE](#INDICE)

**L’INEVITABILITA’ DELLA MORTE**

Ciascuno, che lo voglia o no, si rende conto dell'inevitabilità della propria morte. Questa consapevolezza entra in simultanea con la paura di morire e fa nascere un conflitto interno - da una parte, bisogna assecondare tutti i desideri momentanei, perché la vita è breve e bisogna avere tempo per provare tutto; d'altra parte, alla luce della morte inevitabile, tutti i desideri appaiono senza senso. Il conflitto tra la consapevolezza dell'inevitabilità della morte e il desiderio di vivere si esprime talvolta in forme molto bizzarre, quando, ad esempio, una persona ha paura di vivere, evitando pericoli e sorprese, perché possono portare a una morte prematura.

Se pensi alla morte qualsiasi risultato che puoi ottenere in vita perde di valore. La perpetuazione di queste conquiste nella memoria dei posteri è, tra l'altro, un tentativo di bypassare questo pensiero

In un modo o nell'altro, quasi tutti cercano di dimenticare la morte. Diventa troppo difficile vivere, lottare per un posto al sole, distruggere i concorrenti, coltivare la propria avidità e allo stesso tempo rendersi conto che si può morire da un momento all'altro. Pertanto, in ogni società esiste una mitologia che spiega cosa succede a una persona dopo la morte. Sfortunatamente, nell'era del trionfo della scienza e della tecnologia, non tutte queste spiegazioni sembrano affidabili.

Essendo nato, una persona è destinata a morire e lo ***sa***. Non importa quanto beve, fuma, non importa cosa usa, non dimenticherà l'inevitabilità della sua stessa morte. È questa conoscenza che lo rende ***condannato*** a cercare ciò che sta oltre il tempo della vita, nell'Eternità. È questa conoscenza che non gli permette di scendere al livello di un animale interessato solo alla sua fisiologia. Ed è proprio questa condanna a morte che diventa una benedizione per coloro che, avendola pienamente realizzata, si dedicano alla ricerca dell'immortalità, perché chi cerca trova.

[INDICE](#INDICE)

CHIAVI PER LA CONSAPEVOLEZZA

[INDICE](#INDICE)

**Prefazione alla seconda edizione**

“Chiavi per la consapevolezza” è stato scritto da me nel 2010. L'obiettivo che mi sono prefissato durante la stesura di questo libro è stato quello di fornire al lettore un algoritmo semplice e comprensibile per lavorare con *l’attenzione*, in base al quale sviluppare la qualità della *presenza e consapevolezza*. Per non essere distratto dal mio obiettivo principale, ho semplificato il più possibile la presentazione, concentrandomi sulla descrizione di come si dovrebbe essere consapevoli del corpo fisico, delle emozioni e della mente. Da un lato, questo approccio ha facilitato molto il mio compito, dall'altro nel testo sono stati trascurati molti punti necessari, per comprendere il posto della consapevolezza, nel Lavoro di un mistico. Ho scritto le istruzioni, in cui non c'era spazio per lunghe spiegazioni di varie interconnessioni e punti sottili. Così, per esempio, ho scartato tutte le altre funzioni del corpo eterico eccetto la produzione di reazioni emotive e questo ha complicato significativamente una comprensione più profonda del ruolo del corpo eterico nella vita umana. Inoltre, in “Chiavi per la consapevolezza”, non ho menzionato il corpo mentale, di cui ho scritto molto più tardi. A causa di tutte queste semplificazioni, “Chiavi per la consapevolezza”, ha cessato di corrispondere a ciò che ho descritto nei libri successivi, ed è necessario in qualche modo cambiare la situazione attuale. Non ho né il tempo né il desiderio di scrivere un nuovo libro sul lavoro con la consapevolezza; inoltre, non credo che le "chiavi" abbiano perso completamente la loro rilevanza. Correggere ciò che è già stato scritto significa in questo caso riscriverlo, perché il ritmo e l'energia del testo di cinque anni fa si romperanno, e quindi il testo cesserà di avere l'effetto per il quale era stato originariamente previsto.

Dopo aver soppesato i pro ei contro e rendendomi conto della necessità di una serie di chiarimenti e chiarimenti, ho deciso di scrivere commenti sul mio testo. Considerando quanto lontano sono arrivato da allora nel presentare la Verità, questo approccio mi sembra abbastanza logico. Da un lato, il testo originale rimarrà intatto e ciò che dovrebbe dare al lettore rimarrà in esso. D'altra parte, verranno allegati commenti, integrando le conoscenze presentate in precedenza. Questo è il compito che mi sono prefissato, e lo seguirò inserendo commenti al testo principale dove dovrebbero ampliare la visione e approfondire la comprensione del lettore.

[INDICE](#INDICE)

**Capitolo 1**

Il superamento del difficile inizia con il facile, la  
realizzazione del grande inizia con il piccolo,  
le imprese più difficili sotto il cielo  
certo cominciano nel facile,  
le imprese più grandi sotto il cielo  
certo cominciano nel piccolo.  
[*"Tao Te Ching"*](https://it.wikipedia.org/wiki/Daodejing)

Comprendere - significa semplificare.  
*[A. e B.](https://it.wikipedia.org/wiki/Arkadij_e_Boris_Strugackij)**[Strugatskij](https://it.wikipedia.org/wiki/Arkadij_e_Boris_Strugackij)*

In un modo o nell'altro, l'obiettivo di ogni ricercatore è quello di cambiare il proprio stato di essere e di essere la realizzazione delle possibilità potenzialmente disponibili in ogni uomo. In questa ricerca, il ricercatore deve andare oltre la natura fisica in sé stesso e scoprire ciò che ha le sue radici e la sua fonte nel Divino. Questa parte dell'essere umano ha nomi diversi nelle diverse tradizioni e uno di questi, per esempio, è l'anima. Io chiamo questa parte superiore della natura umana - la coscienza.

Per maggiore semplicità considereremo una persona su vari “livelli” dell'essere: il livello del corpo fisico, seguito dal livello delle emozioni e poi il livello della mente. Questi primi tre “corpi” stanno in un rapporto “gerarchico”, il corpo superiore influenza quello inferiore.  Quindi, il corpo è piuttosto rigidamente subordinato alle emozioni, e le emozioni alla mente e ai suoi desideri. Il quarto livello, il più alto, quello della coscienza è a sé stante La coscienza sta da sola in questa catena, perché nello stato ordinario, una persona non ne sente le manifestazioni ossia generalmente una persona non ha coscienza di sé.

Tutti conoscono il proprio corpo, le proprie emozioni e la propria mente, nonché le proprie funzioni.  Cosa diversa è il lavoro e l'azione della coscienza come forza separata, contenuta in una persona. L'esperienza mostra che per la maggior parte delle persone il concetto di coscienza e/o consapevolezza significa che in questo momento essi possono pensare intenzionalmente e senza sforzo a qualcosa e anche percepire il mondo che li circonda abbastanza chiaramente. Quando in una persona i sentimenti e la mente sono in equilibrio e pace, la persona riesce facilmente a concentrarsi e a percepire “correttamente”. In altre parole, quando una persona dice: "Sono cosciente", intende con ciò che è in grado di concentrarsi e percepire chiaramente ciò che sta accadendo. Lo stato di chiara coscienza in questo caso significa la capacità di controllarsi completamente; il suo opposto sarebbe uno stato di psicosi o stato alterato. Se una persona può rispondere alla domanda, qual è il giorno della settimana, allora è consapevole di ciò che sta accadendo. E cosi la coscienza diventa un derivato della mente, e la mente è una conseguenza dei processi elettrochimici che avvengono nel cervello umano.

***Commento.*** Sorge sempre la domanda: qual è la funzione del nostro cervello in relazione alla mente?  È noto, che se a una persona rimuovono, ad esempio, una parte del lobo frontale del cervello, le funzioni del suo pensiero saranno compromesse ed è chiaro che la mente ne soffrirà. Da ciò è facile concludere, che la mente non può essere altro che un prodotto del nostro cervello. Tuttavia, qui non tutto è così semplice. Il cervello svolge la funzione di un centro di controllo per tutti i sistemi corporei, reagisce agli stimoli esterni con zone di eccitazione o inibizione che sorgono in esso, ma queste reazioni sono “subordinate”, cioè non sorgono nel cervello stesso. Si verificano nella mente, e il cervello, come un organo che collega il corpo fisico con il corpo della mente, reagisce ai processi che hanno luogo in esso. L'eccitazione di alcune aree del cervello riflette semplicemente le reazioni, che si verificano nella mente durante l'elaborazione delle informazioni ricevute, e nient'altro. Lo stesso accade con il sistema nervoso umano quando un'emozione sorge nel corpo eterico. A una persona, presa dalla rabbia, la pressione sanguigna aumenterà, viso arrossisce e così via. Prima appare la rabbia, e poi tutte le reazioni del corpo. Lo stesso si può dire della mente e del cervello: prima reagisce la mente, quindi dopo i corrispondenti cambiamenti di stato mentale iniziano manifestarsi nel cervello. Pertanto, se cervello è danneggiato, smette di funzionare pienamente come conduttore e la interazione e comunicazione con la mente viene interrotta. Il corpo della mente rimane intatto, ma sarà impossibile condurre impulsi da esso. Il corpo fisico è la destinazione finale per la manifestazione di impulsi ed energie provenienti dalla mente e dal corpo eterico (emotivo).  infatti, il corpo fisico è il loro conduttore nel mondo fisico. Pertanto, danneggiando il corpo, possiamo garantire che la normale interazione tra tutti e tre i corpi venga interrotta, ma ciò non prova affatto l'affermazione che, a parte le parti a noi visibili, come muscoli, ossa, cervello e altre cose, la persona non ha altro.

**\* \* \***

Sulla base di questo, sembrerebbe che la mente è il più alto di tutti i livelli nello stato ordinario umano dell'essere. La mente sembra a sé stessa essere al baluardo della coscienza, la corona della creazione, e in essa viene creato il cosiddetto ego - una personalità attraverso la quale una persona si distingue dagli altri e costruisce la propria "individualità". Ecco perché c'è confusione nella terminologia e nella comprensione di ciò che accade **in** una persona e **con** una persona, perché tutti equiparano mente e coscienza. Per lo stesso motivo, molti meditatori credono, che lo stato di meditazione si verifichi quando la loro mente si calma un po', e cercano di farla tacere. Non si rendono conto, che in questo momento stanno semplicemente cercando di stabilire una parvenza di controllo sulla mente.

La coscienza ha una natura completamente diversa dal corpo, dalla mente e dalle emozioni. La sua natura è Luce eterna, è splendore Divino. Puoi chiamarla scintilla di Dio, puoi chiamarla anima, il nome non cambierà la sua essenza eterna. Il Signore Dio, creando il mondo da Sé stesso, ha conferito a tutti gli esseri viventi la Coscienza. Anche la natura inanimata non è priva di una particella della Sua Coscienza, ma è nascosta ancora più profondamente in essa.

Quindi, ognuno di noi porta una particella di coscienza Divina, che è piccola rispetto al Tutto, ma che è più che sufficiente per consentirci di vivere in questo mondo. La qualità della nostra coscienza è uguale alla qualità della Coscienza di Dio, ma questo non è comprensibile per noi, perché è nascosto dalle manifestazioni dei corpi inferiori. La coscienza in relazione alla mente, alle emozioni e al corpo fisico ha un potere simile a quello che il Signore ha sulla sua creazione. Tuttavia, una persona è privata di questo potere a causa del fatto che la mente si mette alla testa del suo essere.

La natura stabilisce un programma per lo sviluppo dell'essere umano, che funziona automaticamente fino al 21° anno circa. Fino a quel momento avviene la formazione e la maturazione del corpo fisico, delle emozioni e della mente. Dopo che si sono formati, lo sviluppo si ferma e noi crediamo che dovrebbe essere così. Le leggi della natura - sono una manifestazione statica della Sua Volontà, e implicano che il programma meccanico ci farà crescere fino a un certo punto, dopo di che potremo sopravvivere e riprodurci. A questo punto il programma si ferma. D'ora in poi, il processo di ulteriore crescita richiederà un'applicazione costante di energia. E in questo punto ***bisogna*** andare oltre il livello di sviluppo che è destinato a noi dalle leggi della natura.

[INDICE](#INDICE)

**2**

È abbastanza semplice verificare se la nostra coscienza esiste indipendentemente dalla mente. Per prima cosa devi aprire gli occhi e guardare il tuo palmo di mano. Se lo avvicini ai tuoi occhi, palmo chiuderà l'intero campo visivo. Se lo allontani, sarà visibile nella sua interezza.  In altre parole, per poter vedere qualcosa, deve esserci una distanza tra chi sta guardando e ciò che sta guardando. Questo è un prerequisito.

Ora chiudiamo gli occhi. Possiamo osservare il nostro corpo dall'interno? Sì, è possibile. Questa osservazione del corpo dall'interno sarà diversa dal quello esterno, ma è possibile. Ciò significa, che tra il corpo e il centro da cui lo guardiamo c'è uno spazio vuoto, una certa distanza. Allo stesso modo, possiamo osservare le nostre emozioni e pensieri. Se questo è possibile, allora la fonte della nostra visione sta al di fuori della mente, delle emozioni e del corpo, altrimenti sarebbe impossibile osservarli. Quindi, questa fonte è la coscienza.

[INDICE](#INDICE)

**3**

Nel momento in cui osserviamo la nostra mente, siamo *consapevoli dei* nostri pensieri. Il contenuto momentaneo della mente diventa più chiaro per noi e possiamo percepire i pensieri che erano presenti in essa, ma erano al di fuori della portata della nostra attenzione.

*L'attenzione è una funzione della coscienza, proprio come la contrazione è una funzione dei muscoli o il pensiero è della mente.*

Hai mai visto un gatto guardare un piccione? La sua attenzione in questo momento è concentrata e acuita al limite. Sia il gatto che la colomba non hanno una mente come la intendiamo noi umani. Ma la coscienza c è. L’attenzione è il conduttore dell'energia della coscienza, e dove è diretta la nostra attenzione, lì si muove. Il potere dell'energia dell'attenzione è molto grande.

Il potere dell'attenzione umana, credo, è noto a tutti. Ognuno di noi ha fatto l’esperienza di sentire lo sguardo dell'altro su sé stesso, percependolo come pressione fisica. Questa è l'energia dell'attenzione diretta a noi dall'esterno, che possiamo sentire abbastanza chiaramente. Ci sono casi in cui una persona ha introdotto un'altra in trance con il potere del suo sguardo, e ci sono leggende su guerrieri che hanno paralizzato un avversario con uno sguardo. Tutti questi miracoli sarebbero stati impossibili senza l'uso del potere che ha l'energia dell'attenzione, più precisamente la coscienza.

Di solito l'attenzione verso l'esterno è associata ai cinque sensi. Quando prestiamo attenzione a ciò che vediamo, ascoltiamo, tocchiamo, ecc., allora con il suo aiuto riceviamo impressioni, informazioni disponibili per l'elaborazione dalla nostra mente. In uno stato normale, una persona percepisce tutte le impressioni in arrivo attraverso il prisma della mente, che le elabora immediatamente all'interno, innescando il processo di reazioni associative che interessano sia le emozioni che il corpo. Ad esempio, se una persona assetata vede l'acqua, allora sentirà sollievo (a causa della capacità di soddisfare il desiderio), gioia e deglutirà involontariamente.

In un modo o nell'altro, la coscienza entra in contatto con oggetti esterni o interni con l'aiuto dell'attenzione prestata ad essi. In quel momento, cadendo nel campo dell’attenzione, ciò che e sotto la ns attenzione percepisce tutta la forza dell'influenza dell'energia della coscienza. Inoltre, attraverso il canale dell'attenzione, la nostra coscienza è in grado di *identificarsi* con qualsiasi oggetto che percepisce.

[INDICE](#INDICE)

4

Se non avessimo affatto coscienza, questa scintilla divina, allora non esisteremmo. I nostri corpi inferiori non avrebbero un motore principale, una fonte principale di energia, un unico collegamento tra noi e la Fonte di Tutto. La coscienza è un elemento necessario dell'esistenza della vita, e il corpo, le emozioni e la mente sono solo i suoi strumenti. La coscienza, di per sé, è anche uno strumento, uno strumento della Creazione, grazie al quale è possibile spiritualizzare la materia.

Nel processo della Creazione, Dio ha dotato della sua Coscienza sia la materia vivente che inanimata, in misura maggiore o minore. Attraverso questa Coscienza dissolta nella materia, si realizzano sia la condotta della Volontà del Signore che la connessione tra tutto ciò che esiste. Qualsiasi mistico decente confermerà che in certi stati il ​​mondo materiale circostante appare improvvisamente allo sguardo stupito come un continuo splendore della Coscienza Divina.

[INDICE](#INDICE)

5

Immagina un bicchiere d'acqua con un cucchiaio di sale sciolto in esso. Al momento dello scioglimento, il sale sembra scomparire, non lo vediamo, ma allo stesso tempo l'acqua acquista un sapore salato. Allo stesso tempo, le qualità del sale diventano, in una certa misura, le qualità dell'acqua, rimanendo chimicamente sostanze diverse. Più o meno allo stesso modo, la coscienza viene dissolta o identificata con diversi corpi umani. Se l'acqua evapora, sul fondo del bicchiere rimane un cucchiaio di sale senza alterarne le proprietà. Lo stesso accade con la coscienza in caso di morte di una persona. Tuttavia, il processo di separazione della coscienza nella sua forma originale può essere eseguito senza distruggere il corpo fisico e gli altri corpi. Ciò richiede lo sviluppo della *consapevolezza.*... Si sviluppa quando una persona impara a controllare la sua attenzione, dirigendone una parte per osservare costantemente il funzionamento della mente, delle emozioni e del corpo. Tale osservazione, da un lato, cambia lo stato dei corpi inferiori, eliminando ogni sorta di disturbi, armonizzando le loro interazioni e, dall'altro, avvia il processo di *disidentificazione della* coscienza da essi. L'attuazione di questo processo contribuisce alla cristallizzazione della coscienza in un centro separato.

***Commento.***Ho preso in prestito il termine "cristallizzazione" da Gurdjieff e ora non lo considero accurato in relazione alla coscienza. La coscienza non si cristallizza, ma si manifesta nello spazio interiore di una persona man mano che il canale della sua attenzione si espande. Il termine "cristallizzazione" - come rafforzare e modellare qualcosa - è più adatto, diciamo, alla volontà individuale di una persona, ma non molto alla sua Coscienza individuale. La luce - è luce che può essere nascosta o manifestata. E più si manifesta nello spazio interiore di una persona, più questa diventa cosciente.

**\* \* \***

Quando la coscienza diventa completamente cristallizzata (=manifestata) e la disidentificazione diventa completa, allora tutte le sue qualità e possibilità possono essere espresse con tutta la loro bellezza e potenza intrinseche. Quindi l'essere di una persona inizia a essere percepito dagli altri come qualcosa di incredibile e sorprendente, per il quale escono spiegazioni diverse, non sempre ragionevoli. Ciò è dovuto al fatto che è difficile per loro comprendere e vedere quanto sia divina la natura stessa della coscienza che ci è stata data.

[INDICE](#INDICE)

**6**

La coscienza esiste in stretta unione con la mente, le emozioni e il corpo. Essi, a loro volta, sono anche strettamente correlati. Nello stato ordinario, la coscienza di una persona è costantemente identificata con uno di questi corpi. L'identificazione è prodotta dalla coscienza attraverso l’assorbimento dell'attenzione dell'oggetto con cui è identificata. In questo momento, la coscienza, per così dire, *diventa* ciò con cui è identificata. Se vivo un forte stato di paura e mi identifico con esso questa emozione attraverso il canale dell’attenzione prende l’energia della coscienza e questa paura allora si fonde con essa; Unendosi alla paura, la coscienza gli conferisce la propria forza, e da questo ne deriva un ampliamento di tale emozione. Questo è uno dei principali fenomeni della vita umana: a causa dell'ignoranza della sua natura, una persona non sa che lui stesso dà forza a tutte le emozioni negative, pensieri ossessivi, desideri distruttivi ...perché si identifica con essi, quindi la chiave risolutiva per evitare questo sarebbe “osservare” tale paura dis identificandosi da essa.

Così, la coscienza alimenta con la sua energia i corpi umani inferiori, che hanno una natura animale, così come la Coscienza di Dio sostiene l'esistenza di tutti i mondi.

*L'identificazione* crea le basi dell'incoscienza e la mente, piena di ogni sorta di idee "brillanti", prende la guida e inizia a sopprimere (=ricacciare nell’inconscio) le emozioni, i desideri e il corpo. Più una persona è identificata, più è assente, perché in questo momento non osserva sé stessa- c'è un desiderio, un pensiero o un'emozione con cui si identifica la sua coscienza. Sono loro in questo momento che rappresentano la persona, cioè quello che è.

E la mente, cercando di condurre il ballo, spinge così tanti desideri ed emozioni nel suo inconscio che la parte inconscia di una persona cresce in proporzioni incredibili. Di conseguenza, l'inconscio inizia a premere e influenzare costantemente il cosiddetto conscio. E questa parte conscia è ciò che percepisce la ns coscienza con la quale poi si identifica. Ciò che è soppresso è proibito manifestarsi, quindi l'attenzione non è attirata da questo lato. La mente chiude gli occhi alle cose represse, non vuole vederle né sentirle, non ne vuole sapere. A causa del fatto che la coscienza è saldamente identificata con la mente, l'attenzione segue naturalmente dove è diretta la mente. Pertanto, aggira l'area dei desideri e delle emozioni repressi. E quindi, finché una persona non si sforza di attirare la sua attenzione su di essa, lì regna l'oscurità impenetrabile.

[INDICE](#INDICE)

**7**

Come sai, le emozioni sono più veloci del corpo e la mente è più veloce delle emozioni. Puoi anche dire questo: la velocità delle vibrazioni emotive è inferiore alla velocità delle vibrazioni della mente. Pertanto la mente riesce in un batter d'occhio a sopprimere emozioni e desideri che è vietato esprimere. Questo accade così rapidamente che molto spesso la persona non ha il tempo di accorgersene. Cosi che Quando, dopo un po', la sua pressione sanguigna aumenta o si sviluppa la depressione, la persona non è in grado di comprenderne le ragioni. Agendo per condizionamento e per i suoi limiti, la mente non può vedere i frutti delle proprie azioni in relazione a sé stessa. Solo la coscienza può vedere. Ma la sua attenzione segue le fluttuazioni e i salti della mente, come i pulcini seguono una chioccia. Pertanto, non c'è nessuno che veda come la mente sta realizzando i programmi in essa inerenti, in contrasto con i processi naturali e la fisiologia umana, crea la base per tutti i tipi di disturbi e sofferenze.

L'ignoranza della persona, di cui parlano i mistici, è in parte perché cerca costantemente di fare qualcosa con il corpo, invece di occuparsi delle attività della mente, a causa della quale, in un modo o nell'altro, soffre continuamente.

[INDICE](#INDICE)

**8**

La coscienza, nel frattempo, è molto più veloce delle emozioni e della mente combinate. Si può identificare ora con quello, ora con quello, passando da un oggetto all'altro, con una velocità terribile. Penso che questa velocità sia superiore alla velocità della luce.

Una persona non può vedere un proiettile volante, poiché la sua velocità supera significativamente le capacità della sua percezione. A causa del fatto che il proiettile è così veloce nel suo volo, è invisibile a una persona anche quando interagisce con la sua carne. Per una ragione simile, alla mente sembra sempre che non ci sia affatto coscienza e che non ci sia mai stata.

[INDICE](#INDICE)

**9**

Quindi, è abbastanza ovvio che nel suo stato normale una persona ha un controllo molto scarso dell'energia dell'attenzione. Nonostante il fatto che durante la scuola, ogni bambino fosse costretto a mantenere l'attenzione sull'argomento studiato, spesso l'effetto di questo era l'opposto. Invece di imparare a controllare la sua attenzione, il bambino ha imparato la reazione di ottusa resistenza al processo di apprendimento e il rifiuto di ogni sforzo su sé stesso.

A volte mi sembra che molti dei giovani di oggi abbiano un'avversione alla lettura di libri solo perché hanno trascorso undici anni al liceo.

In una situazione normale, l'attenzione di una persona è subordinata ai suoi desideri, paure, nonché a quegli impulsi che sorgono istantaneamente nel corpo sotto forma di sensazioni, nella mente - sotto forma di pensieri, ecc. La persona stessa può controllare ciò che sta accadendo solo parzialmente (tuttavia, solo sotto l'influenza del desiderio o della paura), ma ha l'illusione di guidare e partecipare attivamente al processo di commutazione dell'attenzione.

Basta un piccolo esperimento per essere sicuri di non poter controllare la nostra attenzione. Proviamo a chiudere gli occhi e guardare come respiriamo. Puoi osservare come l'aria tocca le narici quando inspiri, o come riempie il petto e lo lascia quando espiri. Allo stesso tempo, dobbiamo mantenere la nostra attenzione sull'osservazione del respiro, non permettendo che se ne distragga. Il nostro compito è quello di ricordare l'osservazione, non di navigare con il flusso dei pensieri in distanze lontane. Penso che se una persona non è stata coinvolta in tale pratica prima, non durerà nemmeno un minuto senza dimenticare la sua decisione di monitorare i processi di inspirazione ed espirazione. Questa esperienza illustra perfettamente come stanno le cose con il nostro potere sull'attenzione e come possiamo controllare lo stato del nostro mondo interiore.

[INDICE](#INDICE)

**10**

Non possiamo con determinazione e per lungo tempo mantenere la nostra attenzione al di fuori dei percorsi a essa familiari. È un fatto. La natura meccanicistica delle nostre reazioni psico-emotive e la costante identificazione della nostra coscienza con esse ci priva dell'opportunità di influenzarle in qualche modo. Infatti, il nostro sé, che dimostriamo agli altri, non è rappresentato in alcun modo dentro di noi - esiste invece un insieme di processi psicofisici attraverso i quali la nostra mente reagisce con velocità fulminea a situazioni esterne e stimoli interni. E presentiamo i risultati di queste reazioni agli altri sotto forma di noi stessi, dicendo: "Oggi sono di buon umore", oppure: "Provo ansia", oppure: "È tempo per me di cambiare qualcosa nella mia vita..."

Il nostro ego è solo la punta dell'iceberg, è l'espressione finale di ciò che sta accadendo nella parte inconscia del nostro essere. Attraverso l'ego, la mente cerca di razionalizzare le contraddizioni interne dei suoi condizionamenti e desideri e dare loro una sorta di interezza. La nostra personalità è chiamata a cementare e unire in sé le conseguenze della presenza nella nostra mente di desideri opposti tra loro. Quando ancora una volta uno di questi desideri inizia a dominare, influenzando lo stato e le azioni di una persona, l'ego cerca di spiegare a sé stesso e agli altri cosa sta succedendo. E molto spesso, affinché questa spiegazione appaia affidabile e convincente, l'ego di una persona inganna sia lui che coloro che lo circondano. Quando questo desiderio viene sostituito da un altro, e anche il comportamento della persona diventa diverso, l'ego trova di nuovo una spiegazione "logica", non correlata a ciò che è realmente accaduto, “…non sono io che sono cosi ma è la vita che mi porta a fare questo…”

In altre parole, il nostro falso sé costruito dalla mente non è il decisore. Non è la fonte e la causa delle nostre azioni. Cerca solo di mantenere l'apparenza di coerenza nelle azioni di una persona. Ha successo? Pensa ai tuoi conoscenti e vedrai che non è così raro che si comportino in modo strano, per non dire altro. Allo stesso tempo, loro stessi non la pensano così e hanno sempre una giustificazione "ragionevole" per le loro azioni. E ai loro occhi, la tua vita sembra altrettanto strana.

[INDICE](#INDICE)

**11**

Per cambiare lo stato di cose di cui sopra, devi solo *volere* Questo. La situazione in cui ci troviamo inizialmente è tale che solo il desiderio ci dà l'opportunità di iniziare a muoverci verso la trasformazione del nostro essere. Ognuno di noi, almeno una volta nella vita, ha sentito il desiderio di liberarsi dalla morsa di emozioni e desideri che ci portano sofferenze senza fine. Se è sorto una volta, allora non ci dà nulla, poiché non ha forza sufficiente. Se esso, appare e poi scompare per poi ricomparire allora diventa gradualmente più forte, allora cominciamo ad avere un barlume di speranza per un cambiamento nel nostro destino. Più forte è il desiderio di cambiare la nostra vita, più energia possiamo indirizzare per farlo. Questa è la legge ed è impossibile aggirarla. Le prime difficoltà su questo cammino si manifestano quando il desiderio di cambiare se stessi deve prendere una forma concreta e tangibile. Ci sono molte pratiche spirituali che promettono una varietà di soluzioni ai problemi umani. Ma come si sceglie? E come capire, anche dopo aver fatto una scelta, se è vantaggiosa e porta alla meta desiderata o è una perdita di tempo?

La domanda è molto complessa e all'inizio, di regola, non c'è risposta. La posizione da cui una persona inizia la sua ricerca è tale che può sbagliare anche all'inizio - quando formula un obiettivo, cioè quello stato finale dell'essere, a cui dovrebbe tendere. Errori di questo tipo e le loro possibili conseguenze sono da me descritti in una serie di articoli intitolati "il lato oscuro della ricerca".

Un'altra difficoltà è che non è sempre chiaro di quale esercizio hai bisogno al momento. Dove iniziare? Se seguire le antiche scritture, se purificare il corpo, se fermare la mente e come fare tutto questo? I moderni formatori spirituali a volte danno istruzioni così assurde che non è facile per una persona razionale accettarle.

Poiché ho già affrontato in precedenza la prima difficoltà, ora esamineremo la questione delle pratiche e degli esercizi.

[INDICE](#INDICE)

**12**

Tutti gli esercizi prescritti sul percorso di padronanza di sé stessi perseguono un solo obiettivo: padroneggiare la propria attenzione. Liberarla dalla morsa dei desideri non è un compito molto semplice, ma fattibile.

In sostanza, tutti gli esercizi possono essere suddivisi in attivi e passivi gli esercizi passivi sono basilari, basilari in termini di consapevolezza. Gli esercizi passivi hanno lo scopo di dissociare la coscienza dal corpo, dalla mente e dalle emozioni. Lo sforzo principale qui è rivolto all'osservazione, alla testimonianza.

Come l'osservatore è collegato al concetto di osservazione, così il testimoniare è la manifestazione del testimone. In questo caso, la nostra coscienza diventa il testimone di processi interni, percependo in modo distaccato ciò che sta accadendo.

Lo scopo dell'esercizio può essere quello di osservare la respirazione, le emozioni, le tensioni nel corpo, ecc. Infatti, non importa cosa c'è nel campo della nostra attenzione, l'importante è che come prima cosa non gli permettiamo di fondersi con l'oggetto della testimonianza e come seconda cosa riuscire a tenerlo sull'oggetto della nostra osservazione il più tempo possibile, non permettendogli di distrarsi.

La cosa principale qui è imparare a *mantenere l’attenzione distaccata*, regolandosi nel modo richiesto dalla tecnica che viene eseguita. Lo sforzo di mantenere l'attenzione aiuta a creare un certo distacco dal suo modo abituale di seguire meccanicisticamente i desideri e le emozioni. Questo è un passo verso la sua liberazione e la possibilità di una completa padronanza di lei.

Le più famose tecniche passive sono vipassana, za-zen, muraqabah, ascolto (ascoltare ad occhi chiusi ciò che riusciamo a sentire). Ce ne sono altri, per esempio, l'esercizio di piena consapevolezza delle diverse parti del corpo, che Gurdjieff ha dato ai suoi discepoli.

Lo stato di consapevolezza è passivo, perché, essendo in esso, semplicemente assistiamo a situazioni e processi esterni e interni, non identificandoci in alcun modo con essi, pur mantenendo la capacità di agire nel mondo.

L'essenza di tutte le tecniche passive è che usiamo solo l'attenzione come pura funzione della coscienza, senza coinvolgere il corpo, le emozioni e la mente nel processo.

Può sembrare che anche gli esercizi legati alla concentrazione, quando una persona guarda senza alzare lo sguardo in un punto o guarda la fiamma di una candela, siano passivi, ma non è così. In questi casi, il corpo funge da conduttore dell'attenzione e una persona deve sforzarsi di non battere le palpebre, di non distogliere lo sguardo, o anche sedersi senza muoversi. Allo stesso modo, il canto dei mantra, il lavoro con i koan o la famosa concentrazione advaitista sulla domanda "chi sono io?" sono tecniche attive, che richiedono l'uso della mente e del corpo, come strumenti per la loro esecuzione.

La preghiera profonda diventa un'espressione della nostra gratitudine e riverenza, toccando tutti i corpi allo stesso tempo. Meditazioni dinamiche, espressione di emozioni, varie visualizzazioni: queste sono tutte varianti di pratiche attive. Queste pratiche hanno sempre un obiettivo e servono a risolvere problemi specifici nell'essere di un cercatore. Sono come stampelle che aiutano uno storpio a muoversi. Molte delle tecniche attive sono create appositamente per risolvere alcuni problemi che un cercatore incontra durante il suo avanzamento sul Sentiero, e hanno un valore assolutamente applicativo. Per questo ricercatori che, senza comprenderlo, cercano di costruire su queste pratiche tutto il loro percorso, non attengono nulla.

La maggior parte delle tradizioni religiose e percorsi spirituali che esistono nel mondo, combinano applicano spesso in parallelo entrambe le tecniche, attive e passive. In questo modo le tecniche attive creano un'opportunità per superare gli ostacoli esistenti e liberano il nostro spazio interiore, per un ingresso più completo nelle tecniche passive. Ad esempio: l'espressione intenzionale della rabbia repressa, che crea una pressione costante dentro di noi, ci rende un po' più rilassati e così possiamo proseguire un po' più a fondo e vedere cosa c'era dietro di essa.

Le tecniche attive creano condizioni in cui diventa più facile per la nostra coscienza disidentificarsi e cristallizzarsi. Passive è il processo stesso di disidentificazione e reindirizzamento dell'energia dalla mente e dal corpo alla coscienza. Le tecniche attive aiutano a risolvere i problemi nei corpi inferiori, quelle passive li portano in armonia. Entrambe queste pratiche si completano a vicenda e, se usate correttamente, conducono il ricercatore al suo obiettivo principale.

[INDICE](#INDICE)

**13**

Tutti i tipi di esercizi hanno un solo obiettivo: cambiare stato dell’essere di una persona. Inoltre, questo cambiamento dovrebbe essere ottenuto non aumentando il controllo sulla propria natura inferiore, ma attivando e manifestando la natura superiore e divina inerente all’ uomo. Nella terminologia che uso, lo stato in cui la natura superiore è nascosta è chiamato incoscienza (inconsapevolezza); quando si manifesta, è consapevolezza (coscienza).

Finché la coscienza di una persona è identificata con i suoi corpi inferiori (corpo mentale, corpo fisico e corpo eterico), è inconscio, e più forte è la sua identificazione, più inconscio è.

In pratica, funziona così: una persona impara (assorbe) durante l'infanzia una serie di idee e queste idee poi formano sulla vita il suo condizionamento. In connessione diretta con il condizionamento si formano e si creano i suoi desideri. Nello stesso periodo si fondano anche stereotipi emotivi di base, che rimangono invariati per tutta la loro vita successiva.

Da un certo momento, l'intera esistenza di una persona si trasforma in un'alternanza di azioni stereotipate e cliché psico-emotivi, sostituendosi istantaneamente a vicenda e non richiedendo la partecipazione *consapevole* della persona. Identificandosi con il desiderio, una persona gli dà potere su sé stesso, ma se sorge la paura, allora diventa immediatamente lei la padrona ...

La persona incosciente è *non esistente* nelle proprie azioni, sebbene l'ego cerchi in tutti i modi di nascondere questo fatto. Una persona inconscia è sempre alquanto inadeguata a ciò che sta accadendo, perché, essendo in identificazione con uno dei suoi stati interni, non può percepire correttamente ciò che sta accadendo. Lui, grazie al lavoro produttivo della sua stessa mente, è costantemente in una sorta di dormiveglia. Ad esempio, un uomo sta camminando per la strada. E in questo momento, gli vengono in mente i ricordi di una conversazione recente in una programma televisiva, ecc.. Oppure pianifica come trascorrerà la serata successiva. In entrambi i casi, questo processo di pensiero, con il quale si è volontariamente identificato, genererà immagini e loro saranno della stessa qualità che vediamo quando dormiamo. E camminare, nel frattempo, avviene automaticamente. In realtà quasi tutto viene eseguito automaticamente. E la mente continua a sognare e sognare...

Un altro problema della persona inconscia è che inizia a *proiettare i* suoi sogni sulla realtà circostante. Ad esempio, ha paura dell'aggressione e della violenza. Questa paura, oltre a rendere una persona insicura e debole, crea una situazione in cui ogni uomo forte comincerà a *sembrare* pericoloso. A causa della sua paura, la persona incosciente percepirà tutti gli uomini forti come pericolosi e minacciosi. E poiché la paura lo indebolisce, gli sembrerà che quasi tutti intorno sia più forte. Questa è una pura proiezione, quando la realtà interiore dell'identificazione con la paura crea una realtà esteriore illusoria in cui una persona deve vivere. Mentre proiettiamo costantemente all'esterno la realtà interiore della nostra identificazione, ognuno di noi vive attraverso i propri mondi illusori.

Le proiezioni più forti e durature sono create da desideri e paure. E quindi, nella stessa persona, qualcuno può vedere un'astuzia e un ingannatore, qualcuno - un semidio e qualcuno - solo un ebreo. In alcuni incidenti, alcuni saranno in grado di identificare la mano del Destino, altri - un incidente assurdo, e altri ancora - una manifestazione dei loro poteri magici. Ma la natura della proiezione è la natura del sonno, e questo sogno appare come un prodotto della mente, creato dall'immaginazione e dalla memoria; quindi non ha una realtà propria.

Poiché desideri e paure sono strettamente legati alle idee contenute nella mente, a volte capita che intere nazioni, cariche di un'idea comune, inizino a vedere sogni comuni. Ad esempio, sulla superiorità della loro razza su tutte le altre.

Queste sono le conseguenze dell'identificazione e dell'incoscienza che essa provoca. Nel nostro tempo felice dell'apogeo delle tecnologie senza precedenti, le persone hanno molte opportunità di identificarsi con oggetti esterni.

Recentemente ho sentito un umile derviscio (studente sufi) chiedere al suo sceicco(maestro): “Dimmi, per favore, quanto è esaltato il mio stato quando guardo la TV? Dopotutto, in questo momento sento chiaramente come il mio ego scompare e io stesso sembro dissolversi " E lo sceicco gli rispose gentilmente che un tale stato non può essere considerato spirituale, poiché al ritorno da esso, nulla cambia nell'essere del derviscio. Da parte mia aggiungerei che questa situazione illustra perfettamente lo stato di identificazione esterna. E che con la diffusione della televisione, dei computer e delle tecnologie 3D, l'identificazione con gli oggetti esterni, così come l'incoscienza umana, stanno diventando sempre più profonde.

La base della consapevolezza, rispettivamente, è la disidentificazione. Nelle azioni di una persona cosciente, c'è sempre la *presenza della* sua coscienza non connessa, che può vedere i processi che hanno luogo nei corpi inferiori. La percezione di tale persona, a causa della non identificazione, non sarà distorta e condizionata dalla mente, sarà libera da proiezioni e smetterà di dormire in movimento.

[INDICE](#INDICE)

14

Ci sono un certo numero di ricercatori che hanno deciso che, poiché la mente ci impedisce di percepire la realtà oggettiva, ed è la fonte dei problemi, allora dobbiamo liberarcene. Alcuni maestri predicano contro la mente, definendolo uno strumento del Diavolo stesso e maledicendo all'infinito per la sua attività. I loro discorsi un po' unilaterali contribuiscono alla sensazione che lo scopo principale di tutto il lavoro spirituale sia "fermare" e liberarsi della mente.

Osho, essendo un buddista profondamente cospiratorio, parlava continuamente dello stato di non-mente. E cos'è la non-mente? Più o meno lo stesso di non sedia o un non-tavolo. Un'affermazione negativa, che non fornisce un indizio per la mente, è buddista al cento per cento nello spirito. E puoi condurti solo in una direzione: liberarti dalla mente.

Ho incontrato cercatori che concentravano i loro sforzi su questo compito difficile e ingrato. Si fanno carico di un compito molto difficile, perché stanno cercando di fermare la loro mente con l'aiuto di... la loro stessa mente! L'idea e il desiderio di arrestare la mente trovano conforto nella mente del ricercatore, ma è la stessa mente che deve sviluppare un'attività vigorosa per portare a compimento tale idea e desiderio, è un po’ come se la mente discutesse e riflettesse in modo accurato su come eliminare sé stessa. Allo stesso tempo, la maggior parte di questi cercatori hanno un'idea molto vaga di cosa accadrà dopo aver raggiunto il proprio obiettivo. A loro sembra, che la cosa principale sia liberarsi della mente, e quindi tutto in qualche modo accadrà da solo ...

Ho visto persone nelle fasi finali della schizofrenia. Questa fase è caratterizzata dalla completa disintegrazione della personalità, dall'assenza di desideri e, di fatto, dalla distruzione e scomparsa della mente, ma tali pazienti non diventano illuminati. Si trasformano in qualcosa di vegetale, e se non sono costretti a mangiare, possono morire di fame.

È impossibile fermare la mente con l'aiuto della mente, poiché il desiderio stesso di questo arresto sosterrà il suo funzionamento. I tentativi di raggiungere il "silenzio interiore" o "fermare il dialogo interiore" possono portare a disordini e disturbi nel lavoro della mente. In questo caso, brevi periodi in cui la mente riesce a controllare sé stessa, saranno sostituiti da stati di caos, che ricordano la follia.

La conoscenza fraintesa o arrivata tropo presto, spesso fa più male che bene al suo proprietario. Per fermarci mentre camminiamo, non dobbiamo tagliarci le gambe, basta smettere di fornire a loro energia. Se cambiamo l'allineamento delle forze nel nostro essere, in cui la mente cessa di essere il corpo principale a nostra disposizione, e la coscienza si cristallizza in un centro separato, allora la mente cambierà gradualmente la sua attività. Non siamo obbligati a provare costantemente qualche tipo di emozione, vero? Cosi non siamo obbligati a pensare costantemente quando siamo in uno stato di completa disidentificazione.

[INDICE](#INDICE)

15

La negazione di sé stessi come individui in grado di fare qualcosa insita nelle persone con un complesso d'inferiorità (cioè in misura diversa quasi per tutti) trova la sua espressione nella sfera della ricerca spirituale. Qui c'è l'autoflagellazione, qui c'è anche la mortificazione della carne come fonte di peccato... La castrazione, il suicidio rituale e simili cose sono abbastanza comuni nella storia delle religioni. Cercare di fermare con la forza il lavoro della mente appartiene alla categoria di tali cose "spirituali". Il fatto è pero, che la negazione di sé stessi, del proprio corpo o della propria mente non ha mai portato a Dio, ma ha creato esempi impressionanti di come non si fa...

Ma la negazione di sé stessi prospera oggi come oggi, risorgendo ancora e ancora in forme diverse negli insegnamenti dei nuovi "maestri".

E tutto ciò di cui hai bisogno è guardare dentro, nella tua mente, e trovare lì idee e desideri che creano in te una sensazione di incoerenza con il mondo, una sensazione della tua stessa bruttezza. Ma questo è impossibile senza l'abilità della disidentificazione. E finché sei identificato con l'idea di essere un mostro incorreggibile, allora non rimane altro che l'autodistruzione, non importa in che modo, e se distruzione è "spirituale", è ancora meglio. È sempre più piacevole essere menomati in nome del raggiungimento di un grande obiettivo che semplicemente perché non riesci ad accettarti.

[INDICE](#INDICE)

16

Da dove dovrebbe iniziare una persona mentre si sforza di diventare consapevole? Sembrerebbe, che il modo più semplice per iniziare con la pratica dell'auto osservazione e con quella della consapevolezza di sé, ma l'esperienza mostra, che è molto difficile iniziare con questo. È abbastanza difficile per una persona che non sa come controllare la sua attenzione imparare immediatamente come dividerla in parti e attirare intenzionalmente una delle parti dell'attenzione su di sé. Se consideriamo che tutto questo deve essere fatto senza interrompere le attività quotidiane, allora diventa chiaro perché l'auto osservazione senza una preparazione preliminare è praticamente impraticabile. Una persona non ha fisicamente l'energia dell'attenzione per mantenere contemporaneamente diversi processi nel suo campo, di conseguenza perde la consapevolezza di sé e si identifica abitualmente con una delle sue azioni o stati.

Questo accade inevitabilmente all'inizio e dimostra ancora una volta che non possediamo l'energia della nostra attenzione. Pertanto, è meglio iniziare preparandosi a padroneggiarla.

Per questo, sono adatti tutti gli esercizi mirati a lavorare con l’attenzione.  puoi usare tecniche passive e da quelle attive è meglio scegliere quelle associate alla concentrazione su un oggetto esterno o interno (trataka, mantra, ripetizione di preghiere, ecc.). Molte delle meditazioni dinamiche però, ad esempio come quella di Osho, sono finalizzate a lavorare con le energie del corpo, delle emozioni e della mente e quindi non sono molto utili nell'allenamento della gestione dell'attenzione. Forse è per questo, che molte persone, che praticano regolarmente meditazione dinamica di Osho, non possono vantarsi di aumento della consapevolezza.

Diciamo che hai deciso di iniziare osservare il processo di respirazione (vipassana, una tecnica buddista classica). E così ti siedi su una sedia o sul pavimento e dirigi la tua attenzione su come l'aria entra ed esce dal torace. Allo stesso tempo, il suo movimento può essere osservato a livello delle narici o direttamente nel petto, come preferisci. Lo sforzo principale in questo esercizio è osservare il respiro senza essere distratti da questa osservazione e non identificarsi con il flusso di pensieri che continua a fluire nella mente. È facile intuire che all'inizio è piuttosto complicato. L'abitudine di identificarsi con i pensieri è così forte che non noterai quanto velocemente ti dimentichi dell'osservazione e inizi a pensare a cose estranee. Non appena ricordi per quale scopo ti sei seduto, torna immediatamente all'osservazione. Non lasciare che la tua mente diventi autocritica e inizi a produrre pensieri come "Non avrò successo". L'acqua consuma la pietra e gli sforzi ripagano.

In termini di preparazione per la crescita della consapevolezza, i benefici delle pratiche passive sono evidenti: il principio della consapevolezza in esse è lo stesso, ma allo stesso tempo tutta l'attenzione può essere diretta all'osservazione, senza distrarla verso altre azioni. Questo tipo di pratica aiuta a sviluppare l'abilità di testimoniare, guardare. Se una persona riesce ad essere consapevole del proprio respiro per un tempo sufficientemente lungo, questo è un passo verso la consapevolezza costante del proprio corpo e dei processi che in esso avvengono.

Per poter vedere i risultati dei tuoi sforzi nel fare esercizi, non importa quali, devi farli ogni giorno. La pratica irregolare aiuta a nutrire l'ego, ma è inutile in termini di coltivazione della consapevolezza. La natura meccanicistica delle reazioni umane è così elevata che i tentativi di autorealizzazione 2-3 volte a settimana non saranno in grado di superarla.

[INDICE](#INDICE)

**17**

Il tema del sacrificato e del sacrificio è presente in molte religioni. Il significato del sacrificio è piuttosto banale: il credente deve donare parte dei suoi beni per ricevere il beneficio desiderato o il favore di Dio. Questo è, per così dire, il significato diretto. Il significato simbolico del sacrificio compreso dal ricercatore afferma che non puoi ricevere nulla gratuitamente sul Sentiero della Verità. Ad esempio, per trovare la beatitudine, devi rinunciare a tuoi stati di sofferenza, a molti dei quali sei legato (ad esempio il sottile piacere dell’autocommiserazione).

Alcuni mistici fanno un sacrificio consapevole, di cui solo loro conoscono il valore, in nome dell'acquisizione di nuove opportunità nella loro Opera. E c'è chi si sacrifica al Signore senza risparmiarsi. Attraverso questo sacrificio acquisiscono qualcosa che non può essere spiegato o compreso da chi non l'ha fatto.

[INDICE](#INDICE)

**18**

Nessuno può sperare che, diventando più consapevole, vivrà come prima. E il primo sacrificio che dovrà portare sull'altare della voglia di cambiare sarà il suo tempo libero. Dovrà organizzare la sua vita in modo tale che ci sia tempo per la meditazione e l'esercizio quotidiano. Se non può farlo, significa che è troppo presto per iniziare questo lavoro o, forse, non ne ha affatto bisogno.

Un atteggiamento frivolo a lavorare su sé stessi porta agli stessi frivoli risultati. La mancanza di attenzione ai dettagli non porta a nessun risultato. È meglio fare l'esercizio per 20 minuti al giorno piuttosto che fare un'ora e mezza due volte a settimana. Chi vuole svegliarsi e prendere coscienza deve capire che questo è un lavoro che richiede uno sforzo costante.

Alcuni insegnanti consigliano alle persone di meditare alla stessa ora del giorno, indossando abiti speciali, usando prima una certa musica o incenso. Il calcolo si basa sul fatto che la mente si abituerà al tempo delle lezioni, e gli abiti e gli attributi corrispondenti creeranno uno stato d'animo in cui potrà calmarsi più velocemente, e questa meditazione diventerà più profonda. Forse questo approccio è davvero utile per alcuni tipi di persone, ma vedo due svantaggi in esso. La prima è questa: quando la mente si abitua finalmente al tempo e all'ambiente, c'è il pericolo che il suo proprietario inizi a "dormire" durante la meditazione, precipitando in uno stato di trance. Uscendo dal quale, tra l'altro, si sentirà rinfrescato e riposato. Ma questa non sarà più la strada che porta al risveglio. Il secondo svantaggio è

È che il ricercatore dovrà svolgere tali esercizi anche e soprattutto nella quotidianità delle sue giornate mentre svolge le sue usuali attività e durante queste non ci sarà la possibilità di preparazioni particolari propedeutiche alla “meditazione”

Pertanto, a mio avviso, la condizione principale per lavorare su sé stessi dovrebbe essere la *determinazione*. È lei che permetterà al ricercatore di trovare il tempo per lo studio, usando ogni opportunità per questo. È lei che, alla fine, porterà al fatto che una persona avrà la sua *volontà* indipendente.

[INDICE](#INDICE)

**19**

Molti ricercatori credono che una persona nel suo stato normale abbia il libero arbitrio. A loro sembra che questo sia un dono del Signore, grazie al quale una persona può peccare all'infinito o, al contrario, elevarsi in santità. Tuttavia, a un esame più attento, si scopre che la cosiddetta volontà non è completamente libera e indipendente. Tutte le sue manifestazioni, in un modo o nell'altro, sono associate ai desideri.

primo- positivo - la manifestazione della "volontà" seguirà il desiderio dominante in questo momento. Ad esempio, una persona sogna di diventare ricca. Questo desiderio impiegherà molto tempo per essere realizzato. Durante questo tempo, mostrerà perseveranza, e sarà in grado di dimostrare miracoli di efficienza. Tutto ciò accadrà sullo sfondo di attacchi di rabbia e stati depressivi ricorrenti. Se raggiunge il suo obiettivo, i suoi biografi scriveranno che durante questo periodo ha mostrato una volontà straordinaria. Ma dobbiamo capire che seguire un desiderio non è una manifestazione di volontà. Sebbene le azioni esterne di questa persona creeranno l'illusione di avere il libero arbitrio. Se questo desiderio viene improvvisamente sostituito da un altro, allora, come per magia, tutto il suo comportamento cambierà, per il quale il suo ego troverà immediatamente una spiegazione logica. In pratica possiamo dire che non è la volontà che comanda ma il desiderio sottostante, se cambia il desiderio la volontà dirige verso nuove mete la sua azione

La seconda manifestazione della "volontà" sarà negativa, diretta a soffocare i desideri. Ciò È molto apprezzato nelle società con un'ideologia totalitaria, perché una persona può sopprimere i desideri personali per raggiungere gli obiettivi più alti indicati dalla leadership (ad esempio in un paese comunista sopprimere il desiderio della ricchezza personale e considerato un gesto di volontà positiva). Fondamentalmente, una parte importante della genitorialità in qualsiasi società riguarda l'imparare a controllare i propri desideri. Colui che ha imparato a farlo meglio degli altri è una persona davvero volitiva, e tutti gli altri sono di debole volontà

Più una persona è condizionata da idee di dovere verso la società, la patria, i parenti, più profondamente sopprimerà i suoi desideri. Allo stesso tempo, sembrerà corretto e volitivo, ma triste, perché una tale manifestazione di volontà è sempre accompagnata da profonda tristezza.

Finché la mente controlla le azioni di una persona, non può essere diversamente. Tutte le azioni "volitive" in queste condizioni saranno dirette o dai desideri o dal condizionamento opposto unito alla paura. Da queste interazioni e opposizioni, razionalizzate dall'Io, nasce il sentimento del libero arbitrio di una persona.

Quando la coscienza comincia a distinguersi come un centro separato, lo stesso processo di disidentificazione con gli oggetti esterni e interni dà origine a una nuova forza: una volontà indipendente dai desideri momentanei, che non è in alcun modo connessa con essi e non ha bisogno della loro presenza per sua manifestazione. Sorge come risultato degli sforzi di de-identificazione, e più una persona si avvicina alla realizzazione del suo vero Sé, più forte diventa la sua volontà e la capacità di agire al di fuori della connessione con i desideri. E più potere ha una persona, che è vera volontà, maggiore è la sua capacità di consegnarlo al Signore e accettare la Sua Volontà come propria.

***Commento.***Va aggiunto qui che al di fuori dei desideri di una persona ci sono dei bisogni, cioè delle necessità. Un'altra cosa è che in una persona con un livello di consapevolezza sufficientemente alto, i bisogni saranno leggermente diversi da quelli che si trovano nella situazione normale. Ad esempio per una persona con un livello di consapevolezza sufficientemente alto, non è necessario un numero elevato di impressioni esterne cioè di sollecitazioni diversificate per avere una sensazione di “novità”, perché verranno sostituite dall'adempimento interno, che porta esso stesso anche novità. Il bisogno di conoscere e sperimentare Dio o la Verità può sorgere e iniziare a rafforzarsi. Inoltre, sorgerà non come un desiderio, ma come un bisogno più profondo che richiede soddisfazione.

Per quello che riguarda una forte volontà, essa si esprimerà tutta nella capacità di sopportare ogni disagio e di agire totalmente. Più una persona è cosciente, meno è divisa interiormente dai dubbi, dall'identificazione con energie e desideri contrastanti. Pertanto, può investire interamente nell'azione, il che le conferisce maggiore forza ed efficacia. Una persona cosciente non prenderà una decisione per poi lasciarla a metà. È integro e le sue azioni sono della stessa qualità.

[INDICE](#INDICE)

**20**

“La pazienza è la madre della volontà”, diceva G.I. Gurdjieff. In effetti, è difficile immaginare come si possa sviluppare una volontà senza pazienza. L'impazienza è sempre una conseguenza del desiderio, così come il bisogno della mente di completare ciò che ha iniziato per liberarsi dalla tensione. Questa tensione è causata da una situazione incompiuta o da un desiderio insoddisfatto e la mente vuole finirla il più rapidamente possibile. Pertanto, nello stato ordinario di una persona, la pazienza è sempre una cosa forzata. Dobbiamo sopportare il dolore fisico o il disagio correlato al corpo quando siamo malati. Dobbiamo sopportare quando controlliamo le nostre emozioni negative. È impossibile fare a meno della pazienza quando un desiderio è sospeso nella mente che non può essere realizzato in questo momento.

In altre parole, nella vita ordinaria, la pazienza è sempre strettamente associata alla sofferenza inconscia. Questo è uno stato in cui non abbiamo scelta e dobbiamo provare sensazioni spiacevoli per noi stessi. Se liberarci del dolore, della rabbia, della tristezza o del desiderio fosse in nostro potere, allora ne saremmo immediatamente liberati. Ma siamo impotenti a fare qualsiasi cosa e, ricorrendo agli antidolorifici, nel senso più ampio del termine, significa che dobbiamo sopportare finché non funzionano. La nostra sofferenza è inconscia, perché non siamo consapevoli della sua fonte, non vediamo perché abbiamo questa o quell'emozione e non possiamo influenzare la situazione. Pertanto, resistiamo, diventando irritabili perché non vogliamo sopportare nulla e riempiendoci di autocommiserazione. Lavorando su sé stessi si forma un diverso tipo di pazienza. È familiare agli atleti e a tutti coloro che fanno passi concreti per cambiare la loro vita. La differenza sta nel fatto che una persona che decide di eseguire un determinato esercizio lo fa e sopporta il disagio che nasce di sua spontanea volontà. Ad esempio, quando inizia ad osservare il respiro, si trova di fronte a una situazione in cui la mente, non essendo occupata da nulla, inizia a lavorare freneticamente oziosa. In questo momento, crea un massimo di rumore e disturbo all'interno. Una persona ha una scelta: o continuare a mantenere l'attenzione sul processo di inspirazione ed espirazione, o identificarsi con la mente e perdere la sua osservazione. Volendo non rinunciare alla sua decisione alla prima difficoltà, si siede e sopporta il tumulto suscitato dalla mente interiore. Questa è la sua scelta, questa è una *sofferenza cosciente* che può finire da un momento all'altro. Tuttavia, continua a sedersi e vede come la mente, non ricevendo la solita energia di attenzione, si calma gradualmente. In questo momento, una persona diventa il padrone della situazione e cessa di essere vittima delle circostanze.

Con lo sforzo successivo, la pazienza del ricercatore si approfondisce e di conseguenza cresce la sua volontà indipendente. Gli sforzi nella consapevolezza portano il ricercatore a diventare *disposto* a sopportare, perché il lavoro di disidentificazione indebolisce l'oppressione dei desideri, che prima era insormontabile.

***Un commento.***Nella disidentificazione, l'energia del desiderio si sente bene come prima, ma c'è un divario tra chi la guarda e il desiderio stesso. Ora possiamo scegliere: o essere consapevoli del desiderio senza sopprimerlo, ma non realizzarlo, o soddisfarlo, ma realizzarlo consapevolmente, osservando tutte le reazioni interne nel momento in cui sarà soddisfatto. Così potremo - anche se non la prima volta - vederne le radici e le cause. Dopo averli realizzati, ci libereremo di alcuni desideri per sempre. È utile guardare ai desideri senza aiutarli a realizzarsi con quei desideri che si basano su idee idealistiche che sono lontane dalla vita reale. La pratica di soddisfare consapevolmente un desiderio è una delle pratiche principali per lavorare con i desideri in generale.

**\* \* \***

L'impazienza, come conseguenza dei desideri, porta all'ansia e alla fretta. Quando una persona è pronta a sopportare, diventa rilassata e calma. La pazienza, come risultato della propria scelta, porta a chi l'ha fatta una calma e una serenità speciali. Questa calma è il frutto dell'accettazione, la disponibilità ad accettare qualunque cosa accada. E questa accettazione rende una persona molto forte e, per quanto riguarda il lavoro interiore, invincibile.

Solo la pazienza può aiutare a prevenire che le reazioni emotive e mentali gettino il ricercatore nella completa incoscienza. Permette anche di entrare in strati sempre più profondi del nostro essere. Contribuisce anche all'avvicinamento alla Verità. E infine, senza di essa è impossibile percorrere anche la parte iniziale del Sentiero.

[INDICE](#INDICE)

**21**

Per sviluppare la pazienza e la volontà, non è necessario impegnarsi solo in esercizi passivi, in linea di principio, qualsiasi esercizio svilupperà la volontà. Lo sforzo molto regolare per superare le proprie reazioni meccanicistiche porta i risultati desiderati. Tuttavia, per passare al lavoro diretto sulla tua consapevolezza, sono semplicemente necessarie abilità nell'esecuzione di tecniche passive. Quando non ci sono, il cercatore può cadere in una trappola.

Molti dei seguaci di Osho, il mistico tanto popolare nel nostro tempo, sono un esempio caratteristico di quanto non sia necessario. Leggono i suoi libri e fanno varie meditazioni dinamiche ed esercizi attivi, di cui ne ha fornito in abbondanza. Nei suoi libri, Osho parla costantemente di consapevolezza e ne parla correttamente, ma il suo modo di presentare il materiale fa sentire ai lettori che la consapevolezza si ottiene facilmente e senza sforzo, se lo si desidera. È in questo luogo che cadono nella trappola di cui sopra. Senza capacità di osservazione pre- *addestrate*, sostituiscono il *pensiero* alla testimonianza *.*... Avendo imparato le parole corrette da Osho, loro, ripetendole all'infinito, credono che questa super citazione sia un segno di un alto grado di consapevolezza. In effetti, come prima, non si conoscono, ma sanno solo ciò che Osho ha detto a riguardo.

Pensare all'osservazione e osservare sono così diversi che non sai come spiegare. Ma ci proverò.

Se la testimonianza è un processo che avviene in tempo reale, qui e ora, allora il pensiero avviene sempre col senno di poi. Il testimone guarda ciò che sta accadendo, lo fa in modo imparziale, la mente riflette su ciò che è accaduto, come se ne capisse l'essenza e ne desse una propria valutazione. Diciamo che una persona si trova in una situazione che ha sempre temuto e quindi relativamente a questa e sempre stato in uno stato di allerta. Quando la situazione si presenta, ha avuto paura come reazione. In questo momento, chi è consapevole osserverà il suo arrivo, il suo aspetto, e i pensieri e le onde fredde correlate allo stato di paura che si irradiano attraverso il corpo. È *presente* in ciò che sta accadendo e agisce in base alla visione della situazione. Anche se la risposta meccanicistica ha prevalso sulla consapevolezza, la persona ne rimane comunque testimone.

Chi è incosciente *si perderà* al momento dell'apparizione della paura e reagirà alla situazione in modo stereotipato. Oltre a eseguire azioni di routine e abituali, sopprimerà la sua paura. Dopo un po’ 'comincerà a ragionare: "Sì, ho provato paura, è nata a causa del mio psicotrauma infantile, che ...", ecc. A sé stesso, sembrerà molto cosciente e molto intelligente. La prima considerazione relativa alla sua coscienza sarà illusione, la seconda relativa alla sua intelligenza sarà vera. La consapevolezza di un'emozione o di un desiderio porta ad una graduale trasformazione dell'essere, pensarci crea l'illusione di un processo di conoscenza di sé.

***Commento***. Inoltre, nel pensare a quello che è successo, che è percepito come consapevolezza, c'è sempre l'opportunità*di prendere una posizione* - cioè di presentare a te stesso tutto ciò che è successo alla luce del tuo stesso condizionamento, avendo precedentemente appianato o ignorato alcuni delle tue reazioni Razionalizzazione e compensazione accompagnano quasi sempre il processo del pensiero, e in questo è radicalmente diverso dal testimoniare, dove tutto ciò che accade è semplicemente osservabile.

**\* \* \***

Ho visto persone la cui consapevolezza non ha mai lasciato i limiti della loro mente, ma l'incoscienza si è manifestata a tutti i livelli del loro essere. Questa era una conseguenza del loro pensiero sull'introspezione, ma alla mente non è dato di conoscere nemmeno sé stessa, figuriamoci qualcosa di più alto.

Il pensiero della consapevolezza è così diffuso che è quasi la ragione principale del fallimento dei ricercatori che non sono stati in grado di cogliere la differenza tra il lavoro della mente e l'osservazione di come funziona.

***Commento***... Quando un cercatore ha paura di perdere il controllo, ha paura delle proprie manifestazioni, è sempre più facile per lui sostituire il processo di osservazione imparziale con la pronuncia interiore e la memoria di ciò che è accaduto. Se ricorda tutto bene e chiaramente, significa che era presente in ciò che sta accadendo - così gli sembra, almeno. Ma la sua memoria è già stata corretta dalla sua mente, e la sua valutazione della situazione è unilaterale. Il desiderio di considerarsi consapevoli sarà sostenuto dalla mente, che passerà il suo comportamento, insieme alle sue reazioni meccaniche, come comportamento cosciente e gli fornirà una base sotto forma di citazioni da testi spirituali. L'autoinganno è alla base del motivo per cui le persone che pensano di essere coscienti non lo sono. L'abitudine di mentire a sé stessi, dalla quale una persona non può separarsi a favore della sincerità, così come il desiderio di diventare una persona spirituale, danno molto spesso origine a ricercatori di questo tipo.

[INDICE](#INDICE)

**22**

La coscienza vede. La mente analizza, valuta e giudica ciò che vede. Alla fine, comincia a sembrargli che anche la visione sia una delle sue funzioni. È così che nasce un'altra illusione, che alla fine blocca una persona nel piano della mente, perché ovunque guardi, la mente è ovunque e nient'altro. Sembra impossibile percepire il mondo e te stesso in modo diverso, senza il suo intervento. Sembra che il pensiero sia parte integrante dell'esistenza umana. Sembra che guardare non sostituirà mai il pensiero.

Nel frattempo, la mente, limitata dal campo del linguaggio e dalle dualità ad esso associate (es alto basso, caldo freddo ecc.…), non è mai in grado di percepire l'intera immagine dell'essere. Invece l’immagine integra dell’essere è abbastanza accessibile alla coscienza, e la conoscenza che riceve guardando è sempre più oggettiva e completa. La visione diretta, senza la mediazione della mente, è un altro livello di percezione, ma è preclusa a chi non ha mai saputo padroneggiare l'arte della testimonianza e della non identificazione. Questo è l'unico motivo per cui le persone intelligenti si trovano spesso in situazioni in cui si comportano come gli ultimi sciocchi.

***Commento.*** Possiamo dire che la Coscienza vede, ma più precisamente - che percepisce ciò che sta accadendo dall'esterno, acquisendo conoscenza dell'esterno. Delle persone, delle situazioni in cui una persona si trova. Questa è la cosiddetta percezione diretta, cioè la percezione non colorata da pensieri, proiezioni o condizionamenti della mente. Allo stesso tempo, non è necessario conoscere i dettagli e le sottili sfumature, altrimenti, camminando per strada, verresti sovraccaricato di informazioni: è sufficiente conoscere l'essenza, senza verbalizzarla in alcun modo. Allo stesso tempo, non ti aggrappi nemmeno all'essenza, non la ricordi o la aggiusti. Sei nel momento, sapendo tutto ciò di cui hai bisogno, senza esprimere giudizi, senza valutarlo o approfondirlo appositamente. Ecco come funziona la percezione diretta. Se hai bisogno di descrivere in qualche modo la tua visione della situazione, dovrai accendere la mente e formulare a parole ciò che sai a livello non verbale. Se hai bisogno di una conoscenza più accurata, allora dovrai concentrarti sulla persona di cui devi capire la posizione o andare alla pratica della contemplazione - se sei interessato alle sottigliezze di una situazione in cui ti trovi. Gli animali hanno una percezione diretta, sebbene, ovviamente, non abbiano tali opportunità di ottenere una conoscenza più accurata di quella degli esseri umani.

[INDICE](#INDICE)

**23**

Supponiamo che il ricercatore sia sufficientemente abile nelle capacita di osservazione e possa passare alla pratica della consapevolezza nella vita quotidiana. Come ho detto sopra, la difficoltà principale in questa fase è imparare *a dividere l’attenzione* in due parti. La prima parte è dedicata all'azione, ossia nell’operare normalmente nella propria vita quotidiana la seconda all'osservazione di chi agisce.

***Un commento.***Qui possiamo formulare in modo leggermente diverso: la prima parte dell'attenzione è dedicata all'esecuzione dell'azione, ad essere presenti ad essa. La seconda parte - rimane interna, nel tentativo di osservare tutte le sensazioni che la persona durante l'azione. Sensazioni fisiche, pensieri che sorgono nella mente, associazioni e sentimenti che sorgono. In generale, tutto ciò che una persona sperimenta mentre fa qualcosa. Questo è osservazione, questa è disidentificazione.

**\* \* \***

Quando una persona inizia a lavorare con la sua attenzione, l'energia della coscienza, che in precedenza alimentava i corpi inferiori, inizia a raggiungerlo, il che aumenta significativamente la quantità di attenzione disponibile per una persona. Man mano che la disidentificazione cresce, cresce anche il campo dell'attenzione, in cui tutto può essere incluso: sensazioni e impulsi provenienti dal corpo, esplosioni emotive, un flusso di pensieri e associazioni ... la consapevolezza gli permetterà di percepire qualcosa che non esiste per persone identificate e “dormienti”.

Quando si tratta di padroneggiare qualsiasi abilità o arte, la regola che vale è: inizia in modo semplice, dalle cose più semplici. Non c'è bisogno di cercare di realizzare immediatamente tutto ciò che accade nei tre corpi inferiori, perché comunque nulla funzionerà. Non è nemmeno molto saggio iniziare l'autocoscienza osservando la mente e i suoi movimenti sottili, perché l'identificazione con essa è la più profonda, ed è troppo facile cadere nell'errore di sostituire il guardare con il pensare. Pertanto, è meglio iniziare la pratica della consapevolezza con la *presenza* nel corpo fisico durante qualsiasi azione, non importa quale.

In questo caso, l'oggetto della consapevolezza può essere qualsiasi cosa tu voglia: camminare, lavare i piatti, qualsiasi tipo di lavoro fisico, ecc. Parte dell'attenzione include *tutte le sensazioni che* sorgono in quel momento. Un'azione di routine e abituale è la cosa migliore per questo.

Prendi il lavaggio dei piatti, per esempio. Facendo questo semplice lavoro, puoi essere consapevole delle sensazioni tattili - quelle che si verificano a contatto con piatti, acqua calda e schiuma di detersivo; inoltre, puoi sentire l'odore che ne deriva. Potresti anche sentire la tensione nei muscoli delle braccia, la forza o la letargia con cui si contraggono. Poiché i piatti vengono solitamente lavati in piedi, contemporaneamente alle sensazioni sopra descritte, si può avvertire una sensazione di tensione nei muscoli delle gambe e della schiena, nonché l'effetto della gravità su tutto il corpo. La tensione percepita, in questo caso, non ha un significato negativo, doloroso, è solo lo stato di lavoro dei muscoli. Una consapevolezza più profonda ti permetterebbe, tra le altre cose, di essere consapevole del tuo battito cardiaco e del ritmo del tuo respiro.

Tutte queste sensazioni sono costantemente presenti in te, ma non raggiungono la tua coscienza a causa del fatto che l'attenzione è assorbita nei pensieri e in altre cose. Nel momento in cui inizi ad essere consapevole delle tue sensazioni, la qualità delle impressioni che ricevi cambia, e rimani in ciò che *è*, in ciò che ti sta accadendo ora, e non ti immergi nei sogni, come al solito.

Le sensazioni portate nel tuo campo di attenzione ti permettono di realizzare in quale situazione si trova il tuo corpo. Accade spesso che le persone spendano una quantità sproporzionata di energia nell'esecuzione di movimenti elementari e che i loro muscoli siano in costante tensione quando possono essere invece rilassati. Avendo realizzato la sua condizione, una persona può cambiarla, applicando, ad esempio, tecniche attive adatte a questo, o semplicemente abbandonando i soliti stereotipi motori. Dopo averlo fatto, una persona diventa più resiliente, conserva l'energia che era stata precedentemente sprecata. Può spendere questa energia in qualcosa di veramente utile, ad esempio espandere il campo della sua attenzione.

***Un commento.***Aggiungerò che l'aumento del tono muscolare non si verifica mai dal nulla - è sempre basato sulla tensione della mente. Anche se la tensione è causata dalla soppressione delle emozioni, allora è coinvolta anche la mente, perché è lui che esercita il controllo su di esse. E non si può fare a meno della pratica dell'espressione - bisogna essere consapevoli delle idee che portano all'ipercontrollo e alla soppressione, e poi liberarsene - anche attraverso la consapevolezza.

[INDICE](#INDICE)

**24**

Per diventare più consapevoli del proprio corpo, una tecnica in cui una persona, trovandosi in uno stato passivo, rivolge la sua attenzione alla consapevolezza di qualsiasi parte di esso, può essere di valido aiuto. Gurdjieff ha dato agli studenti un esercizio in cui dovevano sentire completamente le tre dita della mano destra. Per dirla senza mezzi termini, suggerisco anche di iniziare con cose semplici. In linea di principio, puoi lavorare con qualsiasi parte del corpo, ma l'approccio di Gurdjieff si basava sul fatto che usiamo sempre le dita, quindi la nostra sensibilità alle sensazioni in esse è maggiore, quindi l'esercizio è più facile da eseguire.

Puoi esercitarti a essere consapevole dell'intera mano e, quando inizia a funzionare, complicare il compito: ad esempio, avendo sentito completamente la mano destra, trasferisci l'attenzione sulla sinistra e cerca di ottenere lo stesso risultato in essa. Alla fine, l'esercizio assume la seguente forma: iniziando con la consapevolezza della mano destra (5-10 minuti), spostati a sinistra (allo stesso tempo), quindi alla gamba sinistra, quindi a destra. Dopodiché, prestiamo attenzione alle sensazioni del corpo e della testa, e alla fine cerchiamo di essere consapevoli di tutto il corpo nel suo insieme.

La principale difficoltà di questo esercizio (oltre ad addormentarsi) è come non confondere la concentrazione con la consapevolezza. Una mente abituata alla concentrazione può iniziare a concentrarsi sulle sensazioni nell'arto, creando pressione nell'area di osservazione. Da questo, in lei appaiono pesantezza e disagio. La concentrazione nasce come risultato di un forte desiderio di raggiungere un obiettivo. Questo metodo non è corretto e non porterà mai all'obiettivo desiderato, perché la concentrazione è un restringimento dell'attenzione, che è l'opposto della consapevolezza.

***Un commento.***Con la concentrazione, il canale dell'attenzione si restringe e la pressione dell'energia della coscienza sulla parte diretta del corpo aumenta. In risposta, sorgono varie sensazioni, come la comparsa di pesantezza, formicolio e altri. Questa non è consapevolezza del corpo - è la direzione di una grande dose di energia della coscienza in esso, che crea sensazioni che prima non c'erano. Invece con consapevolezza, introduciamo semplicemente nella sfera della nostra attenzione la parte del corpo che ci interessa, iniziando a sentirla più chiaramente, osservando ciò che è. Questa è la differenza, e un forte desiderio di essere consapevoli spesso porta alla concentrazione invece che alla consapevolezza.

**\* \* \***

L'approccio corretto è cercare di *aprirsi a* tutte le sensazioni che sono presenti qui e ora nell'area osservata del corpo. Possiamo anche dire questo: dovremmo aprire la nostra attenzione all'area verso cui ci apprestiamo ad essere consapevoli e permettere alle sensazioni manifestate di riempire l'intero volume della nostra attenzione. Oppure in alternativa, quando riceviamo sensazioni o stimoli dalla parte osservata del corpo, dovremmo entrare ed immergerci in esse affinché possano realizzarsi e manifestarsi pienamente fino alla fine.

Non tutto ciò che riguarda l'esperienza e il sentimento può essere adeguatamente espresso a parole. Pertanto, una descrizione formulata in modo diverso della stessa azione interna può diventare uno stimolo per comprendere il processo per persone diverse. A volte una frase, che descrive in modo diverso ciò di cui molti libri hanno già letto, diventa la chiave di lettura e una svolta nella comprensione del problema.

[INDICE](#INDICE)

**25**

Tutti sanno che una goccia consuma un sasso. Tuttavia, se inizi a guardare come ciò accade, non lo vedrai subito. Piuttosto, vedremo che la goccia stessa si rompe in mille pezzi sulla pietra, e dietro di essa - la prossima. Un breve tempo di osservazione può darci la convinzione opposta che l'acqua sia più debole della pietra. Ma se goccia a goccia continuano a cadere su di lui, vinceranno comunque la sua durezza. Lo stesso accade quando ci sforziamo nella consapevolezza. All'inizio, non abbiamo abbastanza energia libera di attenzione, spesso siamo distratti, ci addormentiamo e dimentichiamo il nostro obiettivo. Abbiamo problemi a mantenere la nostra attenzione nella non identificazione, nell'apertura alle sensazioni, e disperiamo sul buon esito di tale applicazione. Ma è un'impressione illusoria a causare il dubbio nella nostra mente e il pensiero che tutti i nostri sforzi, come gocce, si disperderanno in polvere quando si scontreranno con la pietra dell'incoscienza. Per molto tempo può sembrare che non stia accadendo nulla, ma i processi fluiscono in modo latente, essendo oscurati alla nostra vista da reazioni emotive e mentali più forti. Allo stesso tempo, arriva sempre un momento in cui i risultati degli sforzi compiuti diventano così evidenti che semplicemente non possono essere ignorati.

***Un commento***... La consapevolezza viene raggiunta a "salti" - questo è un fatto noto a qualsiasi praticante. Fai sforzi che possono sembrarti assolutamente infruttuosi per un periodo piuttosto lungo, perché dopo un po' di consapevolezza di te stesso, si verifica un fallimento e te ne dimentichi. Questo può durare per settimane e mesi, ma se il tuo impegno è forte e i tuoi sforzi sono costanti, allora arrivano i cambiamenti e improvvisamente ti rendi conto di avere un certo livello di presenza in te stesso, che non perdi più, anche tuffandoti nell'"incoscienza".”. Puoi anche rimanere a questo livello per molto tempo, ma poi cambia anche questo stato e di nuovo ti rendi conto improvvisamente che la tua consapevolezza è diventata ancora più alta e senti e vedi cose molto più sottili in te stesso di prima. E così va avanti, salto dopo salto, fino alla fine

**\* \* \***

Nel caso della consapevolezza del corpo fisico, prima c'è un miglioramento della sensibilità, alla fine - la presenza piena e costante della nostra attenzione nel nostro corpo. Questo accade all'improvviso, come se una luce si accendesse improvvisamente in una stanza buia, e tutto il contenuto del suo spazio diventasse disponibile per l'osservazione, e quello che prima era solo un vago contorno o una sagoma indistinta è ora aperto alla percezione. Da quel momento in poi, siamo costantemente consapevoli del corpo, senza ulteriore sforzo, e questo è già un diverso livello dell'essere... Una volta raggiunto tale stato, non può più essere perso, può solo approfondirsi insieme all’ulteriore crescita della consapevolezza.

[INDICE](#INDICE)

**26**

C'è un altro punto importante nella pratica della consapevolezza: la quantità di energia che possiamo usare per testimoniare. È in base alla nostra disponibilità di “energia libera” alla quale attingiamo per praticare la “consapevolezza”, che investiamo nella ns pratica.

L'energia che riceviamo dal cibo, dal respiro e dalle impressioni gratificanti viene spesa in una parte per garantire le funzioni automatiche del corpo (battito cardiaco, digestione, ecc.), mentre l'altra parte resta da spendere a nostra discrezione. Spesso spendiamo tale parte residua di energia in modo “inefficace”. La disperdiamo attraverso la tensione inconscia del corpo, attraverso esplosioni di emozioni negative e positive, attraverso la generazione di desideri e la successiva preoccupazione per loro. In altre parole, l'attività vitale di ciascun organismo richiede il dispendio di energia. Inoltre, se non ci preoccupiamo di nulla e non siamo carichi di problemi, dirigiamo felicemente tutta la nostra energia libera per ottenere piacere.

Ogni piacere è sempre accompagnato da una spesa di energie, ma questo processo non è così inequivocabilmente negativo come spesso ne parlano i fautori dell'ascesi. Alcol, ballare fino allo sfinimento, sesso, identificazione con ciò che sta accadendo sullo schermo del film, andare a trovare amici, calcio, ristoranti ecc. ... Tutte queste azioni ci danno delle impressioni gratificanti, anche se non sempre quelle di cui abbiamo bisogno, prendendo però la nostra energia. Abbiamo bisogno di impressioni gratificanti sempre “fresche” quanto pane fresco, ma la mente, con tutta la forza delle sue abitudini, trasforma la nostra ricerca del piacere in un'azione meccanica e inutile. Di conseguenza, le gratificazioni che riceviamo diventano insipide e non ci saziano. Quindi si scopre che i vecchi piaceri si trasformano in qualcosa di simile alla noia, ma la mente si sforza ancora e ancora per la ripetizione e ci costringe a seguire i sentieri battuti ...

Così, tutta l'energia inutilizzata per preoccuparsi e risolvere i problemi di sopravvivenza si fonde nel canale dei nostri soliti piaceri.

Il lavoro di coltivare la consapevolezza ci richiede di compiere sforzi per reindirizzare il flusso di energia. Pertanto, quando vogliamo espandere il campo della nostra consapevolezza e includervi il corpo, le emozioni e la mente, è meglio farlo subito dopo il risveglio al mattino, quando l'energia è ancora fresca e ce n'è tanta.

Avendo deciso di farlo, dovresti, dopo esserti alzato dal letto, guardare tutto ciò che fai fuori e quali reazioni psico-emotive accompagnano le tue azioni. Sia che ti lavi, ti lavi i denti, fai colazione, tutta questa routine sarà accompagnata da un flusso di pensieri e sentimenti di "mi piace", "non mi piace", "non mi interessa". Il tuo compito non è "addormentarti", cioè non identificarti con i tuoi pensieri e sentimenti, dimenticando l'osservazione. Senza una precedente abilità nelle pratiche di osservazione passiva, questo è molto difficile. Anche con queste abilità, tenere la consapevolezza fuori dalle mura domestiche può essere difficile. Qualsiasi stimolo esterno può distrarti, e tu "galleggi" nell'oblio, perdendo consapevolezza.

In un modo o nell'altro, non appena l'energia inizia a prosciugarsi, verrai dimenticato e identificato. E trascorri il resto della giornata come al solito, assente dalle tue azioni e decisioni. E poi l'energia fluirà attraverso i consueti canali della sofferenza inconscia e alla ricerca del piacere. E il giorno dopo puoi ricominciare tutto da capo.

[INDICE](#INDICE)

**27**

Tali "cadute" di consapevolezza sono inevitabili e non c'è bisogno di essere molto turbati a causa loro. D'altra parte, se non sono presenti all'inizio di questo lavoro, molto probabilmente sei impegnato a pensare, non a guardare.

La questione del risparmio energetico ha due facce. Il primo aspetto riguarda il controllo, cioè il rifiuto forzato di seguire certi desideri a favore della conservazione dell'energia per la testimonianza. I vantaggi di questo approccio sono che sono familiari alla mente, perché il controllo è il suo elemento! Comincerà volentieri a soddisfarlo e a sopprimere qualsiasi desiderio, anche il più innocente, dice la mente. Gli svantaggi in questo caso derivano naturalmente dai vantaggi. La soppressione dei desideri crea tensione in tutti i corpi; inoltre, prima o poi prevarranno i desideri, facendoti sprofondare nell'abisso dell'incoscienza, e sarà molto profondo.

Un altro modo per risparmiare energia è abbandonare ciò che fai meccanicamente, per abitudine o perché gli altri si aspettano queste azioni da te. Ad esempio, una delle cose più difficili da trovare all'inizio di una pratica di consapevolezza è continuare a osservare sé stessi mentre si parla con qualcuno. Di norma, con l'inizio di una conversazione, l'attenzione è completamente assorbita da ciò che dice l'interlocutore e da ciò che è necessario per rispondergli. Anche con una piccola osservazione di te stesso, scoprirai che la comunicazione richiede molta energia e tempo. Inoltre, una parte significativa del tempo che dedichi alle conversazioni viene sprecata in chiacchiere inconsce. Puoi rifiutare tale comunicazione in modo abbastanza indolore per te stesso, osservando allo stesso tempo come la mente ama macinare sciocchezze.

Penso che ognuno troverà, se cercherà, nella sua vita azioni che sono diventate abitudini meccaniche e non danno nulla alla mente o al cuore. È anche possibile rifiutarle. Inoltre, questo rifiuto è temporaneo, per il periodo fino a quando l'abilità di testimoniare dovrebbe essere rafforzata, e dopo che la consapevolezza si sarà stabilizzata, potresti benissimo tornare a tutto ciò che hai rifiutato. A meno che, naturalmente, per qualche inspiegabile ragione, tu non lo voglia.

[INDICE](#INDICE)

**28**

Colui che osserva nel modo giusto comincia a “vedere”. Guarda il corpo e vede le sue tensioni e le loro cause, guardando le emozioni, si rende conto del perché sono sorte, e capisce anche come funziona la mente, e come le idee che la programmano creano le basi per la nascita di desideri.

Ho sentito un formatore spirituale dire che l'espressione "guarda dentro di te" è fuorviante e priva di significato. Ha affermato di aver provato a farlo, ma a parte l'oscurità non ha visto nulla lì e non ha trovato nulla. Si offrì di assicurarsi di questo a tutti, semplicemente chiudendo gli occhi e cercando di guardarsi dentro. Dopo di ciò, si offrì naturalmente di acquisire da lui il vero metodo di rapida illuminazione e purificazione spirituale.

Il suo errore è stato che ha cercato di guardarsi dentro con gli occhi. E quindi ho visto solo ciò che si vede con le palpebre chiuse. Per inciso, questo è un errore comune tra i ricercatori alle prime armi.

Gli sforzi di osservazione, testimonianza, ricordo di sé sviluppano la vista interiore o *spirituale* del ricercatore. Sorge come risultato della consapevolezza la percezione diretta da parte della coscienza di tutto ciò che entra nel campo dell'attenzione in un dato momento. Una volta sviluppatasi la percezione, crea la base per la “visione”, uno stato in cui una persona può percepire chiaramente la Divina Volontà e, secondo la sua visione, seguirla.

***Commento***. Ciò che, quando si guarda all'esterno, diventa percezione diretta, allora quando si guarda all'interno si chiama visione spirituale. Alcuni autori si riferiscono a entrambi come visione spirituale, ma questo può portare a confusione su cosa si tratta. La visione spirituale si sviluppa anche quando ci si disidentifica con la mente, si sviluppa attraverso la pratica della contemplazione e permette a una persona di vedere chiaramente tutto ciò che sta accadendo dentro di sé. Inoltre, la funzione della visione spirituale è la percezione degli impulsi della Volontà di Dio che vengono all'uomo, e in generale l'intuizione di vari tipi di verità e la Verità stessa. Poiché la porta a Dio è nascosta dentro di noi, la visione spirituale è indispensabile per interagire con Lui.

**\* \* \***

E guardando senza paura il mondo visibile e tutto ciò che si manifesta in esso, con l'aiuto degli occhi, il cercatore percepisce con la sua visione spirituale ciò che non può essere visto con gli occhi. E anche se il cercatore li chiude, il suo sguardo spirituale resterà comunque acuto e penetrante nelle cose.

[INDICE](#INDICE)

**29**

La visione spirituale può essere facilmente imitata dalla mente. Un forte desiderio cerca sempre una compensazione per sé stesso, e se vuoi vedere il mondo in modo diverso, allora la mente, con l'aiuto dell'immaginazione, colmerà facilmente il divario nella percezione. Potrebbe non trattarsi di allucinazioni, è sufficiente che inizi a produrre immagini e immagini diverse non appena "guardi" dentro o fuori con gli occhi chiusi. Molti ricercatori e sensitivi vivono in tale autoinganno, infatti, vivono in un mondo immaginario. Questa è una trappola, una delle tante sul Sentiero. L'unico modo per non entrarci è aggrapparsi alle cose semplici, basilari - continuare ad essere presenti, non cedere alla tentazione di guardare ad occhi chiusi in direzioni diverse. L'esperienza accumulata della testimonianza consentirà di distinguere il fenomeno della vera visione spirituale dalle proiezioni della mente.

La mente è astuta e i desideri sono forti. Pertanto, molte tecniche non sono mai esposte in dettaglio per evitare il rischio che il ricercatore, sapendo come dovrebbe essere il tutto rischi di costruirsi una pratica eseguita perfettamente per quello che riguarda la tecnica ma effettuata tutta solo con la mente. Ecco perché molti aspetti della Verità sono nascosti finché lo studente non è pronto a percepirli adeguatamente.

Ora, mentre scrivo queste righe, sono pienamente consapevole che un'esposizione così dettagliata di alcuni problemi può essere dannosa a causa delle proprietà della mente umana sopra descritte. Ma continuo questo lavoro, sperando che ci siano persone che potranno beneficiare di ciò che hanno letto, comprendere correttamente e applicare questa conoscenza, evitando le trappole della mente.

[INDICE](#INDICE)

**30**

Gesù ha detto che è inutile cercare il Regno di Dio fuori, nel mondo esterno, perché è dentro una persona. Seguendo queste parole, il cercatore cerca di entrare in sé stesso, nelle profondità del suo essere, ma si imbatte in problemi.

Essere consapevoli del corpo non è facile, delle emozioni è ancora più difficile, i movimenti della mente sono ancora più difficili dei precedenti. Ho incontrato parecchie persone che non riuscivano a capire quale emozione stessero provando in un dato momento. Un'abitudine profondamente radicata di reprimere e voltare le spalle alle proprie emozioni porta al fatto che le persone non conoscano sé stesse e, essendo prese dalla rabbia, assicurano agli altri di provare amore. Oppure, con le mascelle evidentemente tese dal nervosismo dichiarano di non provare altro che calma e indifferenza.

L'abitudine di negare i propri sentimenti per mantenere un'immagine ideale di sé è molto comune. La negazione della propria realtà interiore si esprime nella *riluttanza a vedere le* proprie emozioni negative e, di conseguenza, in una sorta di cecità nel loro atteggiamento. Qui il ricercatore si confronta con il fatto che non essendo consapevole delle proprie emozioni non può testimoniare nulla su di esse.

Per uscire dall'impasse delineata, è necessario comprendere il fatto che sei tu stesso a non permetterti la consapevolezza delle tue emozioni negative. Durante l'infanzia puoi essere stato molto spesso spinto da genitori o tutori a reprimere le tue vere emozioni con la “spiegazione” che mostrare le proprie emozioni non è un comportamento da tenersi in “società “ed hai accettato questo come linea guida per il tuo agire quotidiano. Da allora, ha fatto parte del tuo sistema di autocontrollo, partecipando al mantenimento dell'illusione che l'ego abbia il controllo della tua situazione interiore. Non è così, e quindi la tua condizione di tanto in tanto, quando perdi il controllo, si trasforma in caos.

Il divieto è innaturale, ma tu stesso l'hai creato e tu stesso puoi ribaltarlo. È stato il divieto di esprimere le emozioni e il loro controllo costante che ha portato al caos interiore. La consapevolezza delle emozioni, al contrario, permette di risolvere i problemi accumulati senza generarne di nuovi.

L'inibizione e il controllo sono diventati parte del tuo condizionamento, parte del tuo essere. Ci vorrà uno sforzo per cambiare questo stato di cose. Consisterà *nell'accettare* te stesso e nel *permetterti* di essere quello che sei, senza confrontare il tuo comportamento con un comportamento ideale, le cui regole sono saldamente radicate nella tua mente. Questo non è un affare momentaneo, e ne ho già scritto prima. La cosa principale qui è permettere alle emozioni di manifestarsi, cessando di aver paura di queste manifestazioni.

In effetti, l'energia emotiva sta solo aspettando un'opportunità per manifestarsi. E se sei pronto ad accettare le manifestazioni delle tue emozioni, allora non ti faranno aspettare. Un'altra cosa è che emergerà solo la punta dell'iceberg: troppe di loro sono stati soppresse in tutti gli anni precedenti. Tuttavia, questo fornisce spunti di osservazione e consente di iniziare a lavorare con emozioni represse che colorano costantemente l'intero sfondo psico-emotivo. La rabbia vista deve iniziare ad essere espressa utilizzando tecniche create appositamente per questo, e si può anche considerare la causa del suo manifestarsi, il desiderio che la sottende. La paura può essere osservata permettendo alle sue origini nascoste e alle sue manifestazioni velate di entrare nel regno della luce della coscienza.

L'osservazione paziente consente di imparare a distinguere anche i movimenti più sottili di qualsiasi emozione. È sempre più facile iniziare con stati emotivi grossolani e tangibili. Tuttavia, capita spesso che una persona non se ne accorga assolutamente e non veda la sua emozione principale, più spesso ricorrente. Una persona ansiosa non può vedere la sua ansia e una persona spaventata non può vedere la sua paura. Quando una persona inizia ad essere consapevole accade che riesce più o meno ad osservare molte cose di sé ma sarà difficile se non impossibile che riesca a vedere la sua emozione “principale”. Qui sta l'intera mistificazione dell'identificazione: più una persona è identificata con qualcosa, più è difficile per lui vederlo e realizzarlo.

In questi casi, un testimone esterno può aiutare, colui che dirà alla persona qual è il suo principale problema emotivo. Come sai, dall'esterno è spesso più visibile. È meglio che un tale testimone esterno sia un Maestro, ma, come suggerisce la mia esperienza, non tutti i cercatori possono trovarlo. Pertanto, la funzione di uno specchio può essere eseguita da chiunque pratichi la consapevolezza. Il requisito principale che deve soddisfare è che possa facilmente distinguere ciò che vede dalle proiezioni della propria mente. Per questo le testimonianze di chi non si osserva possono essere false, visto che spesso non parlano di te, ma delle loro proiezioni.

Una testimonianza esterna può essere di grande valore per il ricercatore. Indica la direzione in cui guardare e, con la dovuta fiducia e perseveranza, il cercatore comincia a rendersi conto della realtà di quanto gli è stato detto, ma che non ha potuto in alcun modo vedere. E poi c'è l'opportunità di cambiare la situazione.

[INDICE](#INDICE)

**31**

Dopo che il ricercatore avrà imparato a riconoscere le sue attuali emozioni, osservarle ed esserne consapevole, affronterà il problema della *soppressione*... Cioè, il ricercatore si troverà in una situazione in cui vedrà un'emozione, ad esempio la rabbia, ma non sarà in grado di trovarne la causa. Tanto più si sforzerà di trovare tale causa e tanto più cozzerà contro un muro invisibile. Perché accade questo? primo, la rabbia, come dovrebbe essere, è una manifestazione di un desiderio represso a cui è proibito manifestarsi, secondo, l'energia della rabbia precedentemente soppressa si riversa fuori, poiché il controllo su di essa non è più possibile e non c'è posto all'interno dove puoi continuare a spingerla. Tutti i corpi sono sovraccaricati e l'energia in eccesso viene scaricata alla prima occasione - così, ad esempio, le persone hanno scoppi di rabbia per una ragione del tutto insignificante. Se non sei consapevole di quanto detto sopra allora è probabile che tu (cercatore) non comprenda la radice di tale emozione

L'espressione è l'opposto della soppressione, quindi dovrebbero essere utilizzate tecniche attive appropriate per alleviare la tensione che è sorta sullo sfondo di un costante controllo emotivo. O semplicemente piangi quando si tratta di tristezza. Tuttavia, ho incontrato molte persone che hanno versato lacrime per qualsiasi motivo, ma la loro condizione non è cambiata affatto per questo, anzi, non riuscivano più a smettere di piangere. Questo può essere più o meno lo stesso con la rabbia, l'ansia e la paura. La conclusione di tutto quanto sopra è semplice: l'espressione inconscia, inconsapevole delle emozioni represse con una completa identificazione in esse può formare uno stereotipo emotivo malsano, in cui i sentimenti vanno in cerchio, come un pony in un circo, costringendo una persona a immergersi nella tristezza o nella rabbia ancora e ancora.

Cioè, in questo caso, l'emozione in quanto “identificazione” possiede e guida una persona, lui stesso diventa tristezza, trasformandosi nel suo veicolo inconscio. Se una persona esegue attivamente la pratica di esprimere le emozioni, allora in questo caso è padrone della situazione in quanto non identificandosi completamente con le emozioni crea un divario tra lui e il sentimento, e quindi genera uno stato di osservazione ma non di identificazione. In questo momento, una persona diventa un conduttore cosciente di energia emotiva, liberandosi da essa. Questo approccio aiuta a rompere lo stereotipo, non a crearlo.

Le pratiche di espressione, se eseguite correttamente, rilasciano la tensione da tutti i corpi inferiori di una persona. C'è una liberazione dello spazio interiore, che ti permette di raggiungere una svolta nella consapevolezza di te stesso, e c'è un'opportunità *per entrare dentro sé stessi*.

La principale difficoltà incontrata dalle persone che cercano di eseguire le pratiche di espressione è l'incapacità di attraversare la linea proibita. La mente è in guardia e condanna tutte le azioni umane che vanno oltre il condizionamento lavorativo creando uno spazio dove “si può” e uno spazio dove invece “non si può”. Questa autocondanna blocca il libero flusso di energia. Una persona spinge, spinge, ma in nessun modo può garantire che la stessa rabbia scorra liberamente e ci sia l'opportunità di alleviare il peso che porta, essendo inespresso. L'unico modo per superare questa resistenza è con la persistenza e un sincero desiderio di far funzionare l'espressione. A volte ci vuole una settimana di pratica quotidiana, a volte ci vuole un mese. Almeno non ho incontrato persone che non riuscissero a superare questa resistenza in un mese. Come al solito, qui sono richieste pazienza e determinazione.

[INDICE](#INDICE)

**32**

Il passo successivo che sorge naturalmente dopo che hai appreso attraverso le idonee pratiche come esprimere le emozioni represse, è: come smettere di reprimerle verso l'interno e imparare ad esprimerle direttamente, nel momento in cui si verificano?

Per smettere di sopprimere, devi imparare a vedere l'emozione o il desiderio emergente nel momento in cui appare. Ciò richiede pochissimo, devi essere *presente, ossia consapevole* quando ciò sta accadendo. In altre parole, la consapevolezza è la chiave principale per rompere l'abitudine di reprimere tutti i movimenti nei corpi delle emozioni e della mente. E senza rompere questa abitudine, la trasformazione e la disidentificazione diventano solo un altro sogno sfuggente.

Il modo più semplice per iniziare a imparare a vedere come vengono represse le emozioni è dal corpo fisico. Se hai già imparato ad osservare il suo stato, potrai facilmente trovare quei momenti in cui sopprimere la manifestazione delle tue energie. Qualsiasi emozione cerca di esprimersi attraverso il corpo: rabbia - urlando e litigando, tristezza - con gemiti e lacrime, paura e ansia –con il classico senso di contrazione/restringimento a livello muscolare spesso situato nel distretto dello stomaco. Il controllo sulle emozioni è impossibile senza la partecipazione del corpo, così come è impossibile trasferire le informazioni senza un supporto adatto - in forma cartacea è carta, in forma digitale - unità flash, dischi rigidi, ecc. In un certo senso, il corpo è portatore di emozioni. Pertanto, osservando il corpo, si può vedere come reagisce al momento di esercitare il controllo su desideri e sentimenti. Ad esempio, se sei consapevole del tuo respiro, prima o poi noterai che in alcuni momenti diventa superficiale, meno profondo del solito. Ciò è dovuto al fatto che per mantenere inespressa un'emozione è necessario privarla di energia, indebolirla. Ciò si ottiene passando alla respirazione superficiale - limitando l'apporto di ossigeno o, se lo si desidera, prana, aiuta a mantenere il controllo. Diventando consapevoli del cambiamento nella profondità del respiro, puoi vedere l'emozione che viene soppressa in questo momento. Dopo aver visto questo, ci sarà l'opportunità di cambiare la tua reazione.

Ci sono (e non sono rare) persone la cui respirazione varia da superficiale a quasi ferma. Questo è un indicatore del fatto che hanno costantemente il controllo/repressione di sé stessi e dei propri sentimenti. Poiché la tensione infinita e gli schemi respiratori anormali non avvantaggiano nessuno, prima o poi si ammalano, ed il minimo che possono sviluppare è una nevrosi banale, se non qualcosa di peggio.

Poiché le emozioni cercano di esprimersi attraverso il corpo, il controllo principale di questa espressione sarà attraverso i muscoli. Si contrarranno involontariamente, trattenendo l'energia delle emozioni in modo tale che non siano espresse nelle loro manifestazioni. Pertanto, uno che è ben consapevole del proprio corpo può monitorare l'insorgenza di tali tensioni muscolari involontarie e vedere quale emozione è stata soppressa. Se riesci a vedere queste tensioni immediatamente, nel momento in cui si manifestano, allora puoi rilassare consapevolmente i muscoli, interrompendo questo processo.

La paura è repressa nell'addome inferiore e in parte nelle gambe, l'ansia nell'addome superiore, la tristezza nel petto, la rabbia nelle spalle, nelle braccia, nel collo e nei muscoli masticatori. Questa è una descrizione schematica ma corretta delle zone di controllo. Descrivere le sfumature legate al controllo muscolare di ogni emozione, lo considero qui superfluo. Chi vuole può trovarli da solo.

Il potere e il beneficio della consapevolezza è che permette di conoscere sé stessi non dalle parole di altre persone, ma direttamente e direttamente studiando i processi che avvengono in tutti gli strati dell'essere umano. E proprio come un raggio di sole diretto cambia una volta per tutte il gusto della birra appena versata nel bicchiere (questo è un classico modo di dire russo che ho lasciato senza cercare traduzione), così una persona non può rimanere la stessa se almeno una volta vede il meccanismo delle sue reazioni interne. Ho comunicato con persone che dicevano: qui, in tale circostanza mi sono reso consapevole della mia rabbia oppure ho visto la paura repressa e perché l'ho repressa, ma la rabbia inconscia continua a riversarsi e la paura limita ancora la scelta delle possibili azioni. E diventa chiaro che tutte le "rivelazioni" sono avvenute solo nelle loro menti e sono state alimentate dall'immaginazione, non da una osservazione. A volte le persone mentono a sé stesse in modo così sottile che nessuna indicazione della discrepanza tra il loro stato d'essere e le loro affermazioni non aiuta: trovano sempre un modo per autogiustificarsi.

[INDICE](#INDICE)

**33**

In generale, una delle principali conseguenze della consapevolezza è proprio il cambiamento nell'essere di una persona. L'osservazione imparziale rivela il velo dell'illusione su sé stessi, rivelando la realtà e tutti i problemi interni irrisolti.

Chiunque voglia “entrare dentro di sé” deve essere preparato a scoperte spiacevoli. Le illusioni create dalla mente sono forti e separarsene è doloroso. L'ego cerca di nascondere tutte le contraddizioni esistenti e abbellire sé stesso, quindi, la scoperta della prossima verità sul suo stato lo fa soffrire e distrugge le fondamenta su cui cerca di stare. Pertanto, quelle persone che sono sfinite dalla loro sofferenza inconscia e desiderano, anche se non la beatitudine, ma semplicemente la pace, non possono immaginare i benefici della “sofferenza cosciente”.

Il desiderio di evitare il dolore trasforma una persona in uno schiavo: diventa un eterno ostaggio di questa paura e cade in una dipendenza altrettanto eterna da tutti i tipi di difese e metodi per alleviare il dolore. Perciò chi cerca di evitare il dolore non può prendere coscienza, perché proprio questo desiderio lo spinge a fuggire nell'incoscienza e nell'oblio. Non vuole svegliarsi, vuole dormire più saporosamente.

Lo stesso è approssimativamente il caso di coloro che sentono la loro inferiorità e in ogni modo cercano di nasconderla e abbellirla. Questa inferiorità che è del tutto immaginaria, è una conseguenza delle suggestioni ricevute nell'infanzia da persone “inadeguate”, ma gli stessi tentativi di compensarla (nasconderla e/o abbellirla) la rendono reale, come dire…le danno forza. E così, quando una persona per tutta una vita abbellisce e mistifica quella che lui percepisce come realtà, è molto difficile per lui andargli contro e iniziare a liberarsi dalle illusioni. Non importa che nel suo caso queste illusioni siano negative (credenza nell'inferiorità e nella propria bruttezza), tuttavia una persona ha paura della sua realtà e non osa scoprirla da sé.

Tuttavia, non è un dato di fatto che persone con problemi simili non siano in grado di raggiungere alti livelli di consapevolezza. È solo che il periodo iniziale di lavoro con attenzione può essere un po' più lungo. E, naturalmente, un prerequisito per il successo successivo deve essere l'individuazione e l'accettazione del problema in questione. Pertanto, per tutti coloro che leggono queste righe, suggerisco in questo momento di dare uno sguardo sincero a te stesso e provare a determinare:

1) quanto temi il dolore (fisico, emotivo, ecc.);

2) quanto vuoi dimostrare al mondo intero che sei intelligente, coraggioso, carismatico, cioè che non sei un mostro.

La paura dovrebbe essere affrontata usando la tecnica passiva dell’osservazione, sviluppando allo stesso tempo pazienza e volontà. Nel caso in cui uno senta fortemente la propria inutilità e inferiorità richiede inizialmente una qualche leggera compensazione ad es. autorealizzazione nel lavoro, nello sport, negli hobby. Quando poi la condizione di una persona diverrà un po’ più equilibrata, allora sarà in grado di compiere sforzi nella consapevolezza, e non solo di sognarla. Sfortunatamente, la pratica dimostra che con un forte sentimento di inferiorità e indegnità, almeno un qualche tipo di realizzazione esterna è necessaria per conseguire il successo nel lavoro su sé stessi in quanto conferisce a una persona fiducia nelle proprie capacità, condizione questa fondamentale per lavorare su sé stessi. Coloro che cercano di essere consapevoli di sé senza questa compensazione esterna cadono nella trappola di confrontarsi all'infinito con gli illuminati, i santi e gli eventuali compagni di ricerca. I risultati di questo confronto sono irritazione, frustrazione e autocommiserazione; inoltre, il bisogno di autoaffermazione darà luogo a bugie a sé stessi e agli altri, nonché attacchi di comportamenti pretenziosi e inappropriati.

[INDICE](#INDICE)

**34**

Quindi, se hai la capacità di sentirti bene ed essere consapevole del tuo corpo, allora trovare i momenti in cui inizia la repressione delle emozioni o dei desideri sarà facile per te. Rimanendo vigili, imparerai presto quali muscoli sono coinvolti nel controllo della rabbia o dell'ansia, della tristezza e della paura. Le tecniche di espressione di emozione possono aiutarti a liberare il peso di queste energie. Il prossimo passo, che segue logicamente dal lavoro precedente, sarà eliminare la repressione in quanto tale.

Devi sapere che tutti i vari sintomi della distonia vegetativa-vascolare insorgono a causa della tensione del sistema nervoso causata dalla soppressione. Tali conseguenze includono eventuali discinesie, spasmi (vasi, dotti, intestini, ecc.), nonché tutti i vari sintomi inerenti alla nevrosi. Man mano che ti sbarazzi dei meccanismi di repressione formati in una persona, anche i disturbi di cui sopra scompariranno.

La repressione è un diritto esclusivo della mente, i programmi di comportamento in essa insiti si innescano automaticamente ogni volta che sorge un desiderio o un'emozione, spingendo una persona a un'espressione o un'azione vietata. Questi programmi bloccano l'espressione dell'emozione o dell'azione in base al desiderio che è sorto, innescando una reazione che arriva come un'onda, dall'alto verso il basso, partendo dalla mente e terminando nel corpo fisico. I desideri sono soppressi nella parte inconscia della mente, le emozioni - nell'inconscio del corpo emotivo, sul piano fisico, il controllo è fissato dalla tensione muscolare e da uno squilibrio del sistema nervoso autonomo. È lei che funge da conduttore tra il corpo fisico e quello emotivo.

La repressione è il pilastro dell'incoscienza, quindi chi vuole raggiungere il più alto grado di consapevolezza non può evitare di lavorare con ciò che è represso. I requisiti per il comportamento umano nella società sono esistiti in ogni momento, ma è nell'ultimo secolo che l'esistenza delle persone si è fortemente spostata verso la mente. Ciò è stato facilitato dalla necessità di un'educazione universale e, in generale, dal progresso dell'umanità nel campo della scienza e della tecnologia. Il lavoro fisico è diventato molto meno, ma il lavoro mentale è aumentato. Oltre all'enorme quantità di informazioni portate dai media, una persona riceve suggerimenti costanti attraverso tutti i tipi di pubblicità. Ci sono anche più restrizioni al comportamento umano, crescono parallelamente alla complicazione delle strutture sociali e degli stili di vita. Se prima i requisiti fondamentali per il comportamento di una persona erano imposti da una famiglia che l'ha allevata secondo la propria religione, morale e tradizioni ma ora possiamo aggiungere anche restrizioni e regole varie per questo adesso la repressione è divenuta qualcosa di naturale dello stato di essere di una persona.

L'ironia di questa situazione sta nel fatto che la moralità e le regole sono create per le persone non “coscienti”, con l'obiettivo di introdurre i loro impulsi animali in un determinato quadro. Ma seguire le regole spesso porta ad un approfondimento dell'incoscienza a causa della soppressione che l'accompagna. Una persona cosciente, a sua volta, non ruberà, non perché sia ​​proibito dalla legge e sia severamente punito, ma perché non ha desideri che lo spingano a rubare. Questa è tutta la differenza, ma è fondamentale, perché è la differenza nei livelli dell'essere.

[INDICE](#INDICE)

**35**

È così che, osservando il corpo e le emozioni, ogni ricercatore giunge alla necessità di prendere coscienza della propria mente, dei suoi contenuti e delle leggi secondo le quali opera. Le idee sono il carburante della mente e i desideri sono i prodotti.

Qui devi capire che i desideri sono strettamente correlati ai bisogni e ai requisiti di una persona. "Il desiderio è un bisogno che è impazzito", ha detto Osho, e aveva assolutamente ragione. Esempio: la fame è un bisogno che va soddisfatto. E bere il tè dolce con un morso di cetriolo sottaceto è già un desiderio di piacere ottenuto dal contrasto delle sensazioni gustative. Il bisogno di soddisfare il desiderio sessuale si esprime in certi desideri, e più vengono repressi, più diventeranno sofisticati e pervertiti. Il bisogno di autorealizzazione può portare a un desiderio di creatività, illuminazione, avanzamento di carriera o la sensazione di voler davvero avere una famiglia e avere figli. La formulazione specifica del desiderio dipenderà sempre da un insieme di idee di base assimilate dalla mente. Cioè, la base del desiderio sarà il bisogno, la necessità; e si formerà sulla base del condizionamento, secondo i suoi atteggiamenti. Pertanto, lo stesso bisogno in persone diverse può causare desideri opposti. Ad esempio, il bisogno di sentirsi al sicuro può portare uno a voler stare vicino alle persone (dopotutto, aiuteranno e proteggeranno, semmai), e un altro - a starne lontano (dopotutto, sono imprevedibili, pericolosi e non so cosa stanno facendo).

Per poter vedere i tuoi desideri repressi, devi trovarli. Non sono costantemente nel campo della nostra attenzione, ma vi entrano di tanto in tanto, solo quando la situazione si sviluppa in modo tale che un desiderio possa essere improvvisamente soddisfatto. Non tutti i desideri vengono soppressi a causa dei divieti della moralità e del condizionamento, alcuni di essi non possono essere realizzati al momento, e solo quindi vengono spinti nell'inconscio. È impossibile vederli tutti in una volta, perché ce ne sono molti e sono stati soppressi in diversi periodi della vita. Di norma, questo lavoro è simile alla rimozione strato dopo strato di una cipolla: non appena i desideri e le emozioni relativi a uno "strato" dell'inconscio vengono compresi ed entrati nella sfera della consapevolezza e lavorati, diventa possibile andare più in profondità, dove un nuovo "strato" si apre, contenente le emozioni represse del periodo precedente. Tutto il processo di lavoro con l’inconscio ci ricorda veramente lo sbucciare una cipolla e quando tutti strati sono finiti in mano rimane il vuoto.

[INDICE](#INDICE)

**36**

Alcuni moderni insegnanti "spirituali" offrono modi per cooperare con l'inconscio, trovando in esso un grande potere che influenza la vita di una persona. È difficile discuterne, poiché l'energia dei desideri repressi, della paura, ecc. è in realtà molto grande e influenza ovviamente il comportamento di una persona e il suo stato. E questi insegnanti si propongono di suggerire agli allievi atteggiamenti, che la mente subconscia accetterà come guida all'azione, e una persona inizierà immediatamente e rapidamente a crescere spiritualmente. Altri conferiscono all'inconscio un certo potere magico che può influenzare direttamente la vita di una persona: suggeriscono di utilizzare visualizzazioni e altri modi per regolarlo correttamente, cambiando così la loro intera "realtà". Queste sono tutte forme di autoipnosi che aiutano a rendere il sonno umano più confortevole e creano l'illusione di aver potere su ciò che non possiamo controllare. Il desiderio di cooperare con l'inconscio nasce dall'impotenza a farne qualcosa, e questa impotenza è una conseguenza del fatto che una persona non possiede l'arte della osservazione. Il vero lavoro spirituale consiste nel portare la luce della coscienza nell'oscurità dell'incoscienza. E poi gradualmente, man mano che la consapevolezza cresce, l'inconscio diminuirà e il conscio verrà. Finché, alla fine, non c'è più nulla di inconscio in una persona.

Non posso fare a meno di ricordare qui anche i maestri che danno ai loro seguaci varie tecniche di visualizzazione come meditazioni. Così: "Immagina che il tuo corpo sia pieno di energia bianca e pura, ti travolge, il corpo inizia a crescere", ecc. Di per sé, questo tipo di esercizio attivo può essere utile per lo sviluppo di alcune funzioni del corpo mentale. Tuttavia, sono essenzialmente sogni guidati. Naturalmente, dopo aver eseguito un tale esercizio, una persona si sente rinfrescata, come dopo un buon sonno. E, forse, sta provando una sorta di entusiasmo. Tuttavia, tutto questo non si applica alla spiritualità o alla consapevolezza, poiché un sogno rimane un sogno, e che ti ispiri o ti spaventi, dal punto di vista della coscienza, poco importa.

[INDICE](#INDICE)

**37**

Non credo sia possibile ignorare la questione del desiderio sessuale quando si parla di desideri repressi. Per molti ricercatori, diventa un ostacolo: alcuni, seguendo i consigli degli antichi e la loro paura di comunicare con il sesso opposto, sopprimono il loro desiderio, altri, seguendo i nuovi modelli della rivoluzione sessuale, cadono in sette dove la dissolutezza è la pratica principale. E se teniamo conto del fatto che tutte le persone sono preoccupate per la questione del sesso, i cercatori che hanno iniziato a lavorare su sé stessi sono spesso doppiamente preoccupati.

Ho già scritto che le scritture antiche dovrebbero essere trattate con cautela, dato “chi” e “per chi” sono state create. Spesso tali opere sono state scritte da monaci che devono giustificare i loro voti di astinenza, e lì, ovviamente, parlano dei pericoli del fare sesso. Posso capire questa affermazione - in effetti, il sesso e le relazioni con il sesso opposto tolgono alle persone molta energia che può essere utilizzata per le pratiche spirituali. Tuttavia, secoli di soppressione della sessualità, e specialmente nel nostro paese nell'era sovietica "casta", hanno portato al fatto che il sesso si è spostato quasi interamente sulla mente. Si ritiene che la maggior parte delle persone moderne non si sia mai tuffata in quelle profondità di esplosione e purificazione delle proprie energie che un vero orgasmo porta.

Se ci sono blocchi nel corpo, l'energia non scorrerà liberamente, questo è un fatto ovvio. I blocchi associati alla soppressione di ogni tipo privano il corpo della sottile sensibilità e le inibizioni che si trovano nella mente portano la negazione sia del sesso che del sé nel sesso. Quindi segue il secondo estremo: se faccio sesso (che è, per così dire, proibito), sto peccando, quindi, poiché sono ancora cattivo, devo andare fino in fondo, cioè diventare licenzioso. Una persona che si è astenuta dall'alcol per molto tempo si comporta all'incirca allo stesso modo - dopo aver bevuto un bicchiere, dice a sé stesso: "Beh, ho bevuto, rompendo l'astinenza, ora non importa", e si ubriaca al punto di sentirsi insensibile.

Il ricercatore dovrà lavorare con l'oppressione sessuale a livello di tutti e tre i corpi. Per quanto riguarda il corpo fisico, richiede la pratica della consapevolezza durante i preliminari e al momento del rapporto stesso. Il desiderio e l'eccitazione inizialmente getteranno il ricercatore nell'incoscienza, ma meglio diventa consapevole del proprio corpo in situazioni ordinarie, più velocemente sarà in grado di mantenere l’osservazione nel sesso. Questa testimonianza

consentirà di rilevare le tensioni nel corpo associate all'energia sessuale soppressa, nonché di modificare lo stereotipo motorio formato sullo sfondo di queste soppressioni. In altre parole, sarà in grado di diventare più naturale e spontaneo nel sesso, anzi - più vivo.

Per quanto riguarda le emozioni, si dovrebbe lavorare con la paura, che è avvolta nell'intera questione sessuale. Le donne hanno paura dell'aggressività degli uomini e gli uomini hanno paura del potere femminile (possibilità di fare sesso quando vuole poi la donna e creatrice della vita e poi c e la paura di non soddisfare la donna), entrambi i modelli sono fissati durante l'infanzia e lasciano un'impronta sul resto della loro vita. La visione del sesso come qualcosa di innaturale, animale e sporco viene inconsciamente tramandata di generazione in generazione, diventando parte del condizionamento. Il sesso è allo stesso tempo attraente e spaventoso. La conseguenza di ciò è il desiderio represso e i suoi compagni: rabbia e tristezza. Non per niente tutte le parolacce attraverso le quali le persone di solito esprimono la loro rabbia per qualsiasi motivo hanno un contenuto sessuale. Pertanto, il ricercatore dovrà guardare alla rabbia e alla tristezza associate alla manifestazione del desiderio sessuale represso.

Il prossimo è la mente. Per prima cosa devi scoprire in te stesso la negazione del sesso e il divieto di praticarlo. Quindi lavora con i desideri repressi, che si sono accumulati non così poco dalla pubertà. Se riesci a smettere di giudicarli, sarà più facile per loro manifestarsi e quindi ci sarà l'opportunità di cambiare la loro situazione interiore. L'osservazione cambia tutto e il desiderio sessuale non fa eccezione. Le leggi per lavorare con lui sono le stesse degli altri desideri: qualcosa si realizza, qualcosa scompare da solo. Naturalmente, ho abbozzato questo lavoro, che molto spesso avviene contemporaneamente su tutti e tre i livelli. Questo è sia più naturale che più vero. In ogni caso, finché una persona continua a negare e sopprimere la propria sessualità, rimane psicologicamente immatura e aggressiva. E anche questo è un fatto indiscutibile.

[INDICE](#INDICE)

**38**

Ma torniamo ai desideri. Puoi provare a rintracciarli dalla rabbia, dalla tristezza o dalla paura che emergono, quindi se io provo tali emozioni posso presupporre un desiderio nascosto dietro esse. Ma questo è abbastanza difficile nel caso di un desiderio ben represso. Quando tale desiderio si attiva ed entra in conflitto con gli atteggiamenti di condizionamento e con i divieti che ne conseguono, sorge la tensione e può manifestarsi una vaga ansia che nasconde sotto di sé il timore che il divieto possa essere violato. La tensione sarà il risultato del controllo, della moderazione del desiderio. Questo, unito all'ansia e al divieto in quanto tale, impedirà la realizzazione di questo desiderio.

Pertanto, all'inizio, devi utilizzare metodi indiretti per rilevare i desideri nascosti. Ad esempio, i sogni ad occhi aperti. Qualsiasi sogno è una compensazione per uno o più desideri insoddisfatti, quindi, analizzando i tuoi sogni, puoi vedere i desideri dietro di essi. E dopo, renditi conto se il tuo desiderio è realizzabile in linea di principio e ciò che è dentro o fuori di te ne ostacola l'attuazione. E poi tutto diventa semplice: o soddisfi il tuo desiderio o, realizzando pienamente la sua irrealtà, lo lasci cadere, accettando ciò che è.

C'è un'altra semplice tecnica per conoscere meglio i tuoi desideri. Si esegue in due passaggi: il primo è immaginare di avere un milione di dollari che puoi (dovresti) spendere. Immaginando questo, scrivi tutto ciò che ti viene in mente, non lasciando che la tua mente entri con condanna e stupida prudenza. Consenti a te stesso di acquistare ciò che desideri. Non rifuggire dalle piccole cose, i piccoli desideri sono altrettanto importanti. Non aumentare arbitrariamente l'importo, inizia da quello indicato. Esegui la tecnica in fretta, non perdere tempo a pensare. La prima cosa che ti viene in mente sono i tuoi desideri insoddisfatti. Quello che arriva dopo poche ore è un gioco della mente, risolvendo il problema nel modo più redditizio.

Il secondo passaggio dovrebbe essere eseguito immediatamente dopo il primo, senza indugio. Per eseguirlo, devi immaginarti come un mago e molto forte. E dopo, immagina cosa spenderesti del potere che hai. Anche questo deve essere fatto rapidamente in modo che possano manifestarsi i desideri della *vita reale*, e non la mente con la sua giocosità. Per poter lavorare con loro, è anche meglio correggerli su carta.

Successivamente, è necessario analizzare ciò che viene scritto. I desideri del primo passo sono legati al piano materiale, il secondo - può essere sia di natura materialistica che idealistica (ad esempio, volare attraverso il cielo come un uccello). È necessario comprendere e formulare sia i desideri stessi che i bisogni che esprimono. I bisogni espressi possono essere molto diversi: per nuove esperienze, comfort, sicurezza, libertà, sazietà e così via. Quindi puoi lavorare con loro secondo procedure standard: implementare qualcosa, scartare qualcosa ed essere sempre consapevole ...

[INDICE](#INDICE)

**39**

Per rompere il meccanismo di soppressione attivato automaticamente, bisogna già avere un certo livello stabile di presenza in sé stessi, cioè un livello di consapevolezza. Questo lavoro non può essere svolto a meno che tu non sia un testimone costante di tutto ciò che sta accadendo dentro e fuori di te. C'è solo un modo per fermare il meccanismo di soppressione delle emozioni: iniziando a esprimerle. Come sai, le persone possono comportarsi adeguatamente o meno. Nel senso comune, l'adeguatezza corrisponde alla presenza del controllo su di sé, e l'inadeguatezza corrisponde alla sua perdita. Dal punto di vista della consapevolezza, una persona cosciente sarà adeguata in una situazione, una persona inconscia sarà inadeguata. Pertanto, nel caso di esprimere emozioni, è necessaria la consapevolezza, perché la paura di perdere il controllo su sé stessi fa parte del sistema di soppressione. Quindi, la consapevolezza è necessaria per non identificarti con la paura di perdere il controllo, permettiti di esprimere, ad esempio, la rabbia. La perdita di autocontrollo porta, di regola, a un grido, un'ondata di aggressività e ogni sorta di dichiarazioni ridicole. Dopodiché, la persona si sente a disagio e si rende conto di aver fatto una cosa stupida. È qui che si manifesta l'inadeguatezza dell'espressione della rabbia: non solo la rabbia che è sorta in questo momento viene riversata, ma anche tutta la rabbia accumulata negli ultimi anni, motivo per cui la situazione inizia a sembrare selvaggia.

Colui che è consapevole esprimerà il suo dispiacere in modo tale da non offendere e sarà comprensibile ad un'altra persona. Chi è consapevole non si identifica con l'emozione e rimane il padrone della situazione e della situazione. La capacità di questa espressione si sviluppa gradualmente man mano che il ricercatore *impara* come, invece del silenzio rabbioso, iniziare a parlare direttamente dei suoi sentimenti. Qui è richiesta la massima sincerità, ma ne ho già scritto nel mio libro precedente.

Quindi, l'espressione (intesa come corretta comunicazione del proprio disagio) *interrompe* il meccanismo di soppressione. Tuttavia, ci sono emozioni come la paura che possono essere espresse solo attraverso la fuga immediata. In questo caso, la soppressione deve essere sostituita dall'osservazione della paura o dell'ansia. L'abilità di osservazione crea un divario tra te e l'emozione, impedendo che si verifichi l'identificazione, così puoi mantenere la paura nella tua attenzione e agire come se non ci fosse. L'energia della paura, senza essere soppressa, si esaurirà e scomparirà, e questa è la bellezza di lavorare consapevolmente con le emozioni rispetto alla soppressione ottusa. Quando la paura è scomparsa, ne sei *libero*; quindi non si nasconderà nel tuo inconscio e non ti si riproporrà sotto forma di attacchi di panico irragionevole.

Il divario tra il tuo io, la coscienza e i corpi inferiori aumenterà man mano che la tua consapevolezza cresce. È un processo in corso, oltre a superare l'abitudine automatica alla soppressione: lavorarci richiede tempo e avviene gradualmente, prima sostituendo parzialmente la soppressione con l'espressione e l'osservazione, poi sempre di più. Alla fine, la consapevolezza dei tuoi desideri e condizionamenti ti porterà al fatto che non ci sarà nulla da sopprimere.

[INDICE](#INDICE)

**40**

In termini di pratiche espressive, a livello del corpo e delle emozioni, a volte e necessario al ricercatore di immergersi completamente nelle energie con cui si sta lavorando (nello specifico parliamo qui di rabbia e tristezza). Così facendo, riesce ad esprimerle completamente e andare nelle profondità dove sono nascoste le fonti di queste energie. Anche l'osservazione e la disidentificazione possono portare a questo risultato, ma occorre un periodo di tempo più lungo.

Pertanto, per un'esecuzione più accurata di una serie di tecniche, il ricercatore deve padroneggiare l'arte *dell'identificazione cosciente*. Questo non è molto difficile per qualcuno che ha una buona padronanza della propria attenzione e solo a volte causa difficoltà a coloro che fanno costantemente sforzi significativi per disidentificarsi.

La procedura in sé è abbastanza semplice: durante la pratica dell'espressione, il cercatore smette di dividere la sua attenzione, rivolgendola completamente all'energia con cui sta lavorando in quel momento. Ad esempio, rabbia. Deve permettere che la sua attenzione venga consumata dalla rabbia e che la sua coscienza scompaia in essa. Cioè, trasformarsi in un canale in cui non c'è altro che l'energia della rabbia. Cioè, *diventare rabbia*. Quando tutta l'energia è espressa, il ricercatore può tornare con calma al suo solito stato di consapevolezza. Questo tipo di pratica può essere utilizzato per lavorare con l'energia sessuale, così come per dissolversi nella preghiera.

Esistono percorsi che utilizzano solo metodi di anonimizza zione. Ci sono molti modi che usano entrambi i modi: la testimonianza e l'identificazione cosciente quando necessario.

In ogni caso, l'alternanza di identificazione consapevole e disidentificazione allena la capacità di controllare l'attenzione, rafforzandola. Inoltre, con tale alternanza, si ha un approfondimento sia della consapevolezza che della perdita cosciente di sé durante le pratiche energetiche.

[INDICE](#INDICE)

**41**

Anche la crescita della consapevolezza è graduale, ma procede per "salti" - per molto tempo può sembrarti che non stia accadendo nulla, e improvvisamente un bel momento ti rendi conto che il tuo campo di attenzione è diventato molto più ampio di prima. La sua espansione avviene impercettibilmente ed è percepita come una transizione quantistica - improvvisamente ti rendi conto che ora vedi molto di più e più ampio. Questa visione non dipende né dal tuo stato né dalla situazione esterna, lo è. Fa parte del tuo essere cambiato, è indipendente e autosufficiente.

[INDICE](#INDICE)

**42**

All'inizio degli anni '90 ho incontrato un uomo che è diventato un insegnante per me senza saperlo. Il suo cognome era Ogorodnik, e insegnava nei corsi di medicina complementare che frequentavo. Ero giovane, inesperto e non avevo idea della meditazione. Sono eternamente grato a questa persona che mi ha dato la prima tecnica. Tuttavia, questa non era la cosa principale. La cosa principale che ho avuto da lui è l'espansione dell'orizzonte. Mi ha detto i nomi di persone di cui non avevo mai sentito parlare prima, ma di cui avevo bisogno di leggere i libri. Ha *alzato l'asticella*, cioè, ha fissato compiti e obiettivi definiti, il cui lavoro ha richiesto diversi anni e la realizzazione di tutto ciò che mi ha detto - e anche di più. Tuttavia, grazie a queste sue parole, ho trovato la mia Via, e sebbene, alla fine, un'altra persona sia diventata il mio Maestro, il ruolo di queste parole e della conoscenza trasmessa non può essere sottovalutato. Spero che questo libro aiuti alcuni lettori ad alzare un po' il livello e ad ampliare i propri orizzonti. Se ciò accade, ripagherò il debito a quelle persone che hanno condiviso con me la loro esperienza e conoscenza.

[INDICE](#INDICE)

**43**

Ho già scritto in un altro libro che da un certo momento in poi la crescita della consapevolezza si ferma, se non ci sono circostanze particolari che mettono l'osservatore in una posizione nuova, precedentemente sconosciuta. Artificialmente possono essere creati dal Maestro o seguendo la Volontà del Signore. Comunque in modo naturale, ci accadono tutto il tempo. Tutto ciò che ci accade nella vita è materiale per lavorare su noi stessi. Cattivo, buono, non importa, tutto ciò che ci tocca, si aggrappa, ci allontana da noi stessi: queste sono condizioni favorevoli per la consapevolezza.

Lo stato abituale di una persona è volersi bene, cioè uno stato di vita calmo, uniforme e monotono, in cui non è necessario compiere sforzi particolari per mantenerlo e soddisfare i suoi bisogni. Questo desiderio di pace nasce dal fatto che quasi sempre una persona deve fare qualcosa di diverso da ciò che realmente vorrebbe. Tale desiderio, molto umano, è la morte per il cercatore e sorge in lui o in un momento di debolezza, o come l'ultimo del suo percorso personale di cercatore. Una vita calma e tranquilla non contribuisce in alcun modo alla crescita, perché non c'è sfida in essa, e quindi non c'è bisogno di vincere.

Sappi, quindi, che le difficoltà sul Sentiero sono una parte necessaria e indispensabile della crescita. Questo può piacere o meno, ma solo superando se stessi e le circostanze, una persona diventa matura.

Pertanto, la regola di un vero cercatore è questa: non importa cosa ti succede, non importa quanto sia doloroso, o difficile - rimani consapevole! Non smettere di testimoniare per un minuto, anche quando hai voglia di perdere conoscenza. Non c'è niente in questo mondo che un testimone non possa sopportare. Non lasciare che la paura e l'autocommiserazione indeboliscano la tua energia di attenzione. Qualunque cosa accada, essere presenti è la chiave per la crescita. Sono le situazioni estreme che rivelano ciò che in noi è nascosto e non ancora realizzato. Appaiono paure nascoste nelle situazioni ordinarie; si attivano desideri prima invisibili. Questo è un momento meraviglioso da realizzare, questa è un'opportunità per sfondare in una profondità del tuo essere che non sapevi esistesse. La consapevolezza di sé nel momento dello stress è una forma di super-sforzo, la situazione stessa contribuisce alla scoperta di sé stessi. Non cercare mai di evitare una situazione difficile che si è già verificata - questo è dannoso in tutti i sensi: cercare di fingere che non esista non aiuterà a risolverlo. Entra, accettalo e vivi una nuova esperienza. È inestimabile, perché a parte l'esperienza, non possiamo prendere nulla da questa vita.

[INDICE](#INDICE)

**44**

Come sai, il Maestro è necessario per fare da specchio allo studente. Cioè, oltre a tutte quelle funzioni che di solito svolge il Maestro, ce n'è un'altra: mostrare allo studente il suo stato attuale. Se un discepolo è arrabbiato - fargli vedere questa rabbia, se oppone resistenza - aiutarlo a essere consapevole... Questa è una parte importante e necessaria del lavoro del Maestro. Tuttavia, per chi è consapevole, la vita stessa diventa il Maestro. Tutte le situazioni, tutte le persone indipendentemente dalla loro condizione diventano insegnanti. Tirano fuori da noi reazioni, azioni e pensieri, servono da cibo per la nostra osservazione. Per qualcuno che è stabile nella consapevolezza, tutto va bene per il lavoro - parlare in fila o camminare da solo: tutto questo gli parla di sé stesso. Interagendo con il mondo, conosce sé stesso. È come sedersi vicino al fiume e guardare cosa porta. Allo stesso modo, la vita - come un fiume, ci porta situazioni che possono diventare per noi un trampolino di lancio verso l'alto della consapevolezza o un biglietto per la terra della paura e della fuga dai problemi. Qualsiasi situazione offre un'opportunità di crescita, declino o stagnazione. La consapevolezza è la chiave per trasformare tutta la tua vita in una ricerca, un'avventura, qualcosa che non si può dire a parole.

[INDICE](#INDICE)

**45**

Dal momento in cui una persona ridistribuisce la sua attenzione, dirigendone la maggior parte verso sé stesso, inizia a crescere verso l'interno. E questo è logico: dopotutto, non ha nessun posto dove crescere fuori. I fenomeni di assottigliamento dell'udito o cambiamenti nella percezione visiva (la cosiddetta visione 3D, così spesso descritta dai cercatori alle prime armi come una conquista speciale) sono insignificanti e di scarso interesse. Arriva un momento in cui tutte le informazioni ricevute dai sensi sono simultaneamente aperte all'attenzione del cercatore: percepisce tutto ciò che vede e sente, e diventa anche consapevole degli odori, se presenti, e delle sensazioni tattili, ad esempio calore o freddo. La percezione simultanea di tutti i segnali inviati dai sensi è una conseguenza dell'espansione dell'attenzione e della crescita della consapevolezza. Una volta raggiunto questo stato, non c'è nessun posto dove crescere in esso. avevo un amico che praticava la meditazione dell'ascolto, e per questo motivo acquisì la capacità di sentire un aeroplano volare nel cielo pochi minuti prima che gli altri potessero sentirlo e vederlo. Il vantaggio pratico da ciò potrebbe derivare durante la guerra, in caso di attesa di incursioni aeree e bombardamenti. Nella vita normale, questo non è altro che uno strano "trucco" con cui una volta puoi impressionare una ragazza durante il primo appuntamento. Qui vorrei includere anche vari cambiamenti nella visione, come la capacità di vedere l'aura di una persona e simili. I benefici pratici di questo per te o per altre persone a volte ci sono, a volte no, e la tentazione di vantarsi di nuove abilità è così grande che spesso causano più danni spirituali e degrado che crescita. Per me stesso, durante il tempo che ho lavorato su me stesso, più di una volta ci sono state tali scoperte nella percezione, e ora, guardando indietro, non posso dire che mi abbiano permesso di avanzare in qualche modo radicalmente sul Sentiero. Pertanto, non ci si deve illudere con un eccesso di informazioni ricevute dall'esterno. Quello che succede dentro è più importante.

All'inizio, l'attenzione si concentrerà sulla rabbia o la paura più grandi, represse, su tensioni così grandi da non poter essere trascurate. Poi, man mano che il lavoro procede, verranno elaborate le maggiori tensioni e le possibilità di percezione saranno affinate. Emozioni più sottili e desideri più nascosti diventeranno visibili. Con la crescita della consapevolezza e della disidentificazione, le idee che servono come base del condizionamento si riveleranno.

Sbarazzarsi di tensioni e reazioni psicoemotive automatiche, insieme a una continua testimonianza di sé, crea condizioni in cui una persona entra inaspettatamente all'interno.

Devo dire che io stesso ho trattato per molto tempo gli insegnamenti dei mistici, che affermavano che devi andare dentro te stesso, e tutte le cose più importanti sono lì, come un simbolo, una sorta di bel suggerimento o metafora. Non mi è venuto in mente che questa è un'istruzione *letterale* che deve essere seguita direttamente, dirigendo tutto il potere della tua attenzione verso l'interno, anzi, nel corpo. E questa non dovrebbe essere concentrazione, diciamo, sui chakra, ma guardarsi dentro. Immagina la mia sorpresa quando, in un bel momento, una barriera invisibile è scomparsa e ho visto spazi sconfinati lì. Questa visione fu così impressionante che la bellezza degli spazi esterni (mare, montagne, ecc.) da allora in poi cessò di sembrare fresca come prima.

Questa scoperta mi ha portato alla conoscenza del Cuore nel senso in cui ne parlano i mistici di tutti i tempi, e alla realizzazione della connessione con il Creatore, che è nascosta in ogni persona.

[INDICE](#INDICE)

**46**

Ogni sforzo prima o poi porta i suoi frutti. Anche se questi frutti arrivano sotto forma di esperienze negative, non sono meno preziosi, perché l'esperienza è uno dei guadagni più importanti possibili in questo mondo. Chi si rende conto di aver compiuto degli sforzi nel modo sbagliato può cambiare approccio. Chiunque si renda conto che i suoi sforzi sono stati insufficienti può smettere di sprecare energie in sciocchezze.

Non ho visto una sola persona che, con la giusta perseveranza, non sia riuscita a cambiare il suo essere. Se voleva sinceramente cambiare, allora è cambiato. Se una persona vuole diventare consapevole, prima o poi questo accade.

La trasformazione dell'essere è come un salto quantico. Un elettrone assorbe un quanto di energia durante la sua transizione verso un'orbita più alta. Inoltre, non esiste tra queste orbite: scompare da una di esse, apparendo istantaneamente sull'altra. La stessa cosa accade con la coscienza del cercatore. Deve costantemente dirigere la sua energia per espandere la sua attenzione. In questo processo, il ricercatore a volte riesce a prendere coscienza di se stesso, poi viene dimenticato e “si addormenta”. Questo può andare avanti per molto tempo, finché, finalmente, l'energia da lui investita nel lavorare su se stesso diventa sufficiente. E poi c'è un salto: improvvisamente il cercatore si rende conto che i periodi del suo "addormentarsi" sono diminuiti e il livello di autocoscienza è diventato più alto di momento in momento. Questo è un nuovo stadio dell'essere, ed è proprio come un diverso livello di coscienza che lo si sente. Successivamente, si verificano nuove transizioni,

Insieme a questo, il ricercatore ha la sensazione di un certo centro immutabile interiore che, come un'ancora, lo trattiene, impedendogli di identificarsi completamente con i corpi inferiori. Con la crescita della consapevolezza e la trasformazione dell'essere, la sensazione di questo centro aumenta. Alla fine, il cercatore comincia a sentire una *presenza* costante in tutte le sue azioni.

Questa sensazione è una conseguenza della disidentificazione della coscienza e della sua cristallizzazione in un centro separato. Più il cercatore va, maggiore è la presenza. Allo stesso tempo, la cristallizzazione della coscienza e l'assenza di caos interiore, la disidentificazione della coscienza con la mente indeboliscono l'ego, rendendolo sempre più sottile.

Quando la coscienza è completamente allocata e prende quel posto nell'essere di una persona, che è destinato a lui dal Creatore, allora nella sua luce tutti i resti dell'incoscienza e dell'ego scompaiono insieme a loro. A questo punto il lavoro sulla crescita della consapevolezza può essere completato e goderne i frutti.

[INDICE](#INDICE)

**Epilogo**

Ho scritto questo libro per me stesso. Per colui che diciotto anni fa ha cercato di padroneggiare le basi della meditazione. Mi mancava davvero una guida dettagliata che delineasse le domande chiave sul percorso verso la consapevolezza. Naturalmente, questo libro non risponde a tutte le domande che un ricercatore potrebbe avere. Ma contiene indizi che condurranno il ricercatore alle risposte. La vita è un grande mistero che include molti misteri più piccoli. Colui che ha le chiavi è in grado di rivelarne alcune.

Ogni persona porta con sé un potenziale che può essere sviluppato e realizzato pienamente. Questo è il diritto che appartiene a tutti, ma non tutti lo usano. La situazione si presenta così perché molte persone non hanno ancora giocato abbastanza con i propri desideri. E per quelli di loro che hanno già realizzato l'inutilità di perseguire il miraggio della felicità che sorge dopo aver acquisito la prossima cosa desiderata, spero che questo libro possa essere d'aiuto.

Tutto quello che è scritto in questo libro è vero. Tuttavia, essendomi posto l'obiettivo di chiarire i punti chiave del lavoro con la consapevolezza, sono stato costretto a restringere la gamma delle questioni descritte in modo da ottenere la massima chiarezza nella loro presentazione. Per questo motivo, il lettore può avere l'impressione che solo gli sforzi personali siano importanti sulla via della disidentificazione e della consapevolezza. Questo non è del tutto vero. Indubbiamente, lo sforzo è necessario e obbligatorio per una persona che sviluppa il potere della consapevolezza. Tuttavia, sarebbe sbagliato non menzionare qui la grazia del Signore, senza la quale nessun movimento è possibile. Ma la fiducia nella misericordia e l'inazione non sono la stessa cosa. Pertanto, una persona che lo comprende, mette tutti i suoi sforzi nel suo lavoro, senza dimenticare di pregare il Signore per chiedere aiuto. "A chi bussa - si aprirà, a chi chiede, sarà dato".

Raccomando a tutti i lettori di questo libro di sperimentare la pratica della consapevolezza e di desiderare sinceramente di riuscire a cambiare la qualità del loro essere.

[INDICE](#INDICE)