

Breve estratto dal primo capitolo del libro :

Che cosa sei?

Una goccia d'acqua o l'acqua che costituisce la goccia?

La goccia d'acqua sparisce muore l'acqua della goccia rimane.

Non esiste fenomeno della realtà dove sia possibile separare l'oggetto dalla sua universalità, né l'universalità dall'oggetto.

Credo che la Via sia rimanere silenziosi dentro questo paradosso umilmente dentro il mistero Sono una goccia d'acqua e sono l'acqua della goccia nell'abbandono fiducioso della goccia all'acqua il risveglio rimane solo l'acqua.

Prima dell'acqua solo il silenzio, l'indicibile.

In una goccia d'acqua l'intero oceano Nell'intero oceano tante gocce d'acqua

Nessuna goccia d'acqua scorderà la fine dall'oceano nessuna goccia sa dell'origine dell'oceano solo la goccia può abbandonarsi nel vasto oceano evaporando ritorna.

Il risveglio è fare il cammino a ritroso è ritornare indietro prima che l'energia vitale chiuda il suo ciclo che gioia essere e non essere.

Maurizio

Capitolo primo

LA NON DUALITÀ

Il non sentire la profonda relazione tra l'universalità e l'individualità sta all'origine della sofferenza esistenziale, del dolore.

Accogliere pienamente la vita, abbandonarsi alla realtà, percependone in modo pieno l'unicità e il valore, aprire la mente e il cuore al mistero della realtà, è il lavoro della ricerca interiore, la via della non dualità.

Nonostante il dolore, la precarietà dell'esistenza e la sofferenza presente nella condizione umana, la realtà ci offre una possibilità: amarla. Un amore che come vedremo non ha condizioni, perché come sostiene il filosofo francese Vladimir Jankèlèvitch<sup>13</sup>, l'amore è un benché. Nonostante la malattia, la sofferenza e la morte, è possibile amare... questo è anche il messaggio di Patañjali e del Buddha.

Amare è un percorso esperienziale, amare è nel qui ed ora; non possiamo amare nel rimpianto o nel futuro, amare è adesso. Amare è abbandonare l'ego, mediante l'esercizio costante della consapevolezza; amare nel silenzio, accogliere un sentimento prevalente di gratitudine ad esserci, di benevolenza.

Come vedremo, amare è cogliere la relazione inesauribile tra piacere e dolore. L'amore necessita di un percorso esperienziale alla consapevolezza, di una via al risveglio. Vorrei fare una precisazione sulla parola consapevolezza che si presta a non pochi equivoci. Si potrebbe dire che la coscienza sia costituita da pura coscienza o pura consapevolezza e da coscienza individuale o mente o Io<sup>14</sup>.

<sup>13</sup> Vladimir Jankèlèvitch, Trattato delle virtù. Ed.Garzanti 1987 <sup>14</sup> Può essere interessante per il lettore trovare un riferimento alla mistica cristiana dove consapevolezza si può tradurre come spirito o pneuma o anima

Essere consapevoli in italiano ha il significato prevalente di essere attenti, coscienti. Questo non è il significato che verrà usato nel testo, per consapevolezza intendo l'essere in perfetta fusione con il presente, l'esserci nella sua totalità. Quando cioè soggetto, percezione e oggetto sono uniti. Se la consapevolezza è un'attenzione dell'io verso un oggetto, questa non è la pura consapevolezza yogica, ma la coscienza dell'io che osserva, quindi un soggetto che osserva un oggetto. Nel testo intendo per consapevolezza, la pura consapevolezza e per coscienza, l'Io. Come vedremo con la caduta del -mio la consapevolezza e la coscienza individuale combaciano non hanno differenza. Anche l'espressione essere nel presente, rischia di essere fallace perché il presente non esiste, è inafferrabile. Non si può pensare al presente, il presente appartiene alla categoria dell'indicibile; appena parlo o penso al presente, sono costretto a riferirmi al passato, oppure dovrò riferirmi ad un futuro che non è ancora. Un altro termine che potrebbe essere fondante è pura contemplazione. Contemplazione, in italiano ha il significato: "di guardare a lungo cosa che desti meraviglia, stupore", la pura contemplazione in realtà è quello stato che sospende ogni considerazione della mente, ogni giudizio, è il luogo dell'integrazione, dell'unione tra soggetto, percezione, oggetto.

Nel testo, per pura contemplazione o pura consapevolezza o grande mente si intende la non-dualità, la dimensione vasta dell'ascolto, la capacità dell'abbandono, l'essere uniti, che in sanscrito prende il nome di Samādhi. Per coscienza si intende la mente o la piccola mente o Io, la dimensione del conoscere. La caratteristica fondamentale dell'acqua è di essere cristallina, quindi possiamo dire che la consapevolezza in sé è pura, ma se la consapevolezza si colora dell'ego, perde la sua purezza o luminosità, la sua dimensione essenziale. La coscienza ha quindi due dimensioni normalmente sovrapposte, la consapevolezza pura ed infinita o coscienza universale o Sé e la dimensione dalla coscienza dell'Io o facoltà o proprietà dell'Io. Quando le facoltà dell'io si orientano al -mio, la consapevolezza dimensione dell'infinito viene oscurata dal finito. La coscienza diventa pura quando la coscienza dell'Io-mio viene abbandonata.

Quindi due dimensioni: una universale, non finita, non differenziata cioè la pura consapevolezza; una individuale, finita, differenziata, cioè mente o Io.

Aver fiducia attimo per attimo nell'esserci, restare in contatto con la propria vera natura, è il fondamento del percorso orientato alla nondualità, è la via interiore che in queste pagine provo a testimoniare. Abbandonarsi al tutto è sapere di essere il tutto.

## Indice

Introduzione .....pag. 9

### Capitolo primo

La non dualità .....pag. 19

### Capitolo secondo

Il Rāja-Yoga.....pag. 28

Capitolo 3 .....pag. 50

La consapevolezza e la mente ..... pag. 50

Capitolo 4 .....pag. 67

La pratica: la visione d'insieme ..... pag. 67

### Capitolo 5

Il primo gradino: essere corpo .....	pag. 82
La pratica: la meditazione in movimento .....	pag. 89
La pratica: contemplazione meditativa delle sensazioni .....	pag. 93
La pratica: la posizione meditativa con posture statiche .....	pag. 96

#### Capitolo 6

Secondo gradino: da io ho una mente a essere mente .....	pag. 105
L'autoindagine .....	pag. 105
La visione profonda .....	pag. 144

#### Capitolo 7

Terzo gradino .....	pag. 195
Dal corpo-mente all'io-sono .....	pag. 195

#### Capitolo 8

Quarto gradino: dall'io-sono all'essere .....	pag. 209
---	----------

#### Capitolo 9

Appendice: Yogasūtra .....	pag. 215
Conclusione .....	pag. 227
Note .....	pag. 230