

- La Coscienza della Verità -

Capitolo 1

L'ILLUMINAZIONE



**L'illuminazione è coscienza dello stato di conoscenza diretta
di te stesso, così come tu veramente sei**

Che cos'è lo stato di conoscenza diretta

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

La conoscenza diretta è *semplicemente conoscere*, così come potete conoscere qualsiasi altra cosa che non richiede processi di pensiero — per esempio il vostro nome, dove si trova la cucina a casa vostra o come andare in bicicletta. La conoscenza diretta però differisce da questi esempi in quanto ognuno di essi ha richiesto un apprendimento precedente prima di entrare nel reame della conoscenza intuitiva, mentre l'abilità fondamentale, di ognuno di noi, di conoscere direttamente è atemporale e si esprime nell'eterno reame del vero individuo.

Conoscenza diretta e coscienza

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

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

dietro ad un apparente mondo fisico che solo la vostra *cosciente, diretta conoscenza di voi stessi* può completamente penetrare.

Questi concetti verranno ulteriormente spiegati più avanti.

Realtà e illusione

Tutto ciò che veramente esiste è un certo numero di *individui non fisici*. Ognuno di questi individui è esattamente uguale agli altri, ad eccezione del fatto che *chi* egli è, la propria entità, è diverso da quella degli altri, ossia ogni individuo è diverso da tutti gli altri individui. Ognuno di questi individui ha la capacità di *conoscere direttamente*.

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

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

Gli attributi di un individuo non fisico

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

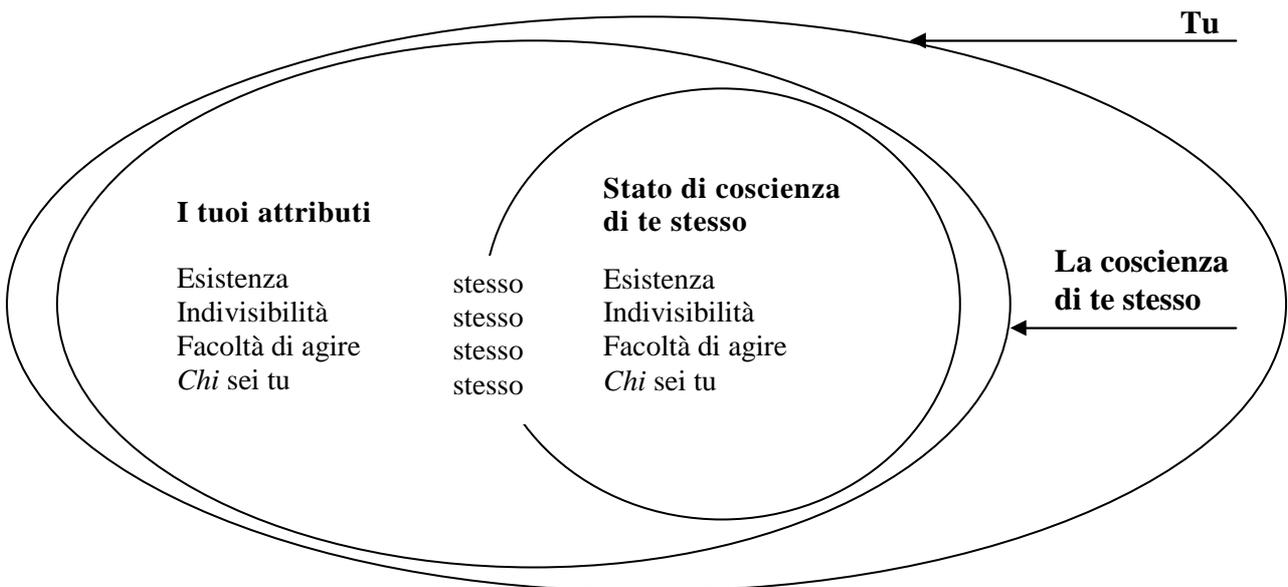
Gli individui non fisici non hanno esistenza materiale. Non essendo materiali, non siamo nel tempo e nello spazio, non abbiamo massa o energia, non siamo stati creati o causati da nessuno. Noi non siamo qualcosa, non siamo *nessuna cosa*, eppure esistiamo. Noi abbiamo potere, il potere di scegliere di conoscere o non conoscere direttamente, che può essere anche visto come potere di agire, volontà senza vincoli, volizione. I nostri vari aspetti sono uniti e non possono essere divisi, così siamo conosciuti come *individui* (che etimologicamente significa: non divisibile, ciò che non può

essere diviso). Ognuno di noi, *chi* ognuno di noi è, è un'entità unica. Tutti noi abbiamo questi stessi attributi.

Cos'è la coscienza

La coscienza non esiste di per sé. Solo un individuo non fisico è in grado di essere in uno stato di coscienza. La coscienza nasce da una comparazione fatta da un individuo non fisico che si trova in stato di conoscenza diretta di un altro individuo non fisico o di sé stesso. Se scegliete di essere in uno stato di conoscenza diretta di un individuo non fisico, ciò include la conoscenza di tutti gli attributi di quell'individuo: esistenza, unità (indivisibilità), facoltà di agire (facoltà di scegliere) e *chi* quell'individuo è (unicità).

Poiché siete un'unità, comparate la conoscenza diretta degli attributi di quell'individuo con quella dei vostri stessi attributi. Se voi scegliete di essere in uno stato di conoscenza diretta di voi stessi, la conoscenza che avete di tutti e quattro gli attributi di voi stessi coincide con i vostri stessi attributi.



L'*identità* tra la conoscenza dei vostri attributi e i vostri attributi stessi dà luogo a uno stato di coscienza. Ossia siete coscienti della conoscenza degli attributi di voi stessi. Voi siete coscienti di conoscere voi stessi così come voi realmente siete. Questo stato è chiamato illuminazione.

Nello stato di coscienza voi non siete consci di fare una comparazione, perché la comparazione non è separata dal vostro atto/scelta di essere in uno stato di conoscenza diretta. È da notare che la *coscienza* si riferisce allo *stato di conoscenza* di voi stessi, non al vostro vero Sé. Il vero Sé è chi è in grado di avere, o non avere, conoscenza diretta di sé stesso, ed avere coscienza di quella conoscenza.

Se scegliete di essere in uno stato di conoscenza diretta di un'altro individuo, la vostra conoscenza dell'altro include tutti i suoi attributi, proprio come per la conoscenza di voi stessi, ossia voi conoscete l'altro completamente, come egli realmente è. Tuttavia, in questo caso, voi non sarete consci di tutta la vostra conoscenza dell'altro perché non tutti gli attributi dell'altro sono uguali ai vostri. L'altro non è *chi* voi siete, egli è un individuo differente e unico, il suo attributo riguardo a *chi egli è* non è uguale al vostro. Gli altri suoi attributi — di esistenza, unità, facoltà di agire — sono uguali ai vostri, perciò voi vi trovate in uno stato di *identità* di questi tre attributi rispetto ai vostri. In altre parole, voi siete consci della vostra conoscenza di questi tre attributi dell'altro. In questo caso, il vostro stato di coscienza include la vostra conoscenza dell'altro in quanto esistenza unitaria che agisce, ma non include la vostra conoscenza di *chi egli è*. E, se ci riflettete, un'esistenza unitaria che agisce — ma non un *chi* — è proprio ciò che appare dell'altro nel vostro stato di coscienza, ossia un oggetto fisico. Benché voi siate in uno stato di conoscenza diretta di ciò che l'altro veramente è, voi non siete consci di lui, come egli veramente è, ma siete consci di una cosa fisica. Questa è la causa che fa sì che vi troviate ad essere in uno stato di coscienza di un mondo fisico apparente.

La coscienza dell'apparente fisicità è fondamentalmente data dalla natura della coscienza e dalla nostra differenza come individui. Noi siamo fuorviati dalla coscienza nella misura in cui scegliamo di non conoscere la verità di noi stessi e degli altri individui non fisici che sta dietro ciò che appare essere. Com'è che possiamo scegliere di *non conoscere* un individuo non fisico, ed essere coscienti di lui come qualcosa di fisico?

Se voi scegliete di essere in uno stato di conoscenza diretta di un altro individuo non fisico, e quest'altro individuo è a sua volta nello stato di conoscenza diretta di un terzo individuo non fisico, voi pure vi troverete ad essere nello stato di conoscenza diretta di questo terzo individuo non fisico. Ma se voi state scegliendo di non essere in uno stato di conoscenza diretta del terzo individuo non fisico, questa scelta ha la precedenza sulla conoscenza che voi avete di lui attraverso l'individuo non fisico che avete scelto di conoscere direttamente. In questo caso, la vostra coscienza del terzo individuo diventa predominante, e perciò voi identificate l'individuo non fisico come un oggetto fisico. Allo stesso modo, scegliendo di non conoscere direttamente noi stessi, e avendo conoscenza di noi stessi solo attraverso qualche altro individuo che ci conosce direttamente, noi cominciamo ad essere localizzati nello spazio e nel tempo stando in relazione con oggetti fisici, e cominciamo ad osservarli e ad interagire con essi.

Nel nostro stato di coscienza, noi siamo coscienti di movimenti, e interagiamo con esseri fisici e con cose, ma questi esseri fisici e cose non esistono veramente. Essi sembrano soltanto esistere. Tutto ciò che veramente esiste siamo noi, entità non fisiche, che facciamo delle scelte, ma alla nostra coscienza ciò che *appare* sono esseri fisici che compiono azioni. Cosa invece veramente facciamo è compiere scelte non fisiche di conoscere o non conoscere direttamente noi stessi e gli altri. Queste scelte creano un disegno che noi percepiamo come «vita», e che consiste in persone, cose ed eventi. Noi siamo coscienti di cosa la maggior parte di noi, per la maggior parte del tempo, crede essere la

realtà, su cui la maggior parte di noi tende a fondare la propria vita. Solo l'illuminazione può trapassare e dissolvere l'illusione della *realtà* del mondo fisico.

Cos'è l'illuminazione?

Il mistero di ciò che noi veramente siamo può essere svelato solo attraverso l'illuminazione; cioè divenendo consapevoli della nostra vera natura. Ciò può essere fatto solo attraverso la consapevole conoscenza diretta di sé stessi. Questa è la sola esperienza completa della Verità che possiamo avere; questo è ciò che l'illuminazione è.

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

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

Conoscenza diretta e illuminazione nella crescita spirituale

Quando avete un'esperienza di illuminazione in un Intensivo di Illuminazione, o in altro modo, con grande sorpresa vi trovate ad essere consapevoli di un *voi non fisico* che semplicemente esiste. Voi non siete consapevoli di tempo, spazio, di un mondo materiale e di voi come essere materiale. Diventate direttamente consapevoli che il vostro potere di agire nasce da voi, e da voi soltanto; che non dipendete da niente e da nessun altro. Voi diventate direttamente consapevoli che semplicemente *siete*. Immediatamente dopo questa straordinaria esperienza vi ritrovate di nuovo nel tempo, nello spazio e in un corpo fisico. Perché non restate nello stato d'illuminazione senza tornare indietro? Sfortunatamente, eccetto che per individui molto rari, la ricaduta nel mondo dell'illusione è inevitabile. Voi siete collegati a un corpo fisico e non appena ne ritornate consapevoli, tutto il resto accade automaticamente: l'illusione del piano fisico imporrà nuovamente sulla vostra coscienza il

suo dominio. Sì, voi siete in uno stato elevato, e potete restare in stretto contatto con la vostra esperienza, entrando e uscendovi fin quando, non essendo passato ancora molto tempo, la vostra memoria di questo stato è ancora forte. Ma la vostra illuminazione rimane solo un ricordo non appena divenite nuovamente consapevoli del vostro corpo. Allora, perché darsi tanto da fare se la ricaduta è inevitabile? Perché anche soltanto la memoria dell'illuminazione esercita un'influenza sul modo in cui vi relazionate con voi stessi e con gli altri. Inoltre, attraverso il ricordo dell'illuminazione è possibile ritornare in quello stato, ad un livello più o meno profondo, secondo il vostro grado di apertura e la vostra capacità di mettere da parte la mente. L'illuminazione vi rende capaci di essere indipendenti dalla coscienza del mondo fisico, di crederle un po' meno. Una volta che avete conosciuto la Verità, la Verità resta sempre accessibile a voi, ma quanto voi decidiate di applicarla nella vostra vita, ossia di vivere in armonia con la Verità, è una scelta che dipende da voi. Vivere nello stato di illuminazione è un traguardo che generalmente richiede lavoro e dedizione.

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

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

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

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

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

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

Usare solo le istruzioni «Chi sono io» e «Che cosa sono io»

Nell'Intensivo di Illuminazione si dovrebbero usare solo le istruzioni «Dimmi chi sei

tu» e «Dimmi che cosa sei tu». Ciò perché voi potete essere illuminati solo su voi stessi; quindi sarebbe improprio, inefficace e persino fuorviante usare altre istruzioni. Le altre istruzioni che venivano usate negli Intensivi di Illuminazione, come «Dimmi cos'è un altro individuo» e «Dimmi cos'è la vita» sono utili, ma non producono direttamente l'illuminazione. Quando i partecipanti hanno illuminazioni con queste istruzioni, ciò avviene perché, nel corso della meditazione, finiscono inavvertitamente per contemplare loro stessi. «La vita», «l'altro» ed altre utili istruzioni possono essere usate in Intensivi, ma questi devono essere chiamati con un altro nome, non dovrebbero essere chiamati Intensivi di Illuminazione.

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

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

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

Che cosa non è Illuminazione

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

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

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

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

Anche le intuizioni sono spesso scambiate per illuminazione. Qualcuno vede improvvisamente qualcosa che non ha mai visto prima, diventa tutto eccitato e sente di stare bene a causa di questa sensazione: «Oh, ora veramente vedo!». Ma questo non è in se stesso necessariamente un'illuminazione. La differenza tra illuminazione e un'intuizione sta innanzitutto nel fatto che l'intuizione si ha attraverso un processo mentale, mentre l'illuminazione non avviene attraverso processi della mente. L'intuizione avviene attraverso i processi mentali di pensare e percepire, attraverso la logica ed il ragionamento. La stessa parola intuizione ce lo dice. [Qui l'autore gioca con la parola inglese *insight*, che significa intuizione. *In* vuol dire «dentro» e *sight* «vista»; dunque *insight* significa letteralmente «vista interiore». Anche se questo gioco di parole non è possibile in italiano, ricorrendo all'etimologia di *intuizione* otteniamo lo stesso risultato. La parola infatti deriva dal latino *intueri*, che significa «vedere dentro»; si tratta dunque di una percezione *n.d.t.*]. Le persone dicono: «Ahhh, ora sento, lo so, lo vedo, è vero!». Le intuizioni sono utili alla gente, sono spesso tra le esperienze più eccitanti, ma non sono illuminazioni. Molte persone nel mondo terapeutico e nelle discipline umanistiche hanno usato la parola «illuminazione» al posto di «intuizione» e viceversa. Si tratta di una degenerazione della parola illuminazione e della tradizione che notoriamente risale al Buddha. Questa degenerazione deriva dal fatto che si è cominciato ad accreditare definizioni, fenomeni e intuizioni come illuminazione. Voi non dovrete cadere in questo errore. È l'errore più grave.

Come stabilire se un partecipante è illuminato

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

La tecnica e la struttura dell'Intensivo di Illuminazione sono così potenti che le persone raggiungeranno l'illuminazione comunque, perciò voi avete una facile via d'uscita. Certamente sarete un maestro più debole. Ad esempio, non sapendo quando il partecipante ha raggiunto l'illuminazione su «Chi è lui» e se l'ha raggiunta, non saprete quando farlo meditare sull'istruzione successiva, che è «Dimmi che cosa sei tu». Voi potreste dirgli: «Va bene! Il tuo lavoro è abbastanza buono. Ora medita su “Che cosa sei tu”», quando in realtà lui ha solo avuto un'intuizione su «chi» è lui. Il partecipante crederà che la sua intuizione è un'illuminazione e porterà con sé questa erronea comprensione quando a sua volta diverrà un maestro di illuminazione. Si avvia così un circolo

vizioso di degenerazione della trasmissione della Verità. Potreste affrontare allora la situazione dicendo: «Ti farò proseguire nella meditazione con la prossima istruzione, ma ciò non significa che tu hai avuto un'illuminazione». E se il partecipante ha effettivamente avuto un'illuminazione e voi non gliela confermate? Avrete aggiunto la vostra insicurezza sulla situazione. Nell'ultimo esempio, il vostro commento non cambierà la natura dell'esperienza del partecipante, ma sarà più difficile per lui comunicarla, soprattutto se si era rivolto a voi per avere chiarimenti e voi, dalla vostra posizione autorevole di maestro d'illuminazione, non siete stati in grado di farlo.

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

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

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

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

Una sola illuminazione

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

L'illuminazione non va mai perduta

Una volta che avete avuto un'illuminazione, voi non la perderete mai e poi mai, in nessuna circostanza. Quando dopo l'Intensivo subentra di nuovo la mente, la vostra esperienza di illuminazione può diventare un ricordo, ma non andrà mai via. Resta sempre immediatamente disponibile e accessibile a voi quando vi ponete l'attenzione. Voi potreste essere capaci o incapaci di applicare bene l'illuminazione nella vostra vita, specialmente se non siete amichevoli e comprensivi con gli altri, ma se avete avuto un'illuminazione, questa non va mai perduta perché l'illuminazione è eterna, indipendente dal tempo. Perciò, la possibilità potenziale di applicarla alla vostra vita è sempre presente.

Se un partecipante perde l'esperienza che ha guadagnato in un Intensivo, è perché si trattava di un'intuizione, una comprensione o un sentimento, non di un'illuminazione. Le illuminazioni sono

permanenti ed assolute. Una volta che avete ottenuto una consapevole conoscenza diretta di voi stessi essa è eterna.