

Michael Langford

**IL MEZZO
PIÙ RAPIDO E DIRETTO
PER
L'ETERNA BEATITUDINE**

Titolo originale: *The Most Rapid and Direct Means to Eternal Bliss*

Traduzione dall'inglese di Sergio Cipollaro e Julius

Il libro scaricabile in inglese: http://www.albigen.com/uarelove/most_rapid/contents.aspx

Altro materiale offerto da Langford (in inglese): <http://www.albigen.com/uarelove/>

Sito web di Michael Langford: www.thefreedomreligion.com

Yahoo group di Michael Langford: <http://groups.yahoo.com/group/eternalbliss>

Postato il 16 aprile 2010
per gentile concessione dell'autore.

Nota del traduttore – Il testo originale di Langford, in inglese, è scritto in uno stile molto *sui generis*. Per rispettare la volontà e l'intenzione dell'autore, evitando ogni nostra interpretazione, abbiamo scelto di seguire una traduzione che fosse il più letterale possibile.

INDICE

Introduzione	Breve introduzione – Come leggere questo libro
Capitolo 1	L'impostore
Capitolo 2	I trucchi dell'impostore
Capitolo 3	Gli strumenti dell'impostore: il pensiero, pensare e le credenze
Capitolo 4	Il desiderio per la Liberazione
Capitolo 5	Come risvegliare il desiderio estremamente intenso per la Liberazione
Capitolo 6	La scoperta della consapevolezza che osserva la consapevolezza
Capitolo 7	Istruzioni sulla pratica della consapevolezza che osserva la consapevolezza
Capitolo 8	Ulteriori chiarificazioni sulla consapevolezza che osserva la consapevolezza
Capitolo 9	Il metodo dell'abbandono, del lasciare andare
Capitolo 10	L'eterno metodo
Capitolo 11	Il metodo dello spazio infinito
Capitolo 12	Il metodo dell'amare tutto
Capitolo 13	Da ricordare
Capitolo 14	Esperienze - Il viaggio - La meta finale

INTRODUZIONE

e

COME LEGGERE QUESTO LIBRO

1. Per migliaia di anni gli esseri umani sono rimasti bloccati nella stessa guazza di problemi interiori irrisolti.
2. Migliaia di anni fa gli uomini avevano problemi di sofferenza, dolore, rabbia, paura, violenza, di doppiezza, di inganni, menzogne, morte, ecc.
3. Oggi gli esseri umani hanno problemi di sofferenza, dolore, rabbia, paura, violenza, di doppiezza, di inganni, menzogne, morte, ecc.
4. Tutti questi problemi hanno un'unica causa.
5. In questo libro viene rivelata la causa della mancanza di progressi e la soluzione che in realtà funziona.
6. C'è un segreto, un anello mancante, un circolo vizioso, che tiene bloccato l'uomo nella stessa guazza di problemi irrisolti.
7. Questo segreto, questo anello mancante, questo circolo vizioso è rivelato in questo libro.
8. Come liberarsi di quella trappola antica dell'uomo è anche rivelato in questo libro.
9. Le soluzioni insegnate in passato hanno fallito.
10. Nemmeno uno, su un milione di uomini, si è liberato da tutte le sofferenze e si è stabilito nell'assolutamente perfetta infinita-eterna-consapevolezza-amore-beatitudine con le soluzioni che sono state insegnate all'umanità nel passato.
11. È possibile essere liberi da qualsiasi dolore e sofferenza e provare l'assolutamente perfetta infinita eterna gioia qui ed ora, in questa vita.
12. È possibile per tutti gli esseri umani, non solo per alcuni esseri umani.
13. Vi è un mezzo rapido per la beatitudine infinita.
14. Questo mezzo rapido è insegnato in questo libro.
15. Le strategie che l'ego usa per evitare la liberazione e come porre fine a queste strategie sono inoltre rivelate in questo libro.
16. In qualunque percorso spirituale vi troviate, questo libro vi sarà di grande aiuto.
17. Il problema dell'ego, che distorce, distrae e mantiene l'attenzione rivolta all'esterno, è un problema condiviso da tutti gli esseri umani, qualunque sia il percorso in cui si trovano.
18. I trucchi dell'ego raramente sono stati esaminati nella letteratura spirituale.

19. I trucchi dell'ego sono rivelati in questo libro.
20. Come porre fine ai trucchi dell'ego è anche insegnato in questo libro, rendendo questo libro un contributo unico e di valore incommensurabile.
21. Questo libro sarà un aiuto grande per tutti gli esseri umani, compresi coloro che non sono su un cammino spirituale, perché il mezzo più rapido per porre fine alle sofferenze e di dolore e per vivere in consapevolezza amore beatitudine, è di beneficio a tutti.

COME LEGGERE QUESTO LIBRO

22. Quando agli esseri umani a scuola si insegna a leggere, gli si insegna ad accumulare informazioni e a immagazzinarle nella memoria in modo da essere in grado di superare un test o un esame.
23. Se questo stesso approccio alla lettura è utilizzato quando si legge un autentico insegnamento spirituale, l'essere umano perderà ciò che si sta trasmettendo.
24. Per la lettura spirituale è necessario un approccio completamente diverso alla lettura.
25. Lo scopo di un autentico insegnamento spirituale è quello di risvegliare un'esperienza.
26. Lo scopo di un autentico insegnamento spirituale è quello di risvegliare intuizione.
27. Per risvegliare l'intuizione, leggi molto lentamente.
28. Rimani con una sola frase per un tempo molto lungo prima di procedere alla frase successiva.
29. Non pensare a quello che si sta leggendo.
30. Pensare è lo strumento dell'ego.
31. Pensare porterà via dall'intuizione.
32. Non lasciare che le obiezioni dell'ego ti impediscano di vedere ciò che si sta insegnando.
33. Non permettere all'ego di distorcere ciò che si sta insegnando.
34. Non permettere all'ego di aggiungere [qualcosa] a ciò che si sta insegnando, perché pure questo è un metodo che l'ego usa per distorcere [la verità].
35. Questo libro è un manuale di istruzioni passo per passo.
36. Questo libro non ha scopi di intrattenimento intellettuale.

37. Perché la coscienza umana si trasformarmi, dev'essere introdotto qualcosa di nuovo.
38. Questo libro introduce qualcosa di nuovo nella coscienza umana.
39. L'infinito Amore-Beatitudine è disponibile in questa vita.
40. Leggi ogni capitolo molto lentamente per tre volte prima di passare al capitolo successivo.

**Leggi questa introduzione lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 1**

Capitolo 1

L'Impostore

1. Di seguito vi sono le definizioni delle parole: "pensiero", "ego" e "Sé", nel significato che viene loro dato in questo libro:
2. PENSIERO: I pensieri sono parole nella tua lingua che stanno nella tua mente.
3. Se la tua lingua nativa è l'italiano e scrivi e parli in italiano, proprio queste parole italiane che stanno nella tua mente sono i pensieri.
4. Alcune persone possono parlare, scrivere e pensare in più di una lingua.
5. EGO: l'ego è il pensiero "io".
6. "Io sono felice", "Io sono triste", "Io ho fatto questo", "Io ho fatto quello". Ci sono molte frasi che sono pensate con il pensiero "io" incluso in loro. Quel pensiero "io" in ciascuna di quelle frasi è l'ego.
7. L'ego è l'idea di una identità separata, individuale.
8. L'ego si identifica col corpo e col pensiero e chiama "io" il corpo e il pensiero.
9. L'ego è il pensiero.
10. L'ego è pensare.
11. SÉ: Il Sé è infinita-etera-consapevolezza-amore-beatitudine. Queste sono cinque parole che indicano una sola consapevolezza. Consapevolezza-amore-beatitudine non sono tre, sono uno.
12. Il Sé è lo sfondo della consapevolezza.
13. Poiché quasi tutti gli esseri umani hanno la disposizione di guardare all'esterno, verso i pensieri, il corpo, il mondo, la gente, i luoghi, le cose ecc., appare come se lo sfondo della consapevolezza (il Sé) si svegliasse al mattino e andasse a dormire alla sera.
14. Se si volge l'attenzione verso lo sfondo della consapevolezza, alla fine si scoprirà che lo sfondo della consapevolezza è continuo e ininterrotto.
15. Poiché quasi tutti gli esseri umani hanno la disposizione di guardare all'esterno, verso i pensieri, il corpo, il mondo, la gente, i luoghi, le cose ecc., appare come se lo sfondo della consapevolezza fosse limitato.
16. Se l'attenzione, invece di essere diretta verso persone, luoghi, cose, pensieri ecc., è rivolta verso la consapevolezza che si sveglia al mattino, alla fine si scopre che la consapevolezza è infinita-etera-consapevolezza-amore-beatitudine.
17. Lo sfondo della la consapevolezza che si sveglia al mattino è presente durante tutte le ore di veglia fino a che uno va a dormire di sera.

18. I pensieri vanno e vengono, ma lo sfondo della consapevolezza che è consapevole dei pensieri è sempre lì durante tutte le ore di veglia, senza andare e venire.
19. Lo sfondo della consapevolezza è il vero Sé.
20. Prima ancora che tu apprendessi la lingua in cui ora stai pensando, lo sfondo della consapevolezza era già lì.
21. Poi hai imparato la parola "io" nella tua lingua.
22. Al tuo corpo è stato dato un nome. E quando la gente vedeva quel corpo, diceva: "Ecco John" — o Mike, Jane, Julie, Kumar, Radha, o qualsiasi nome che essi hanno dato al tuo corpo.
23. Così è sorta l'idea: "Io sono John. Io sono questo corpo".
24. Tu esistevi come sfondo della consapevolezza prima ancora che nascesse il pensiero "io".
25. Il pensiero che chiama "io" il proprio "sé" è un "sé" impostore.
26. Lo sfondo della consapevolezza è il vero Sé.
27. Il fatto che tu esistevi prima di imparare le parole, che più tardi sono diventate i tuoi pensieri, aiuta a rivelare la differenza tra il tuo vero Sé e l'impostore.
28. Poiché tu esistevi come sfondo della consapevolezza prima di imparare la lingua che produce i pensieri che ora stai pensando, puoi facilmente vedere che il pensiero "io" è un impostore.
29. Tutti i pensieri sono opposti alla tua vera natura.
30. Sai che i pensieri non sono parte della tua vera natura perché hai dovuto impararli.
31. Ecco perché non puoi parlare, scrivere e pensare fluentemente in quelle lingue che non hai appreso o a cui non sei stato introdotto dall'esterno.
32. Puoi osservare lo stesso processo in un neonato.
33. Puoi vedere che il neonato è consapevole ancora prima di apprendere una qualsiasi lingua.
34. Puoi osservare il bambino che cresce e apprende una lingua.
35. Puoi osservare quando il bambino apprende la parola "io" e quando comincia a pronunciarla.
36. Essere capace di vedere come l'impostore nacque in te e come nasce in ogni neonato e bambino sono strumenti molto importanti.
37. La ragione per cui sono strumenti molto importanti sta nel fatto che non devi dipendere totalmente da quelli che hanno estinto l'impostore e si sono risvegliati dal sogno umano perché ti dicano che l'ego è qualcosa di acquisito e non è naturale, che è un impostore.
38. Puoi osservarlo da solo.

39. Il pensiero è qualcosa di estraneo, di alieno al tuo vero Sé.
40. Il pensiero finge di essere il Sé.
41. Il pensiero non è il Sé.
42. Il pensiero è un impostore.
43. Il pensiero crede di essere una vera entità e un vero sé.
44. Il pensiero non è una vera entità né un vero sé.
45. Il vivere che si basa sul pensiero invece che sulla Consapevolezza è la causa di tutte le sofferenze umane.
46. L'impostore è la causa di tutti i problemi, pene e sofferenze umane.
47. Lo sfondo della consapevolezza è il vero Sé.
48. La consapevolezza che si sveglia la mattina è il vero Sé.
49. La consapevolezza che sta guardando attraverso i tuoi occhi adesso è il vero Sé.
50. Per fare un esempio chiarificatore, potresti paragonare il pensare e la memoria al programma di un computer.
51. Dentro quel programma informatico c'è un virus.
52. Il virus si chiama "il pensiero io".
53. Il virus controlla il programma. Il pensiero "io" controlla tutto il pensare.
54. Il virus simula di essere il tuo sé. Il pensiero "io" simula di essere il tuo sé.
55. Il virus crea tremende pene e sofferenze. Il pensiero "io" crea tremende pene e sofferenze.
56. Nessuna delle pene e delle sofferenze è necessaria.
57. Ciò che è necessario è cancellare il virus che finge di essere l'«io». Ciò che è necessario è cancellare il sé impostore.
58. Quando uno tenta di cancellare il virus, il virus emette molti pensieri che affermano che cancellare il virus non è una buona idea.
59. Il virus ha molte strategie per preservare l'illusione che lui è reale e per continuare la falsa percezione che lui è il vero sé.
60. Negli esseri umani il programma che è venuto dall'esterno e che ha preso il controllo della loro consapevolezza si chiama pensiero, linguaggio, pensare.
61. Negli esseri umani il virus si chiama ego o pensiero "io".
62. Il pensiero "io" (l'ego) è un impostore che fa finta di essere il Sé.
63. L'ego è la causa di tutto il dolore e della sofferenza umana.
64. L'ego è la causa di tutte le malattie, di morte, guerre, paure, rabbia e violenza.

65. Gli esseri umani, per migliaia d'anni, non hanno fatto quasi nessun progresso interiore verso la cessazione di sofferenza, dolore, guerre, paure, rabbia, violenza e menzogne.
66. Migliaia di anni fa gli esseri umani avevano sofferenza, dolore, guerre, paure, rabbia, violenza e menzogne.
67. Oggi gli esseri umani hanno sofferenza, dolore, guerre, paure, rabbia, violenza e menzogne.
68. Cosa ha mantenuto gli esseri umani nella stessa guazza di problemi interiori irrisolti?
69. L'ego (l'impostore) ha mantenuto gli esseri umani nella stessa guazza di problemi interiori irrisolti.
70. I problemi interiori non possono essere risolti guardando all'esterno.
71. I problemi interiori possono essere risolti soltanto guardando all'interno.
72. L'ego sa che se l'attenzione viene rivolta verso l'interno, si scoprirà che lui, l'ego, è un mito, un impostore, un'illusione.
73. Perciò a causa della paura dell'ego di estinguersi, l'ego mantiene l'attenzione diretta verso l'esterno.
74. Anche quando c'è un tentativo di rivolgere l'attenzione verso l'interno, in genere a causa del fatto che non comprendono il significato di guardare all'interno, le persone in realtà continuano a guardare verso l'esterno.
75. Gli esseri umani sono schiavi di un "sé" impostore.
76. Svelare le strategie di questo "sé" impostore, come mettere fine a queste strategie, come condurre a conclusione il "sé" impostore, così da estinguere tutte le pene e le sofferenze e rimanere nel vero Sé la cui natura è infinita-eterna-consapevolezza-amore-beatitudine, è il principale scopo di questo libro.
77. Porre fine all'ego non è porre fine al corpo.
78. Dopo che l'ego si è estinto, il corpo vivrà il corso naturale della propria vita.
79. Non si dovrebbe mai tentare di danneggiare il corpo.
80. L'ego è il pensiero "io".
81. Porre fine all'ego è porre fine al pensiero "io".
82. Porre fine alla vita del corpo non estingue l'ego.
83. L'ego semplicemente creerà il sogno di un nuovo corpo quando il vecchio corpo morirà.
84. Perciò porre fine al corpo non aiuta a risolvere i problemi.
85. Gli esseri umani hanno quasi sempre la loro attenzione diretta verso i pensieri, la gente, i luoghi, le cose ecc.
86. Lo sfondo della consapevolezza è il vero Sé, ed è quasi sempre ignorato.

87. Il tuo vero Sé merita di avere attenzione.
88. Quando gli esseri umani sottraggono la loro attenzione dai pensieri, dal corpo, dal mondo, dalla gente, dai luoghi, dalle cose, dalle esperienze ecc. e la rivolgono alla loro consapevolezza, alla fine sperimenteranno direttamente il loro vero Sé.
89. L'impostore (il pensiero) che finge di essere il tuo vero sé, e che chiama "io" il suo finto sé, non dovrebbe essere tollerato nemmeno un istante.
90. Un impostore che ha creato così tante sofferenze e pene non dovrebbe essere tollerato nemmeno un istante.
91. L'impostore (il pensiero) è come un parassita.
92. Poiché l'ego crede di essere una vera entità, l'ego ha paura di morire.
93. L'ego controlla tutti i pensieri.
94. Poiché l'ego ha paura di morire e controlla tutti i pensieri, l'ego dirige i pensieri in modo da preservare il proprio sé immaginario così che il proprio sé immaginario non sia portato alla morte.
95. Lo scopo degli insegnamenti di questo libro è portare l'ego all'estinzione così che ciò che rimane sia solo il vero Sé la cui natura è: infinita-eterna-consapevolezza-beatitudine-amore.
96. Quando l'impostore si estingue anche tutte le pene e le sofferenze si estinguono.
97. Credere che il pensare e il pensiero siano il tuo vero sé è un'illusione, come l'illusione di un sogno.
98. Pensare che tu sei il corpo che vive nel mondo è un'illusione, come l'illusione di un sogno.
99. Il pensiero ha creato queste illusioni.
100. Tutte le pene, i dolori, e le illusioni hanno una sola unica radice.
101. La radice unica è il pensiero.
102. La radice del pensiero è il pensiero "io".
103. Il pensiero non è parte della vostra tua natura. Il pensiero è qualcosa che tu hai appreso.
104. Non permettere che qualcosa che hai acquisito si spacci per il tuo sé.
105. Il Capitolo 1 contiene una descrizione del segreto che ha reso schiava l'umanità fin da quando ci sono stati esseri umani.

**Leggi il Capitolo 1 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 2**

Capitolo 2

I Trucchi dell'Impostore

1. L'ego controlla tutta l'attività del pensiero.
2. L'ego può creare argomentazioni contro qualsiasi cosa.
3. Perciò, metti da parte tutte le argomentazioni contro cosa viene qui presentato, fino a che non avrai letto il libro almeno tre volte.
4. Diversamente l'ego creerà argomentazioni contro qualsiasi pratica contro l'ego, bloccando in questo modo cosa viene rivelato.
5. Renditi conto di come funziona il circolo vizioso:
6. L'ego, nei suoi tentativi di evitare di essere smascherato per l'impostore qual è e di bloccare la comprensione che l'ego è la causa di tutte le pene e le sofferenze umane, crea argomentazioni contro cosa viene rivelato in questo libro.
7. Poiché è l'ego a stabilire gli standard del dibattito, l'ego vince sempre il dibattito.
8. Il modo per rompere questo circolo vizioso è di rimandare ogni argomentazione contraria a cosa si sta qui presentando fino a quando avrai letto il libro molto lentamente per almeno tre volte.
9. Quando l'ego produce un argomento contro cosa viene presentato in questo libro, considera l'argomento come una strategia di auto-conservazione dell'ego e ignorala, rimandando tutte le obiezioni a quando la presentazione sarà stata completata.
10. Avere la motivazione di comprendere, invece che contraddire, aiuterà a produrre un'intuizione di quanto viene qui presentato.
11. Sospendi le obiezioni fino a che non avrai letto questo libro almeno tre volte.
12. Allora potresti essere diventato così abile nel riconoscere le strategie di auto-conservazione dell'ego da decidere di rimandare le contestazioni per sempre.
13. Almeno offri a ciò che viene qui detto una giusta opportunità, diventando consapevole delle argomentazioni dell'ego e ignorandole finché non appare alla tua coscienza un'intuizione su ciò che viene qui presentato.
14. Avrai tutto il tempo di discutere in seguito, dopo aver letto l'intero libro.
15. L'ego ha imbrogliato gli uomini per tutto il tempo che gli uomini ci sono stati.
16. Sii consapevole di quando l'ego cerca di imbrogliarti.
17. L'ego controlla tutto il pensiero, perciò le varie combinazioni di pensieri, idee, credenze e opinioni, sono gli strumenti principali dell'ego per preservare il proprio immaginario "sé" e impedirti di scoprire il tuo vero Sé.

18. La maggior parte degli esseri umani vive tutta l'intera esistenza senza mai aver osservato lo sfondo della consapevolezza.
19. Perciò qualsiasi opinione abbia la maggior parte della gente su cosa sia lo sfondo della consapevolezza, quali qualità abbia e cosa sia il vero Sé, non ha fondamento.
20. Se osservi lo sfondo della consapevolezza per molte ore al giorno, tutti i giorni, per un certo numero di anni, alla fine conoscerai cos'è la consapevolezza: infinità-eterna-consapevolezza-amore-beatitudine.
21. Poiché la maggior parte degli esseri umani consuma tutta la propria vita guardando verso l'esterno: i pensieri, il corpo, le persone, i luoghi, le cose ecc., la maggior parte degli esseri umani non ha osservato neppure una volta la propria consapevolezza, non l'ha fatto neppure per un secondo in tutta la propria vita.
22. La cosa importante non sono i concetti, le credenze o le conclusioni, ma l'Esperienza Diretta.
23. Sii consapevole dei tuoi pensieri, delle tue idee, delle tue convinzioni, delle tue opinioni, e guarda come stanno servendo l'ego.
24. Per un chiarimento sulla differenza tra l'ego e il vero Sé, leggi nel Capitolo 1.
25. Questo libro è una guida pratica all'Esperienza Diretta, non una qualche teoria per l'intrattenimento intellettuale.
26. Poiché l'ego ha paura di morire, l'ego dirige e crea pensieri, idee, concetti, credenze e opinioni che lo aiuteranno a continuare la propria illusione di essere reale e che impediranno che l'ego sia portato alla morte.
27. Quei concetti sono strategie di auto-conservazione dell'ego. Quei concetti sono trucchi dell'ego.
28. Poiché i pensieri possono essere combinati in trilioni di combinazioni, l'ego può creare trilioni di strategie di conservazione.
29. L'ego ha la capacità di nascondere a se stesso quello che sta facendo.
30. L'ego può creare strategie di conservazione per tutto il giorno mentre tu potresti non essere consapevole che l'ego ha creato strategie di conservazione per tutto il giorno.
31. Se non sei consapevole di come l'ego conserva il suo immaginario sé, allora l'ego riesce a preservare il suo sé immaginario.
32. Uno degli scopi di questo libro è quello di guardare in dettaglio come l'ego preserva il suo sé immaginario.
33. Se un milione di persone studiano un insegnamento spirituale e solo una di quelle persone porta a termine l'illusione dell'ego, perché gli altri novecentonovantanovemila-novecentonovantanove perdono questa opportunità?

34. La ragione per cui gli altri novecentonovantanovemila-novecentonovantanove hanno perso l'opportunità è a causa della paura dell'ego di morire.
35. A causa della paura dell'ego di morire, l'ego crea strategie per conservare il suo sé immaginario.
36. Distorcere gli insegnamenti è una delle numerose strategie dell'ego per conservare il suo sé immaginario.
37. Questo vale per gli insegnamenti del libro che state leggendo e anche per gli altri insegnamenti spirituali.
38. Fin dall'inizio, le strategie di conservazione dell'ego devono essere affrontate, altrimenti l'ego bloccherà quello che viene presentato in questo libro.
39. Allora, invece di essere un viaggio straordinario, sarà solo un altro tentativo fallito.
40. Le strategie di conservazione dell'ego possono essere portate a termine. In questo libro vedremo come farlo.
41. Di solito qualsiasi menzione di esporre le strategie di conservazione dell'ego fa correre l'ego da un'altra parte.
42. Essere disposti a esaminare le strategie di conservazione dell'ego è un segno di maturità spirituale.
43. La maggior parte delle persone non sono disposte a esaminare le strategie di conservazione dell'ego.
44. Leggere un libro che rivela alcune delle strategie di conservazione dell'ego non rende il lettore immune da esse.
45. Una delle strategie di conservazione dell'ego è il pensiero "Questo non mi riguarda".
46. L'ego è molto furbo e ingannevole in tutti gli esseri umani. L'ego è un bugiardo in tutti gli esseri umani. L'ego è ancorato al suo sé immaginario.
47. Di conseguenza, quando qualcosa è evidenziato in questo libro e tu pensi "Questo non mi riguarda", dagli un secondo sguardo.
48. Forse si applica a te e l'ego, come strategia di conservazione, sta bloccando quell'insegnamento.
49. Metti in dubbio il pensiero "Questo non mi riguarda".
50. Il pensiero "Questo non si applica a me" può essere una strategia di conservazione dell'ego.
51. Una delle differenze tra quell'uno su un milione che si risveglia e i novecentonovantanovemila-novecentonovantanove che non lo fanno, è la capacità di rimanere concentrati su un punto essenziale finché questo non si trasformi in un'intuizione e in uno strumento che si può utilizzare.
52. Il fatto che l'intelletto comprenda quello che qui sta scritto non basta.

53. Il libro che stai leggendo è pieno delle intuizioni che pongono le basi per diventare quell'uno che si sveglia e non uno dei novecentonovantanovemila-novecentonovantanove che non ci riesce.
54. Soffermati su ciò che sta scritto in ogni frase in ogni capitolo, finché non si risveglia un'intuizione che diverrà uno strumento che potrai utilizzare.
55. Per risvegliare l'intuizione, non leggere quello che sta scritto come se stessi leggendo un giornale o un libro di banalità, e non leggere con lo scopo di accumulare informazioni.
56. Per risvegliare l'intuizione, leggi come se stessi leggendo delle istruzioni su come volare, le quali sono di vitale importanza per non schiantarti.
57. Rifletti lentamente su ogni frase.
58. Questo è il motivo per cui le frasi sono spesso separate con uno spazio tra loro, per incoraggiarti a riflettere lentamente su ciascuna di loro ed a non avere fretta di arrivare alla frase successiva.
59. Continua a leggere e rileggere a lungo dopo che l'intelletto ha compreso il significato delle parole.
60. Leggere molto, molto lentamente è un leggere con l'intuizione.
61. Leggi molto, molto lentamente.
62. L'ego è come un bruco (con la caratteristica andatura a compasso) che lascia andare un pensiero solo quando ha afferrato il pensiero successivo.
63. Pertanto, quando rileggi ogni capitolo più e più volte, non aver fretta di procedere alla frase successiva.
64. È importante capire la differenza tra intuizione e comprensione intellettuale.
65. Mai confondere la comprensione intellettuale con l'intuizione.
66. La comprensione intellettuale, che è il comprendere le parole, è buona come primo passo.
67. Ma dopo che le parole sono state capite, se si passa a un altro concetto prima che l'intuizione sia stata risvegliata, le parole diverranno ostacoli e impedimenti alla estinzione dell'ego, invece di strumenti che estingueranno l'ego.
68. La "comprensione" intellettuale, un appetito intellettuale e un approccio intellettuale alla "spiritualità" sono ciò che caratterizza i novecentonovantanovemila-novecentonovantanove che falliscono.
69. L'intuizione è ciò che caratterizza quell'uno su un milione che porta l'io alla sua fine ultima.
70. La maggior parte delle persone studia gli insegnamenti "spirituali" perché gode del nutrirsi di concetti.

71. L'ego negli esseri umani è fondamentalmente disonesto e ha la capacità di nascondere quello che sta facendo al suo "sé" immaginario.
72. Perciò, la maggior parte delle persone può non consentire a se stessa di vedere che stanno studiando insegnamenti "spirituali" perché godono dei concetti.
73. Il desiderio di andare rapidamente al prossimo concetto, e di raccogliere sempre più informazioni e leggere sempre più libri spirituali, e di pensare a quanto è stato letto, e per discutere di ciò che è stato letto e pensato, sono sintomi di appetito intellettuale e sono sintomi di una "spiritualità" intellettuale.
74. Affrontare lo studio di insegnamenti spirituali intellettualmente, come appena descritto (al comma 73), è l'approccio dei novecentonovantanove-mila-novecentonovantanove che falliscono in questo studio.
75. Non ci sono opinioni, filosofie e credenze che siano state presentate in questo libro.
76. Il resoconto dell'Esperienza Diretta e di una pratica guida all'Esperienza Diretta è ciò che viene presentato in questo libro.
77. Ciò verso cui si sta puntando in questo libro non sono le idee.
78. Ciò verso cui si sta puntando in questo libro è la consapevolezza che è prima del pensiero e come sperimentare direttamente questa consapevolezza.
79. L'ego ama disperdere l'attenzione.
80. Disperdere l'attenzione è una delle strategie di conservazione dell'ego.
81. Il pensiero è disperdere l'attenzione.
82. Portare l'attenzione su un singolo punto e soffermarsi su questo singolo punto per un tempo molto lungo è il modo per risvegliare intuizione.
83. L'intuizione non è pensare e l'intuizione non è credere.
84. L'intuizione è: una permanente nuova prospettiva.
85. Trovare una citazione potente, non una citazione che l'ego che desidera preservare se stesso seleziona, e stare con quella citazione fino a che l'intuizione si risveglia è il tipo di approccio che usa quell'uno su un milione, che porta l'ego alla sua fine ultima.
86. Si potrebbe stare con una sola citazione per un giorno o per una settimana o molto di più di una settimana. Quelli che usano questo approccio sono rari.
87. Mantenere l'attenzione rivolta verso l'esterno è uno dei trucchi fondamentali dell'ego.
88. Creare attività non necessarie è uno dei modi con cui l'ego mantiene l'attenzione rivolta verso l'esterno ed è un altro dei trucchi dell'ego.

89. Eliminare tutte le attività inutili, per creare la massima quantità di tempo per la pratica spirituale, è una chiave essenziale per portare l'ego alla sua fine ultima.
90. Anche far finta che un viaggio attraverso il pensiero sia un viaggio spirituale autentico è uno dei trucchi dell'ego.
91. L'ego ha tanti trucchi a cui attingere quanti sono i concetti, le idee, le credenze e le opinioni.
92. Scegliere un credo, invece che l'Esperienza Diretta è uno dei trucchi dell'ego.
93. Sprecare tempo è uno dei trucchi dell'ego.
94. Trascorrere del tempo, che avrebbe potuto essere impiegato nella pratica spirituale, in divertimenti è uno dei trucchi dell'ego.
95. Quasi tutti i pensieri sono solo trucchi dell'ego.
96. Rifletti su una frase per un tempo molto lungo prima di leggere la frase successiva.
97. Riflettere significa guardare.
98. Riflettere non vuol dire pensare e riflettere non significa dibattere.
99. Resta con ogni frase fino ad avere un'intuizione su essa.
100. La frase precedente (99) descrive un approccio fondamentale che usa quell'uno su un milione che riesce a vivere in infinita-eterna-consapevolezza-amore-beatitudine.
101. Ci sono alcuni principi chiave che devono essere compresi e può essere necessaria un po' di lettura per questo.
102. Tuttavia, leggere continuamente libri spirituali è una strategia di conservazione dell'ego, un altro dei suoi trucchi.
103. La maggior parte del leggere, discutere e pensare insegnamenti spirituali è un trucco dell'ego.
104. L'ego mantiene attivi pensieri su concetti spirituali per evitare la pratica che conduce alla fine ultima dell'ego.
105. L'ego mantiene le persone smarrite in un labirinto infinito di concetti.
106. I concetti spirituali non portano alla libertà.
107. Solo la pratica porta alla libertà.
108. Ma dev'essere la pratica più rapida e diretta, e non una pratica creata dall'ego o alterata dall'ego.

**Leggi il Capitolo 2 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 3**

Capitolo 3

Gli Strumenti dell'Impostore: il Pensiero, Pensare e le Credenze

1. Il pensiero è lo strumento principale che l'ego utilizza per conservare il suo sé immaginario.
2. Perciò è importante vedere come l'ego usa il pensiero al fine di creare strategie per la conservazione dell'ego.
3. Prima si devono capire la natura del pensare, del pensiero, dei concetti e delle credenze e quindi dei miti che l'ego ha creato riguardo al pensare, al pensiero, ai concetti e alle credenze.
4. Il pensiero non è un mezzo per scoprire la Verità assoluta.
5. L'ego ha convinto quasi tutti gli esseri umani e quasi tutti gli aspiranti spirituali che il pensiero è un mezzo per conoscere la Verità assoluta.
6. Ci sono quelle persone che pensano di sapere già che il pensiero non è un mezzo per conoscere la Verità assoluta.
7. Quasi tutte queste persone stanno ancora cercando di usare il pensiero come mezzo per conoscere la Verità assoluta.
8. Ciò significa che in realtà non sanno che il pensiero non è un mezzo per conoscere la Verità assoluta.
9. Hanno confuso sapere-intuizione-cosapevolezza con il "conoscere" concettuale.
10. Le persone tendono a credere al proprio pensiero.
11. Il pensiero è controllato dall'ego e l'ego usa il pensiero per conservare il proprio sé immaginario.
12. Pertanto, credere al proprio pensiero è un errore che si traduce nel fallire di porre fine all'ego.
13. I punti 11 e 12 sono chiavi molto potenti.
14. Quei pochi individui che sono seriamente intenzionati alla liberazione devono comprendere che è essenziale smettere di usare il pensiero come un mezzo per conoscere la Verità assoluta.
15. È anche essenziale smettere di credere ai tuoi stessi pensieri.
16. Comprendere la natura delle credenze può aiutare a vedere che il pensiero non è un mezzo per conoscere la Verità assoluta.
17. Vedere che il pensiero non è un mezzo per conoscere la Verità assoluta è il modo per smettere di usare il pensiero come un mezzo per conoscere la Verità assoluta.

18. C'è un metodo che puoi provare il quale rivela come il pensiero non sia un mezzo per conoscere la Verità assoluta.
19. Possiamo chiamarlo Metodo "Come Faccio a Sapere".
20. Ecco le istruzioni per il Metodo Come Faccio a Sapere:
21. Osserva una qualsiasi credenza che hai.
22. Chiediti "Come so per assolutamente certo che questa credenza è vera?".
23. La mente darà una risposta.
24. Alla risposta che la mente dà chiediti: "Come so per assolutamente certo che è vero?".
25. Ogni volta che la mente dà una risposta, metti in discussione la risposta ripetendo la domanda "Come so per assolutamente certo che è vero?".
26. Per far funzionare questo procedimento devi essere disposto a mettere in discussione ogni risposta che la mente dà.
27. Se sei disposto a mettere in discussione ogni risposta che la mente dà alla domanda "Come so per assolutamente certo che è vero?", l'indagine finirà sempre con: "Io non so per assolutamente certo che è vero".
28. Il Metodo Come Faccio a Sapere è un modo eccellente per vedere la differenza tra credere e sapere.
29. Il Metodo Come Faccio a Sapere è anche un ottimo modo per vedere che il pensiero non è un mezzo per conoscere la Verità assoluta.
30. Dopo aver messo in discussione qualche centinaia di credenze, dovrebbe essere piuttosto chiaro che il pensiero non è un mezzo per conoscere la Verità assoluta.
31. Il pensiero è come una grande finzione, come un castello di carte.
32. Un'idea è sostenuta da un'altra idea.
33. Il Metodo Come Faccio a Sapere è un modo per vedere che quando percorri all'indietro ciascuna idea, scopri che in realtà dietro questa idea non c'è nessun fondamento reale.
34. C'è un altro modo per capire che il pensiero non è una via per conoscere la Verità assoluta, per comprendere la natura del credere e dei concetti, per rendersi conto di come il credere prende forma, e di come l'ego crea idee che serviranno a conservare il proprio sé immaginario.
35. Possiamo chiamare questo il Metodo del "Dibattito degli Opposti".
36. il Metodo di "Dibattito degli Opposti" è quello di prendere in esame qualche tua credenza; potrebbe riguardare una delle questioni correnti del giorno.
37. Scrivi un'argomentazione a favore di una tua credenza.
38. In altre parole, prendi una tua credenza e scrivici su tutte le prove, le argomentazioni, le evidenze e le ragioni che hai riguardo ad essa.

39. A questo punto, fai finta di avere la credenza opposta e scrivi tutte le prove, le argomentazioni, le evidenze e le ragioni che hai riguardo a questa credenza opposta.
40. Lo scopo del Metodo di "Dibattito degli Opposti" è quello di dimostrare che il pensiero può creare ragioni, prove e argomentazioni a favore di qualsiasi credenza.
41. Vedere che il pensiero può creare prove e ragioni a sostegno di qualsiasi credenza è una chiave molto efficace.
42. Il Metodo di "Dibattito degli Opposti" è un altro modo di dimostrare che il pensiero è in realtà privo di fondamento.
43. Il Metodo di "Dibattito degli Opposti" dimostra inoltre che il pensiero crea conclusioni basate su una motivazione.
44. Le prove concrete non sono il fattore principale che determina quali conclusioni e convinzioni emergeranno.
45. La motivazione è il fattore principale nella formazione delle credenze.
46. Le prove saranno raccolte per sostenere la motivazione.
47. Qualunque sia la cosa a cui l'ego vuole credere, l'ego raccoglierà tutte le cosiddette prove e ragioni a sostegno di ciò che l'ego vuole credere.
48. La principale motivazione dell'ego è quello di conservare il proprio sé immaginario.
49. Perciò l'ego dirige il pensiero al fine di creare concetti che aiutino a conservare il sé immaginario dell'ego.
50. In quasi tutti gli esseri umani, incluso quasi tutti gli aspiranti e discepoli spirituali, il desiderio dell'ego di salvare il proprio sé immaginario è molto forte.
51. In quasi tutti gli uomini e quasi tutti gli aspiranti e discepoli spirituali, l'ego sta dirigendo il pensiero per creare concetti che preserveranno il sé immaginario dell'ego.
52. Un modo che l'ego utilizza è selezionare percorsi spirituali che non sono diretti.
53. Anche se un aspirante riesce a trovare il Percorso Diretto, l'ego distorcerà il Percorso Diretto, interpretando ciò che sta scritto o che viene detto in un modo che torni a favore dell'ego o che conduca l'attenzione a focalizzarsi su ciò che non è essenziale.
54. Uno dei trucchi che l'ego usa più comunemente con gli aspiranti spirituali è quello di confondere la "spiritualità" intellettuale con l'autentica spiritualità.
55. La maggior parte delle persone nutre solamente un interesse intellettuale per i concetti spirituali e non desidera porre fine all'ego.
56. La maggior parte delle persone prova soltanto piacere nel conoscere i concetti.

57. Ci sono alcune persone che capiscono che il loro interesse è soltanto intellettuale.
58. Ci sono altre persone che credono di avere interesse ad estinguere l'ego, ma in realtà non hanno interesse a portare l'ego all'estinzione.
59. Quasi tutte le persone che si trovano su un cammino spirituale che sostiene di avere come obiettivo la fine dell'illusione dell'ego, hanno ben poca voglia che l'ego veramente si estingua.
60. Il modo per porre fine a tutte le strategie di sopravvivenza dell'ego è quello di aumentare il desiderio per la liberazione.
61. Ci sono alcuni insegnamenti molto condensati del Percorso Diretto che possono essere di grande aiuto nel Percorso Diretto.
62. Troverai questi insegnamenti del Percorso Diretto nel libro che stai leggendo.
63. Comunque, continuare a leggere libri e a discutere di insegnamenti spirituali è una strategia di conservazione dell'ego che ha il fine di farti restare nel regno del pensiero e di impedirti di praticare.
64. Tutto il tempo che trascorri a leggere e a discutere potrebbe essere speso meglio nella pratica.
65. La pratica conduce alla liberazione.
66. L'interminabile leggere e discutere conduce all'illusione.
67. L'ego crea discussioni contro il Percorso Diretto come strategia per la propria conservazione.
68. L'ego chiama *diretti* i percorsi indiretti come strategia per la propria conservazione.
69. Invece di passare tutto il tempo libero nella propria pratica spirituale, l'ego trova infiniti modi per trascorrere il tempo libero alla televisione, svagandosi, leggendo, discutendo, pensando ecc. Questa è una delle principali strategie di conservazione dell'ego.
70. Se rinunciassi a tutte le tue attività inutili, avresti molto più tempo per la pratica spirituale.
71. Una delle strategie di conservazione (l'inganno dell'impostore) dell'ego è la creazione di argomentazioni contro ciò che viene qui scritto, invece che avere una mentalità aperta e considerare la possibilità che ciò che si rivela in questo libro stia indicando la verità; verità che di solito l'ego non consente mai alle persone di vedere.
72. Un'altra strategia di conservazione (il trucco che l'impostore usa) dell'ego è di decidere in anticipo che uno dei metodi non funzionerà, senza nemmeno averlo prima provato onestamente.
73. Guarda come l'ego sta guidando ogni pensiero che pensi per creare un modo che preservi il proprio sé immaginario.

74. In altre parole, chiedi ad ogni pensiero, idea, concetto, convinzione ecc.: "Questo pensiero, idea, concetto, credenza, aiuta a continuare l'illusione dell'ego?".
75. Quando produci una credenza, non sei più vicino a scoprire la Verità assoluta di prima che formassi la credenza.
76. Quando produci una credenza, hai creato un ostacolo alla scoperta della Verità assoluta.
77. Se tu fossi onesto, il tuo punto di vista sarebbe: "non so".
78. Se tu veramente volessi la Verità dovresti insistere per avere l'Esperienza Diretta.
79. Se tu veramente volessi la Verità, non accetteresti mai una credenza. Una credenza è solo un gruppo di simboli. Tutte le parole sono simboli.
80. Il desiderio estremamente intenso per la liberazione è la chiave per porre fine ai trucchi dell'ego. Il libro che stai leggendo contiene, passo dopo passo, le istruzioni su come risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione.
81. Questo libro ha anche lo scopo di esporre le strategie che l'ego usa per salvare il proprio sé immaginario.
82. Leggere questo libro è un buon primo passo.
83. Ripetere la lettura più e più volte riflettendo su ogni frase è molto importante.
84. Anche la motivazione che hai durante la lettura è molto importante.
85. Le motivazioni corrette sono descritte dal punto 86 al punto 89:
86. Onestà estremamente intensa con se stessi.
87. Un desiderio estremamente intenso di conoscere la Verità.
88. La disponibilità a lasciare andare tutte le idee che hai accumulato nel passato.
89. Un desiderio estremamente intenso di essere liberi dal dolore e di vivere nella gioia.
90. Se il desiderio estremamente intenso per la liberazione è risvegliato in te, la Chiarezza, l'Onestà, l'Intuizione, l'Integrità e la Serietà, che il desiderio estremamente intenso per la liberazione porta, non permetteranno al desiderio per la liberazione di ritornare nuovamente debole.
91. Se il desiderio di liberazione diventa debole, significa che il desiderio estremamente intenso per la liberazione non è ancora stato risvegliato in te.
92. Quando il desiderio estremamente intenso per la libertà è risvegliato, sono anche risvegliati Chiarezza, Sincerità, Serietà, intuizione e Discernimento; allora puoi vedere ciò che è essenziale e ciò che non lo è.
93. La fine dell'ego è la fine di ogni sofferenza e ogni dolore per tutta l'eternità.
94. La fine del ego è infinita-eterna-consapevolezza-amore-beatitudine.

95. Renditi conto che la fine dell'ego è l'unico evento veramente utile che può capitare in una vita umana.
96. Guarda momento per momento le tue azioni per vedere se sono in armonia con la comprensione che la fine dell'ego è l'unica cosa veramente di valore che può capitare in una vita umana.
97. L'ego proietta i pensieri e le fantasie e l'ego li interpreta.
98. Un modo per porre fine a questa distorsione è chiedere: "Questo pensiero che mi viene in mente su ciò che leggo si trova veramente nelle parole che sto leggendo, oppure ho aggiunto un pensiero che non c'è nelle parole che sto leggendo?".
99. Un altro modo per fermare la distorsione è quello di chiedersi: "Ho forse aggiunto un concetto o un'interpretazione a quello che sto leggendo?".
100. La maggior parte delle persone proietta molto pensiero verso gli insegnamenti che legge.
101. Il loro pensiero ha molto poco a che fare con gli insegnamenti che hanno letto.
102. La maggior parte delle persone è in uno stato di caotica confusione.
103. La maggior parte delle persone non si rendono conto di essere in uno stato di caotica confusione.
104. Pensare e interpretare ciò che è scritto è un'espressione di questa caotica confusione.
105. In verità praticare i punti 98 e 99 può aiutare notevolmente a terminare anche questa distorsione.
106. Risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione bloccherà l'ego dal creare strategie di preservazione.
107. Il quarto capitolo riguarda l'importanza di risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione.

**Leggi il Capitolo 3 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 4**

Capitolo 4

Il Desiderio per la Liberazione

1. Risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione è il primo più importante passo verso l'essere liberato, qui ed ora, in questa vita.
2. Il desiderio estremamente intenso per la liberazione è (punti 3 - 7):
3. Desiderio estremamente intenso per la realizzazione della Verità assoluta.
4. Anelare molto intensamente la fine delle sofferenze e l'esperienza dell'Eterno-Amore-Gioia.
5. Desiderio estremamente intenso di sperimentare chi o cosa sei realmente nel tuo nucleo e di vivere eternamente come il tuo vero Sé.
6. Desiderio estremamente intenso per la libertà da tutta l'illusione e per la libertà dall'ego che è la fonte di tutte le illusioni.
7. Desiderio estremamente intenso di risvegliarsi dall'incubo umano.
8. Il desiderio estremamente intenso per la liberazione è il fondamento di tutta la vera spiritualità
9. Di tutti i fattori che determinano se sarai libero o no, l'intensità del tuo desiderio per la liberazione o la sua assenza è il fattore più essenziale.
10. Perciò qualsiasi cosa puoi fare per aumentare il più possibile il tuo desiderio per la liberazione, devi farla.
11. Gli insegnamenti spirituali non sono tutti uguali.
12. Alcuni insegnamenti sono potenti chiavi essenziali.
13. La conoscenza che l'accrescere il tuo desiderio per la liberazione è il primo passo più efficace che puoi fare, è una potente chiave essenziale.
14. Tutti gli ostacoli che appaiono sul tuo viaggio verso la liberazione sono causati da un desiderio per la liberazione troppo debole.
15. Anche un piccolo aumento del tuo desiderio per la liberazione è utile.
16. L'ego crea meno ostacoli nella misura in cui il tuo desiderio per la liberazione cresce d'intensità.
17. Quando il tuo desiderio per la liberazione diventa estremamente intenso, il tuo desiderio per la liberazione esige che tu non imbocchi deviazioni.
18. Quando il tuo desiderio per la liberazione diventa estremamente intenso, puoi vedere per la prima volta cos'è essenziale per la liberazione e cosa non lo è.
19. Quando il desiderio per la liberazione è debole, l'ego non ti permette di vedere le sue strategie per la preservazione dell'ego.

20. Quando il desiderio per la liberazione è forte, allora puoi iniziare a vedere le strategie dell'ego per la sua preservazione.
21. Quando il desiderio per la liberazione diventa ancora più forte, il desiderio per la liberazione stesso ti porterà ogni cosa di cui hai bisogno nella tua ricerca per la liberazione, incluso le risposte a tutte le tue domande, trovare gli insegnamenti della Via Diretta, la soluzione a tutti gli ostacoli ecc.
22. Tu sarai anche capace di vedere come, prima del risveglio del desiderio estremamente intenso per la liberazione, l'ego stava selezionando insegnamenti spirituali che l'avrebbero aiutato a preservarsi.
23. Quando il desiderio per la liberazione diventa ancora più intenso, tu puoi vedere tutte le strategie dell'ego per la propria preservazione.
24. Quando il desiderio estremamente intenso per la liberazione si risveglia, ti meraviglierai di come fosse possibile che prima tu non vedessi le strategie dell'ego per la propria sopravvivenza.
25. Quando il desiderio estremamente intenso per la liberazione si risveglia, tu sarai capace di vedere come l'ego distorceva anche gli insegnamenti della Via Diretta.
26. Quando il desiderio estremamente intenso per la liberazione si risveglia, tu sarai capace di vedere che ogni insegnamento spirituale del passato è stato distorto dall'ego e che alcuni degli insegnamenti spirituali del passato furono creati dall'ego allo scopo di preservarsi.
27. Quando il desiderio estremamente intenso per la liberazione si risveglia, tu sarai capace di vedere che quasi tutti gli insegnamenti spirituali e religiosi del passato sono distrazioni e deviazioni che servono all'ego.
28. Quando il desiderio estremamente intenso per la liberazione si risveglia, ti meraviglierai di come l'ego ti abbia impedito di vedere prima.
29. Quando il desiderio estremamente intenso per la liberazione si risveglia, tu vedrai il labirinto senza fine dei concetti che l'ego ha creato per tenere in trappola la tua attenzione.
30. Quando il desiderio per la liberazione diventa ancora più intenso, l'ego smetterà di creare strategie di conservazione.
31. Il desiderio estremamente intenso per l'Esperienza Diretta della Verità assoluta ti guiderà al tuo Maestro interiore.
32. Il desiderio estremamente intenso per la Verità ti guiderà alla pratica che dà l'Esperienza Diretta della vita eterna.
33. La chiave sta nell'intensità del desiderio per la realizzazione della Verità.
34. Aumentare il tuo desiderio per la Verità assoluta è il passo più importante.
35. Aumentare il tuo desiderio per la liberazione deve essere il primo passo.
36. Senza un aumento del tuo desiderio per la liberazione, tutti i tuoi tentativi di risvegliarti falliranno e non riusciranno a produrre l'esperienza eterna.

37. Senza un aumento del tuo desiderio per la liberazione, l'ego distorcerà tutti i tuoi studi spirituali, incluso quello che leggerai in questo libro.
38. Senza un aumento del tuo desiderio per la libertà, l'ego non ti permetterà mai di vedere la Verità.
39. Un'altra fondamentale chiave è l'onestà con se stessi.
40. L'onestà con se stessi sarà d'aiuto in tutti gli aspetti della ricerca della liberazione.
41. L'onestà con se stessi ti aiuterà ad aumentare il tuo desiderio per la liberazione.
42. Onestà con te stessi significa essere tanto onesto quanto puoi.
43. L'onestà con se stessi significa essere il 100% onesto col tuo sé per tutto il tempo.
44. Sorprendi il tuo ego mentre usa strategie di conservazione.
45. Vedi il tuo ego che crea argomentazioni per portarti via dalla Via Diretta.
46. Cosa accadrebbe se il tuo desiderio per la liberazione fosse il doppio del suo livello attuale?
47. Se il tuo desiderio per la liberazione fosse il doppio del suo livello attuale ciò sarebbe di enorme aiuto.
48. Se il tuo desiderio per la liberazione fosse doppio rispetto al suo attuale livello cominceresti immediatamente a vedere quello che non sei mai stato capace di vedere prima.
49. Cosa accadrebbe se il tuo desiderio per la liberazione fosse un milione di volte più grande e più intenso di com'è ora?
50. In realtà, anche se il tuo desiderio per la liberazione raddoppiasse o triplicasse avverrebbero grandi cambiamenti rispetto a ciò che l'ego ti permette di vedere.
51. Quando il tuo desiderio per la liberazione cresce di molto, ogni momento della tua vita sarà dedicato alla tua liberazione.
52. Proprio questo stesso grande intenso desiderio per la liberazione esigerà che tu non sprechi nemmeno un momento del tuo tempo, ed esigerà che tu fermi ogni bugia dell'ego, e che abbandoni ciò che non è essenziale.
53. La cosa meravigliosa è: che è proprio questo stesso desiderio estremamente intenso per la liberazione a portarti la conoscenza di cosa è essenziale e di cosa non è essenziale, e a permetterti di vedere per la prima volta nella tua vita.
54. Prima che sorga il desiderio estremamente intenso per la liberazione, tu pensi di vedere ma in verità sei cieco.
55. Dopo che è sorto il desiderio estremamente intenso per la liberazione, tutto diventa chiaro e tu non hai più dubbi!
56. Dopo che è sorto il desiderio estremamente intenso per la libertà, puoi vedere per la prima volta.

57. Se non nasce in te il desiderio estremamente intenso per la liberazione (58 - 62):
58. Nessuna delle parole di questo libro ti sarà di beneficio.
59. Sarà l'ego ad interpretare cosa c'è scritto qui, in questo libro che stai leggendo.
60. L'ego creerà argomentazioni contro cosa c'è scritto qui.
61. Invece di vedere cosa letteralmente leggi senza dare nessuna interpretazione, l'ego comincerà a interpretare.
62. L'ego cambierà gli insegnamenti in qualcosa che preserva l'ego invece di ottenere qualcosa che porta l'ego alla sua fine ultima.
63. Perciò, la chiave per ogni cosa è di risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione e far crescere questo desiderio per la libertà ogni giorno.
64. Uno dei più potenti strumenti, o chiavi, che hai è cambiare il modo di leggere.
65. Leggi molto molto lentamente, riflettendo su una singola frase.
66. Sii sicuro di "vedere" il significato di una frase prima di passare a quella successiva.
67. In altre parole: quando leggi fai una pausa, fermati e guarda.
68. Leggi la stessa frase tre volte prima di passare alla frase successiva.
69. Se il desiderio per la liberazione in te non è abbastanza grande, l'ego troverà sempre il modo di occupare il tuo tempo con qualcos'altro che non sia la pratica spirituale.
70. Perciò la chiave per portare l'ego alla sua fine ultima è l'intensità del desiderio per la libertà.
71. La brama per la liberazione dev'essere pari alla brama per l'aria di chi, trattenuto sott'acqua, vuole salire in superficie per respirare.
72. Rifletti sul punto 71.
73. "Brama" è un'altra parola per indicare il desiderio per la liberazione.
74. Quanto grande, quanto intenso è il desiderio di salire in superficie per una persona che è tenuta sott'acqua?
75. Vorrebbe salire in superficie, ma è trattenuto sott'acqua.
76. Vedi quanto intenso è il suo desiderio di salire in superficie.
77. A ogni secondo che passa il suo desiderio di salire in superficie diventa sempre più intenso.
78. Dopo un minuto, di quanta intensità è aumentato questo desiderio?
79. Dopo due minuti sott'acqua il suo desiderio di ossigeno, e perciò il desiderio di salire in superficie, è dieci volte più grande.

80. Dopo tre minuti sott'acqua il suo desiderio di salire in superficie è cento volte più grande.
81. Dopo quattro minuti sotto l'acqua il suo desiderio di salire in superficie è mille volte più grande.
82. Quanto grande, quanto intenso è il suo desiderio?
83. Così intenso deve diventare il tuo desiderio per la liberazione.
84. Se non c'è un desiderio estremamente intenso per la liberazione, potrai sempre trovare un modo di evitare la pratica spirituale.
85. Non c'è quasi nessun limite alla capacità dell'ego di distorcere.
86. Se ci fosse un libro di mille pagine scritto da un saggio risvegliato in cui su ogni pagina le sole parole scritte fossero le seguenti esatte identiche parole ripetute ad ogni pagina (87 - 93):
87. Il solo mezzo efficace per porre fine all'illusione dell'ego è (88 - 93):
88. Togli l'attenzione dai pensieri, dal corpo, dal mondo, dalle persone, dai luoghi, dalle cose, dalle esperienze ecc. e volgila verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
89. Se tenti di portare l'ego alla sua fine attraverso altri mezzi, sembrerà che l'ego si sia estinto, ma riapparirà di nuovo più tardi.
90. Perciò non ci sono altri mezzi efficaci per portare l'ego alla fine, terminare tutte le sofferenze e i dispiaceri e vivere come infinita-consapevolezza-amore-beatitudine.
91. Comincia col mettere da parte almeno due ore al giorno in cui non compirai nessun'altra attività e pratica la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
92. Se puoi avere più di due ore di pratica eliminando le attività non necessarie, fallo.
93. Metti da parte quante più ore al giorno puoi per praticare la consapevolezza che osserva la consapevolezza, senza che ci sia nessun'altra attività durante questo tempo di pratica.
94. Se i brevi passaggi scritti sopra (87 - 93) fossero scritti su ogni pagina, quasi nessun aspirante seguirebbe mai i consigli dati.
95. Perché? Perché il loro desiderio per la liberazione dall'ego non è abbastanza grande.
96. Il desiderio di conservare l'ego è più grande del desiderio di estinguerlo, e questo è vero per quasi tutti gli esseri umani e per quasi tutti gli aspiranti spirituali.
97. Per questo l'ego ha triloni di trucchi per preservare il proprio sé immaginario.
98. Riguardo ai detti passaggi di cui sopra (87 - 93) l'aspirante potrebbe dire (99 - 103):

99. "Non vuole veramente dire: il solo mezzo efficace".
100. "Non vuole veramente dire che dobbiamo mettere da parte del tempo privo di altre attività".
101. "Non vuole veramente dire che dobbiamo praticare".
102. "Questo libro è in realtà scritto in codice".
103. "Ci sono significati più profondi che sono più importanti".
104. Se queste considerazioni (99 - 103) ti sembrano folli, hai ragione: è follia.
105. La parole "folle" descrive bene quasi tutti gli esseri umani.
106. Essi potrebbero non usare queste esatte parole (99 - 103) per distorcere e complicare.
107. Useranno le loro parole e i loro pensieri per distorcere e complicare.
108. La sola cura per tutto questo è risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione.
109. Cosa accadrebbe se il tuo attuale desiderio per la liberazione diventasse un milione di volte più intenso di com'è ora? (110 - 114):
110. Allora non ci sarebbe tempo per tutti questi giochi, distorsioni e distrazioni.
111. Allora smetteresti di ascoltare insegnanti che sono in apparenza liberati ma che in realtà non sono liberati.
112. Allora non fingeresti che "pensare alla spiritualità" sia la Spiritualità.
113. Allora non faresti finta che un viaggio intellettuale sia un viaggio spirituale.
114. Allora il solo mezzo che accetteresti sarebbe il mezzo più diretto.
115. Allora saresti proprio come quell'uomo che, trattenuto sotto l'acqua, cerca di risalire in superficie per respirare (116 - 127):
116. Non ha tempo per le discussioni.
117. Non ha tempo per i giochi.
118. Non ha tempo per i falsi insegnanti.
119. Non ha tempo per metodi che non siano i più rapidi e diretti.
120. Non ha tempo per un leggere senza fine.
121. Non ha tempo per la televisione.
122. Non ha tempo per proiettare significati immaginari negli insegnamenti.
123. Non ha tempo per lo svago.
124. Non ha tempo per fingere di volere essere libero.
125. Non ha tempo per nessuna disonestà verso se stesso.
126. Non ha tempo di fingere che è salito in superficie.
127. Non ha tempo per alcuna discussione o dibattito.

128. Ciò per cui ha tempo è solo il concentrare l'intera sua attenzione nel risalire in superficie.
129. Ecco perché la chiave sta tutta nell'intensità del desiderio per la liberazione.
130. Il solo problema che un aspirante possa mai avere è un desiderio per la liberazione troppo debole.
131. Un desiderio estremamente intenso per la liberazione risolverà tutti gli altri problemi.

**Leggi il Capitolo 4 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 5**

Capitolo 5

Come Risvegliare il Desiderio Estremamente Intenso per la Liberazione

1. Il mezzo principale per risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione è esaminare ogni giorno con attenzione le due scelte fino a che si risveglia un desiderio estremamente intenso per la liberazione.
2. La Scelta A è scegliere la fine dell'ego rinunciando a tutte le attività non necessarie, per avere ogni giorno una quantità massima di tempo per praticare il mezzo più rapido e diretto per l'eterna beatitudine.
3. Il mezzo più rapido e diretto per l'eterna beatitudine, qui ed ora, in questa vita, è il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza descritto nel Capitolo 7.
4. La Scelta A è Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine, senza dispiaceri né sofferenze.
5. La Scelta A è Vita Eterna.
6. La Scelta A è vivere nel tuo vero Sé per tutta l'eternità.
7. La Scelta A è gioia assolutamente perfetta.
8. I punti sopra, da 2 a 7, sono una sintesi della Scelta A.
9. Alcune persone potrebbero trovare utile leggere ulteriori descrizioni della Scelta A scritte da Saggi Risvegliati che hanno insegnato nel passato. Tali citazioni, o un elenco di libri, sarà disponibile nelle future pubblicazioni di questo libro, o su "The Freedom Religion", al sito web www.thefreedomreligion.com (alcuni di questi materiali si possono trovare sulle pagine collegate ad "Awareness Watching Awareness index page")
10. La Scelta B è essere identificati con un corpo soggetto a sofferenza, dolore, malattia, morte, violenza, paura, rabbia ecc.
11. La Scelta B è permettere a un impostore chiamato ego di fingere di essere te e di controllarti.
12. La Scelta B è permettere a un impostore chiamato ego – che ha creato tutte le guerre, le malattie, la morte, il dispiacere, la sofferenza e le malvagità che ogni essere umano ha da sempre sperimentato – di continuare.
13. La Scelta B è avere una vita temporanea e perciò futile che conduce solo alla morte.
14. Per esaminare meglio la Scelta B, puoi fare una lista di tutte le forme che il dolore e la sofferenza umana assumono.

15. Puoi scrivere in questa lista migliaia di guerre, migliaia di malattie, migliaia di forme di violenza e tutte le altre forme di dolore e sofferenze che ti vengono in mente. Generalmente gli esseri umani guardano solo a una piccola parte dell'oceano del dolore e della sofferenza umana. Lo scopo di questa lista è guardare l'intero oceano del dolore e della sofferenza umana tutto in una volta. Lo scopo di questa lista è di guardare l'intero lato negativo della vita umana tutto in una volta (in futuro ci sarà un campione di questa lista sul sito web "The Freedom Religion").
16. Ti è necessario leggere la lista delle sofferenze solo una volta.
17. Dopo dovrebbe essere sufficiente il riassunto fatto nel Capitolo 5.
18. Leggi il Capitolo 5 ogni giorno, confronta col riassunto della Scelta A e col riassunto della Scelta B fino a che il desiderio estremamente intenso per la liberazione si risveglia in te.
19. Leggi il Capitolo 5 ogni giorno confrontando la sintesi della Scelta A con la sintesi della Scelta B fino a che non hai fatto la Scelta A.
20. Come saprai che il desiderio estremamente intenso per la liberazione si è risvegliato in te?
21. Quando ogni giorno rinuncerai a tutte le attività non necessarie e userai tutto il tempo libero recuperato per praticare veramente ogni giorno il più rapido e diretto mezzo per l'eterna beatitudine, allora saprai che il desiderio estremamente intenso per la liberazione si è risvegliato in te.
22. Come saprai che hai fatto la Scelta A?
23. Quando ogni giorno rinuncerai a tutte le attività non necessarie e userai tutto il tempo libero recuperato per praticare veramente ogni giorno il più rapido e diretto mezzo per l'eterna beatitudine, allora saprai che hai fatto la Scelta A.
24. Il Risveglio del desiderio estremamente intenso per la liberazione, che può anche essere chiamato "fare veramente la Scelta A", è (25 - 55):
25. È come un cartello che asserisca: "MAI PIÙ" alto un milione di chilometri.
26. MAI PIÙ a tutte le malvagità umane del passato.
27. MAI PIÙ a tutti gli orrori che l'ego ha creato.
28. È come un grido silenzioso che dice MAI PIÙ così forte che se fosse gridato a voce frantumerebbe i timpani di ogni essere umano sulla terra.
29. È una esigenza di Verità.
30. È una esigenza assoluta di Verità assoluta.
31. È una esigenza assoluta per la cessazione definitiva di tutte le opinioni umane.
32. È una esigenza assoluta di assoluta bontà.
33. È una esigenza assoluta per la cessazione definitiva dell'impostore chiamato ego.

34. È una esigenza assoluta per l'Esperienza Diretta del vero Sé.
35. È come una presa infinitamente forte che afferra la Verità così vigorosamente che nessun potere può indebolirla.
36. È come una presa infinitamente forte che afferra il vero Sé così vigorosamente che niente è abbastanza potente per indebolirla.
37. Il desiderio estremamente intenso per la liberazione è come una presa infinitamente forte che afferra la bontà assoluta, incontaminata dalla falsità, così vigorosamente che niente può indebolirla.
38. È come un "NO" assolutamente inamovibile che dice no ai trilioni di menzogne umane dette nel passato e ai miliardi di menzogne umane pensate ogni giorno.
39. È un "NO" assoluto ai trilioni di orrori che gli uomini hanno creato nel passato e ai miliardi di orrori che gli uomini stanno creando ogni giorno.
40. È una esigenza assoluta per la fine di tutto il dolore e la sofferenza.
41. È una esigenza assoluta per il perfetto infinito-eterno-amore-gioia.
42. È una esigenza assoluta che la sorgente di tutte le sofferenze, le violenze e le malvagità – che è l'impostore chiamato ego – giunga alla sua fine ultima.
43. È assoluta devozione al vero Sé, che è lo sfondo della consapevolezza.
44. Questa assoluta devozione prende la forma del ritirare l'attenzione dal mondo, dal corpo, dai pensieri ecc. e volgerla verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
45. Il desiderio estremamente intenso per la liberazione è una esigenza per la Verità che non viene mai a compromessi.
46. È una esigenza per la fine del pensiero.
47. È una esigenza per l'Esperienza Diretta della Verità assoluta.
48. Quando sorge il desiderio estremamente intenso per la liberazione, queste domande sono dirette verso l'interno, non verso altri.
49. Quando sorge il desiderio estremamente intenso per la liberazione, non ci si inchina più davanti a nessun egocentrico essere umano.
50. Quando sorge il desiderio estremamente intenso per la liberazione, tutti gli ostacoli sono spazzati via.
51. È assoluta dedizione e devozione alla Verità assoluta.
52. È assoluta dedizione e devozione per conoscere il vero Sé nell'Esperienza Diretta.
53. Dopo che si è risvegliato il desiderio estremamente intenso per la liberazione, ogni momento della propria vita è dedicato a risvegliarsi dal sogno umano.
54. Quando si è risvegliato il desiderio estremamente intenso per la liberazione, tutte le menzogne e i giochi dell'ego sono visti per quello che sono, e tutte le menzogne e i giochi dell'ego giungono a conclusione.

55. Quando si è risvegliato il desiderio estremamente intenso per la liberazione, l'incubo che l'ego ha creato non è più tollerato.
56. L'ego è la fonte di tutte le perversioni e le malvagità.
57. L'ego è folle. E ciò è vero per tutti gli esseri umani.
58. Per produrre così tanti trilioni di orrori, L'ego dev'essere malvagio e folle.
59. Qualcosa in te anela alla fine del sogno dell'impostore.
60. Qualcosa in te anela all'infinito Amore.
61. Qualcosa in te anela alla fine di tutta la sofferenze e il dolore.
62. Qualcosa in te anela all'eterna-gioia-amore.
63. È possibile porre fine al sogno dell'ego e scoprire il vero Sé che è libero da ogni dolore e sofferenza e la cui natura è infinito-eterno-amore-gioia.
64. È possibile ora, in questa vita, mentre questo corpo è in vita.
65. Cooperera col tuo Cuore.
66. Smetti di ascoltare il tuo ego.
67. Se togli la tua attenzione dai pensieri e la rivolgi verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza e sostieni questo sguardo per molte ore ogni giorno, alla fine il sogno dell'ego terminerà e si conoscerà il vero Sé.
68. Quindi tutte le sofferenze e il dolore terminano e ciò che rimane è l'eterna perfezione di consapevolezza-amore-beatitudine.
69. Fa' la Scelta A.
70. Rendi la tua scelta assoluta e assolutamente irremovibile.
71. Rendi la tua scelta assolutamente solida e definitiva.
72. Il tuo vero Sé, lo sfondo della consapevolezza che sta guardando adesso attraverso i tuoi occhi, merita la tua attenzione.
73. Per tutta la vita hai ignorato il tuo vero Sé.
74. Il tuo vero Sé, lo sfondo della consapevolezza, merita il tuo amore e la tua attenzione.
75. Esigi sanità mentale.
76. Il sogno umano è follia.
77. Esigi sanità mentale svegliandoti dal sogno umano nella realtà della tua consapevolezza.
78. Fai la Scelta A rinunciando a tutte le attività non necessarie per riservare più tempo per la pratica spirituale.
79. Fai la Scelta A rinunciando a tutte le distrazioni, deviazioni e svaghi per riservare più tempo per la pratica spirituale.

80. Fai la Scelta A assicurandoti che la tua pratica spirituale sia il mezzo più rapido e diretto per l'eterna beatitudine.
81. La sofferenza e il dolore che la vita ci reca sono anche un mezzo per risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione.
82. Leggere il Capitolo 5 ogni giorno è un mezzo più facile e più rapido per risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione.

**Leggi il Capitolo 5 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 6**

Capitolo 6

La Scoperta della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza

1. Nel 2001 l'autore aveva studiato per 27 anni – dall'età fisica di 15 anni fino ai 42 – gli insegnamenti di quasi tutte le religioni e i sentieri spirituali.
2. Aveva letto più di 2000 libri spirituali.
3. Aveva trascorso tempo con molti maestri spirituali sia in America che in India.
4. Gli era chiaro che l'essenza della maggior parte degli insegnamenti spirituali consisteva nel concentrare la propria attenzione sull'«IO SONO».
5. Il punto in cui l'ebraismo, il cristianesimo, l'islam e l'induismo si incontrano è nel volgersi verso l'interno e concentrare la propria attenzione sull'«IO SONO».
6. Il mezzo più diretto e rapido per raggiungere l'eterna beatitudine, il regno interiore, l'autorealizzazione, è volgere l'attenzione verso l'interno e concentrarla sull'«IO SONO».
7. All'interno dell'induismo, un moderno esempio di questa pratica è costituito da Nisargadatta Maharaj.
8. Il Guru di Nisargadatta gli disse di fare attenzione all'«IO SONO» fino a escludere tutto il resto.
9. Nisargadatta seguì l'insegnamento del proprio Guru per tre anni.
10. Dopo aver praticato per tre anni nel tempo libero che gli rimaneva, Nisargadatta realizzò il suo vero Sé.
11. Nisargadatta doveva lavorare per mantenere la propria famiglia, perciò poté praticare solo nel proprio libero.
12. Nisargadatta ogni giorno passava delle ore stando a scrutare il vero Sé.
13. Focalizzare l'attenzione sull'«IO SONO», mentre si esclude tutto il resto dalla propria attenzione, è una pratica antica nell'induismo.
14. L'importanza di guardare dentro e conoscere l'«IO SONO» si ritrova anche nell'insegnamento giudaico-cristiano (15 - 19):
15. E Dio disse a Mosè: «IO SONO quell'IO SONO ». Poi disse: «Dirai così ai figli d'Israele: "IO SONO mi ha mandato da voi"» (Esodo 3, 14).
16. «Siate quieti e conoscete IO SONO Dio» (Salmo 46, 10).
17. L'intero libro "La vita impersonale", un libro di misticismo cristiano [di Joseph Benner *ndt*], è scritto intorno alla singola frase: «Siate quieti e conoscete IO SONO Dio».
18. Gesù disse: «Prima che Abramo fosse, IO SONO» (Giovanni 8, 58).
19. Gesù disse: «Il Regno di Dio è dentro di voi» (Luca 17, 21).

20. Gesù non disse: «Il Regno di Dio sarà dentro di voi dopo che il vostro corpo morrà».
21. Gesù disse: «È». «È», presente indicativo, significa «ora».
22. Il profeta Maometto disse: «Chi conosce il Sé conosce il suo Signore»
23. Ci sono molte altre tradizioni e insegnamenti spirituali che hanno messo in risalto che focalizzare l'attenzione sull'«IO SONO» è il più diretto e rapido mezzo per la liberazione.
24. Un'altro esempio moderno nell'induismo è dato da Ramana Maharshi.
25. Ramana Maharshi ha insegnato per più di 50 anni che il solo mezzo efficace per portare l'ego e la sofferenza all'estinzione, e diventare eterna gioia, è concentrarsi sul Sé, sull'IO, sull'«IO SONO».
26. Nel 2001 l'autore aveva tentato di praticare per 27 anni il metodo di concentrare l'attenzione sull'«IO SONO».
27. L'autore aveva fatto pochissimi progressi con questo metodo così come con altri.
28. In dicembre l'autore si recò in India, a Tiruvannamalai, con l'intento di ascoltare un insegnante della tradizione di Ramana Maharshi.
29. L'autore stava nella sua stanza nella casa degli ospiti Sesha Bhavan.
30. L'autore stava pensando a tutti i possibili significati di «IO» e «IO SONO» e a tutti i possibili approcci all'«IO» e all'«IO SONO» che aveva letto durante gli anni.
31. Il pensiero «IO», il pensiero «IO SONO».
32. La sensazione «IO», la sensazione «IO SONO».
33. La coscienza «IO», la coscienza «IO SONO».
34. Pensare all'«IO» o all'«IO SONO».
35. Sentire l'«IO» o l'«IO SONO».
36. Concentrare l'attenzione sull'«IO» o sull'«IO SONO».
37. Tutto il numero di differenti combinazioni degli approcci e le differenti interpretazioni di cosa significa «IO» o «IO SONO».
38. Dopo 27 anni l'autore non era ancora sicuro di cosa significasse «IO SONO» nell'Esperienza Diretta.
39. L'autore si chiedeva se c'era un modo per risolvere questi dubbi e avere chiarezza sul significato di «IO» e «IO SONO» e cosa fare con essi: concentrarvi l'attenzione, sentirli, pensarli, o che?
40. L'autore voleva una comprensione che fosse così chiara da non avere niente di vago e nessuna alternativa.
41. L'autore voleva veramente conoscere la risposta.

42. L'autore non stava confinando la risposta all'interno di alcuna comprensione precedente.
43. L'autore era disposto a che le proprie precedenti comprensioni fossero infrante, se era necessario.
44. C'era la disponibilità a considerare: forse per le ultime due decadi e mezza l'autore non aveva affatto capito che cosa fosse «IO SONO» e come concentrarvisi.
45. Era una disponibilità a consentire che tutti i vecchi punti di vista fossero spazzati via, se necessario.
46. Ramana Maharshi aveva detto che l'Autoindagine è più come una sensazione che come un pensiero.
47. Chiedersi «CHI SONO IO?» o «A chi vengono questi pensieri?» sono istruzioni facili da seguire finché si dimora nel regno del pensiero.
48. Eppure quando si tratta di percepire la sensazione «CHI SONO IO?» o di «IO SONO», ciò era sempre stato un po' vago; infatti: cos'è esattamente la sensazione «IO SONO»?
49. Come posso conoscere «IO SONO»?
50. Nisargadatta Maharaj e molti altri avevano detto l'«IO SONO» è coscienza.
51. L'autore si domandava: l'«IO SONO» è il pensiero «IO», o è semplicemente la mia consapevolezza presente?
52. L'autore pensò:
53. Se l'«IO SONO» è la mia consapevolezza presente, proprio la consapevolezza che ora sta guardando questa stanza, allora portare l'attenzione sull'«IO SONO» è semplicemente:
La mia consapevolezza che osserva la mia consapevolezza!
54. Fu una rivelazione!
55. Invece di avere delle pratiche vaghe in cui si dice di portare attenzione alla sensazione «IO SONO», senza mai essere sicuri di cosa sia esattamente «IO SONO» e com'è, ora c'era un'istruzione assolutamente chiara:
La mia consapevolezza presente che osserva la mia consapevolezza presente.
La consapevolezza che osserva la consapevolezza.
56. Non qualche sconosciuta, apparentemente lontana consapevolezza etichettata come "l'infinito Sé" o "Dio".
57. Questa consapevolezza, la mia consapevolezza, qui ed ora che osserva se stessa mentre ignora i pensieri, il corpo, il mondo ecc.
58. Immediatamente l'autore provò questa pratica (59 - 65):
59. La consapevolezza che osserva la consapevolezza mentre ignora i pensieri.

60. L'autore chiuse gli occhi perché si doveva ignorare anche il mondo.
61. Volgere l'attenzione, che normalmente va all'esterno verso il mondo, di 180 gradi e guardare all'interno.
62. Togliere l'attenzione dai pensieri e volgerla verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
63. Se l'autore notava un pensiero, ignorava il pensiero e portava nuovamente l'attenzione alla consapevolezza che osserva la consapevolezza.
64. La consapevolezza che fa attenzione alla consapevolezza escludendo tutto il resto.
65. La consapevolezza che fa attenzione solo a se stessa.
66. I risultati furono immediati!
67. Dal primo momento che si prova questa pratica, uno sta dimorando come consapevolezza!
68. Non c'è nessuna attesa!
69. È così facile.
70. Questo non significa che l'ego sparisce dall'inizio.
71. Ci vogliono anni di continua pratica prima che l'ego incontri alla sua fine ultima.
72. Tuttavia dal momento che si prova questa pratica, semplice e facile da capire, si rimane come consapevolezza!
73. L'autore praticò il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza per due anni, da dicembre 2001 a gennaio 2004.
74. Ci furono più giorni con una pratica di dodici ore che giorni con una pratica di due ore.
75. A gennaio 2004, l'ego, i dispiaceri e le sofferenze dell'autore giunsero alla loro fine ultima, e ciò che rimase è:
Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine.
76. Così il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza fece ancora una volta onore alla propria reputazione di essere il più rapido e diretto mezzo per realizzare l'eterna beatitudine, qui ed ora, in questa vita.
77. Ramana Maharshi e Nisargadatta Maharaj avevano descritto entrambi specificatamente il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, ma l'ego dell'autore non gli permise di vederlo.
78. Il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza era come un tesoro sepolto, nascosto in mezzo a così tante altre citazioni su tanti differenti argomenti.
79. I futuri volumi di questo libro, o il sito web della Religione della Libertà [www.thefreedomreligion.com] presenteranno alcune citazioni in cui il Metodo

della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza viene descritto da Saggi Risvegliati del passato, e altre citazioni che saranno utili agli aspiranti spirituali o che supporteranno gli insegnamenti di questo libro.

80. Tutti gli insegnamenti spirituali del passato sono stati distorti e contaminati dall'ego. Perciò il presente volume contiene molte poche citazioni.
81. Un'altra ragione per cui l'autore non realizzò prima il vero significato dell'«IO SONO» è perché egli aveva letto che l'«IO SONO», il vero Sé, è Infinita Ininterrotta Consapevolezza.
82. Questo lo fa apparire come qualcosa di differente dalla consapevolezza che si risveglia al mattino.
83. Tuttavia è a causa dell'abitudine di guardare sempre all'esterno che si è formato l'assunto che la consapevolezza che si sveglia al mattino sia limitata.
84. Se si osserva la consapevolezza per molti anni, alla fine si scopre che la consapevolezza non è limitata ed è continua.
85. Il significato della scoperta del Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza sta nella comunicazione.
86. Si può dire a un essere umano di concentrarsi sull'«IO SONO» e quello, anche dopo centinaia di milioni di vite, ancora non sa che cos'è l'«IO SONO».
87. Comunque, se gli viene detto che l'«IO SONO» è la consapevolezza che si sveglia al mattino, che è lo sfondo della consapevolezza sempre presente durante le ore di veglia, e poi gli vengono date istruzioni specifiche su come spostare l'attenzione da pensieri, sensazioni ecc. e volgerla verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza, uno può portare ego, dispiaceri e sofferenze alla loro estinzione, in questa vita, e rimanere eternamente nella beatitudine.
88. Queste istruzioni specifiche sono nel Capitolo 7.
89. Ti verrebbe da pensare che la maggioranza degli esseri umani gioirebbe nello scoprire il metodo più rapido e diretto per realizzare l'eterna beatitudine.
90. A causa dei giochi dell'ego, la maggior parte dell'umanità non gioirà di questa scoperta.
91. Ecco perché questo libro comincia con l'identificare l'«impostore», esponendo gli scopi e i trucchi dell'«impostore», mostrando l'importanza del desiderio estremamente intenso per la liberazione, e come risvegliarlo.
92. Storicamente neppure uno su un milione tra gli esseri umani si è dedicato all'Esperienza Diretta dell'Eterna Verità che vive dentro ognuno di noi ed è il nostro vero Sé.
93. Il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è il mezzo più rapido e diretto perché un essere umano possa portare le sofferenze alla loro estinzione e rimanere nell'Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine.

94. Il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è il mezzo più rapido e diretto perché una persona di fede ebraica sperimenti direttamente l'«IO SONO» che rivelò il suo Sé a Mosè.
95. Il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è il mezzo più rapido e diretto perché un cristiano scopra e viva nel Regno di Dio che è in lui nella Esperienza Diretta, in questa vita.
96. Il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è il mezzo più rapido e diretto perché un indù ottenga la liberazione mentre è in vita (jivanmukti) e viva nell'Essere-Consapevolezza-Beatitudine (sat-chit-ananda).
97. Il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è il mezzo più rapido e diretto perché un mussulmano conosca il proprio vero Sé. Il Profeta Maometto disse: «Colui che conosce il proprio Sé, conosce il Signore».
98. Il Metodo della Consapevolezza Che Osserva la Consapevolezza è il mezzo più rapido e diretto perché un buddista ottenga il Nirvana, e porti l'ego, la sofferenza, il desiderio e la brama all'estinzione finale.
99. L'ego ha distorto tutte le religioni e gli insegnamenti spirituali del passato per servire il proprio scopo di nascondere il mezzo più rapido e diretto alla liberazione.
100. Quello che succede in tutte le religioni e in tutti gli insegnamenti spirituali è che l'ego del lettore o dell'ascoltatore collabora con l'ego del sedicente maestro spirituale per produrre un insegnamento che servirà all'ego stesso. Poi il maestro e il discepolo chiamano il falso insegnamento "vero insegnamento".
101. Alcuni insegnamenti spirituali del passato erano autentici insegnamenti spirituali dati da saggi risvegliati.
102. Tuttavia nel momento in cui un saggio risvegliato parla, l'ego dell'ascoltatore comincia a distorcere quell'insegnamento.
103. Pertanto la distorsione non perde tempo a cominciare; comincia subito, immediatamente.
104. Una volta che l'insegnamento è stato distorto dall'ego, esso serve l'ego.
105. La distorsione operata dall'ego diventa anche più grande col passare del tempo.
106. È possibile estrarre utili citazioni dagli insegnamenti del passato, ma queste devono essere estratte da un saggio risvegliato.
107. Se una persona che non ha risvegliato il desiderio estremamente intenso per la liberazione estrae citazioni, in genere saranno quelle citazioni che sono al servizio dell'ego.
108. Poiché è il mezzo più rapido e diretto per la fine della miseria umana e per vivere nella Pace-Gioia, il Metodo della Consapevolezza che Osserva la

Consapevolezza è di grande beneficio anche a coloro che non sono spiritualmente inclini.

109. Quello che potrebbe apparire soltanto una leggera differenza nel modo di fare la pratica, diventa in realtà un enorme, profondo, straordinario salto quantico di differenza rispetto alla velocità con cui si realizzano i risultati.
110. Quello che potrebbe apparire soltanto una leggera differenza nel modo di fare la pratica, può far risparmiare anni e persino vite di pratica.
111. Perciò la precisione con cui si descrivono le istruzioni relative alla pratica è cruciale.
112. Un leggero cambiamento nella formulazione delle istruzioni produrrà un leggero cambiamento nella pratica, rendendo la pratica indiretta e facendole perdere la rapidità con cui si ottengono i risultati.
113. Ci sono altri metodi che sembrano simili al Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, tuttavia metodi apparentemente simili non produrranno rapidi risultati e non vi faranno risparmiare anni o vite di pratica.
114. Questi altri metodi apparentemente simili contengono leggere differenze che distruggono l'efficacia della pratica.
115. Nel Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza non è necessario alcun maestro esteriore.
116. Tutto ciò che è necessario è che si abbiano le esatte istruzioni per la pratica e che le si seguano attraverso la pratica.
117. Prima il maestro sono le istruzioni scritte, poi il maestro è la pratica stessa.
118. Le istruzioni scritte sono il maestro soltanto per quei pochi minuti che impieghi a leggerle o ad ascoltarle, se decidi di registrarle su un nastro o su un CD.
119. Perciò il maestro è la stessa pratica della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
120. In questa Via Diretta non hai mai il bisogno di vedere un maestro fisicamente.
121. Vedere fisicamente un maestro porterà la tua attenzione a volgersi all'esterno il che sarebbe controproducente.
122. Le istruzioni per la pratica del Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza sono offerte gratuitamente e si trovano nel Capitolo 7.
123. Il solo modo per scoprire se il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza funziona con te è di praticarlo.
124. Se senza provarlo giungi alla conclusione che non funzionerà, allora avrai permesso (pensando) all'impostore di derubarvi di una grande opportunità.
125. Col pensiero potete avere una conclusione, un'opinione, una supposizione che può essere corretta o no.

126. Ma con la pratica saprai con certezza se funziona per te o no.

127. Perciò considera di concedere a questa pratica una sincera, onesta prova.

128. Pochi mesi non sono abbastanza da costituire una sincera, onesta prova.

**Leggi il Capitolo 6 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 7**

Capitolo 7

Istruzioni sulla Pratica della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza

ISTRUZIONI PRELIMINARI:

1. Ogni giorno metti da parte per la pratica del Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza tanto tempo quanto sei disposto a metterne da parte.
2. Ogni giorno rinuncia a tante attività non necessarie quanto sei disposto a rinunciarne per creare più tempo per la pratica della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
3. Se non sei disposto a rinunciare a tutte le attività non necessarie per creare ogni giorno la quantità massima di tempo per la pratica, allora puoi leggere ogni giorno il Capitolo 5 e il Capitolo 13, fino a che non si risvegli in te il desiderio estremamente intenso per la liberazione.
4. Mangiare e fare la doccia sono esempi di attività necessarie.
5. Alcune persone devono lavorare per guadagnarsi da vivere, questo è un esempio di attività necessaria.
6. Alcune persone devono prendersi cura dei loro figli, questo è un esempio di attività necessaria.
7. Esempi di attività non necessarie sono svago, hobby ecc.
8. Pratica per almeno 2 ore al giorno, tutti i giorni.
9. Se sei in pensione e puoi fare 12 ore di pratica ogni giorno, sarebbe molto più efficace.
10. È meglio che tu non sia disturbato durante la tua pratica.
11. Se pratici a casa puoi chiedere alle persone che vivono con te di non disturbarti quando stai praticando a meno che non ci sia un'emergenza.
12. O puoi trovare un'altro posto per praticare in cui non sarai disturbato.
13. La postura del corpo non è importante nel Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
14. Tuttavia, poiché non si vuole dare attenzione al corpo, è importante che il corpo sia comodo e rilassato e non produca né dolore né tensione.
15. Puoi praticare seduto a gambe incrociate o su una sedia, su un divano o su una poltrona, o persino sdraiato sul letto se sei capace di farlo senza addormentarti.
16. Fa sì che la postura sia comoda e che non provochi dolori, tensioni né scomodità.

17. Fa sì che la postura ti aiuti ad ignorare il corpo e a distaccare la tua attenzione da esso.
18. Per gli scopi di questa pratica, si devono usare le seguenti definizioni per le parole "consapevolezza" e "pensiero":
19. "Pensiero" (19 - 21): I pensieri sono parole del tuo linguaggio nativo che stanno nella tua mente.
20. Se il tuo linguaggio nativo è l'italiano, il linguaggio in cui pensi è l'italiano, i pensieri sono queste parole in italiano che stanno nella tua mente.
21. Se pensi in due lingue, allora i pensieri sono le parole di queste due lingue che stanno nella tua mente.
22. "Consapevolezza" (22 - 46): Quando ti svegli al mattino la consapevolezza è quella coscienza che si è svegliata al mattino.
23. I pensieri vanno e vengono, ma lo sfondo della consapevolezza rimane durante tutte le ore di veglia, fino alla sera quando ti addormenti.
24. La consapevolezza sei tu, la tua consapevolezza, proprio la tua consapevolezza che sta guardando attraverso i tuoi occhi proprio in questo momento.
25. Le parole consapevolezza, coscienza, attenzione, osservazione, osservare, guardare, vedere, concentrarsi hanno tutte lo stesso significato nelle istruzioni per la pratica.
26. La consapevolezza non è il pensiero.
27. La consapevolezza è ciò che è consapevole del pensiero.
28. Che i pensieri ci siano o che non ci siano, la consapevolezza che si sveglia al mattino è consapevole, perché la consapevolezza che si sveglia al mattino è ininterrotta durante tutte le ore di veglia, fino a che non ti addormenti.
29. La consapevolezza non è le emozioni.
30. La consapevolezza è ciò che è consapevole delle emozioni.
31. Che le emozioni ci siano o che non ci siano, la consapevolezza che si sveglia al mattino c'è sempre, perché la consapevolezza che si sveglia al mattino è ininterrotta durante tutte le ore di veglia, fino a che ti addormenti di nuovo.
32. La consapevolezza non è gli oggetti visti dai tuoi occhi.
33. La consapevolezza è ciò che è consapevole degli oggetti visti dai tuoi occhi.
34. La consapevolezza che si sveglia al mattino c'è sia quando gli occhi sono aperti e vedono oggetti che quando gli occhi sono chiusi e non vedono oggetti, perché lo sfondo della consapevolezza è ininterrotto durante tutte le ore di veglia, fino a che ti addormenti di nuovo.
35. La consapevolezza non è il pensiero «IO».
36. La consapevolezza è ciò che è consapevole del pensiero «IO».

37. Che si pensi «IO» o che non lo si pensi, la consapevolezza che si sveglia al mattino c'è ugualmente, perché lo sfondo della consapevolezza è ininterrotto durante tutte le ore di veglia, fino a che ti addormenti di nuovo.
38. La consapevolezza non è il desiderio.
39. La consapevolezza è ciò che è consapevole del desiderio.
40. Che ci sia desiderio o che non ci sia, la consapevolezza che si sveglia al mattino c'è ugualmente, perché lo sfondo della consapevolezza è ininterrotto fino a che ti addormenti di nuovo.
41. La consapevolezza non è qualcosa che sta lontano, che è elevata o misteriosa.
42. La consapevolezza è ciò che sta guardando attraverso i tuoi occhi mentre leggono questo rigo.
43. È proprio la tua ordinaria consapevolezza di tutti i giorni.
44. Non una qualche speciale consapevolezza.
45. La consapevolezza è ciò che si sveglia la mattina e rimane sveglia fino a che tu ti addormenti alla sera.
46. La consapevolezza non è nessuna delle cose o delle esperienze percepite.
47. Fai un esperimento (48 - 52):
48. Guarda un oggetto nella stanza.
49. Nota la consapevolezza che sta guardando attraverso i tuoi occhi.
50. Ora chiudi gli occhi e nota che sei ancora consapevole.
51. È la stessa consapevolezza che un momento fa stava guardando la stanza.
52. Ora, con gli occhi ancora chiusi, osserva la tua consapevolezza.
53. Le seguenti istruzioni per la pratica costituiscono il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza che viene descritto usando espressioni leggermente diverse, scelte accuratamente.
54. È importante usare il meno parole possibili per descrivere la pratica.
55. Applica soltanto una descrizione per ciascuna delle tue sessioni di pratica.
56. Se oggi stai per praticare una, due, o tre ore, allora per tutto questo tempo dovrebbe essere usata solo una descrizione.
57. Prova prima la **DESCRIZIONE A**.
58. Prova ogni giorno una descrizione diversa, finché non le hai provate tutte.
59. Quindi scegli la descrizione che per te è risultata più facile da comprendere e da praticare, e da allora in poi usa soltanto quella.
60. Alcune descrizioni possono richiedere di iniziare per qualche momento con gli occhi aperti, ma una volta che ti viene detto di chiudere gli occhi, mantieni gli occhi chiusi.

61. In altre parole, il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è sempre praticato con gli occhi chiusi.
62. Quando stai osservando la tua consapevolezza, rimani semplicemente in quello stato.
63. Non c'è bisogno di fare nient'altro.
64. La consapevolezza è vuota, non c'è nessun oggetto che stai cercando di osservare.
65. È semplicemente consapevolezza che è consapevole di se stessa.
66. Non è un tipo speciale di consapevolezza.
67. È semplicemente la tua ordinaria consapevolezza di tutti i giorni, con cui normalmente trascorri la giornata, che guarda se stessa.
68. Puoi registrare le descrizioni della prossima sezione su un'audiocassetta o su un CD, per l'uso personale.
69. Riproduci solo una descrizione per ogni registrazione.
70. È importante ascoltare solo una descrizione durante una sessione della pratica.
71. È meglio che tu non interrompa la tua sessione di pratica per spegnere il registratore.
72. Ecco perché è meglio riprodurre solo una descrizione per ogni registrazione.
73. Nella registrazione ripeti la stessa descrizione ogni 30 minuti.

ISTRUZIONI PER LA PRACTICA:

74. **Descrizione A:** Chiudi gli occhi. Nota la tua consapevolezza. Osserva questa consapevolezza. Ritira la tua attenzione dal mondo, dal corpo e dai pensieri e volgila verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza. Se noti che stai pensando, ritira la tua attenzione dai pensieri e portala di nuovo alla consapevolezza che osserva la consapevolezza.
75. **Descrizione B:** Guarda la stanza e nota la consapevolezza che guarda all'esterno attraverso i tuoi occhi. Ora chiudi gli occhi e nota che c'è ancora la stessa consapevolezza che un momento fa stava guardando la stanza. Osserva questa consapevolezza. Se ti sembra di avere un sacco di pensieri, ignorali, ritira l'attenzione dai pensieri e volgila verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
76. **Descrizione C:** Chiudi gli occhi. Nota che sei cosciente. Osserva questa coscienza. Ogni volta che noti un pensiero, ritira l'attenzione dal pensiero e continua ad osservare la tua coscienza. Non osservare i pensieri. Osserva la tua coscienza. La coscienza che osserva la coscienza. La coscienza conscia della coscienza.

77. **Descrizione D:** Chiudi gli occhi. Ritira la tua attenzione dai pensieri e osserva l'osservatore.
78. **Descrizione E:** Chiudi gli occhi. Nota la tua consapevolezza. Sii consapevole della tua consapevolezza. Se noti che stai pensando, ritira la tua attenzione dai pensieri e volgila alla consapevolezza della consapevolezza.
79. **Descrizione F:** Chiudi gli occhi. Rimani semplicemente nella consapevolezza consapevole di se stessa. Se ci sono pensieri, riporta la tua attenzione alla consapevolezza consapevole di se stessa.
80. **Descrizione G:** Chiudi gli occhi. Tu osservi la tua consapevolezza. Se ci sono pensieri, porta via l'attenzione dai pensieri e continua a osservare la tua consapevolezza.
81. **Descrizione H:** Chiudi gli occhi. Volgila la tua attenzione verso la consapevolezza e concentrati sulla consapevolezza. Concentrati in un modo rilassato e senza sforzo. Se noti pensieri, ritira tua attenzione dai pensieri e ritorna a concentrarti sulla consapevolezza.
82. **Descrizione I:** Chiudi gli occhi. Sii consapevole di essere consapevole. Se ci sono pensieri ritira tua attenzione dai pensieri e continua ad essere consapevole di essere consapevole.
83. **Descrizione J:** Chiudi gli occhi. Nota che sei consapevole. Guarda quella consapevolezza. Rimani nella consapevolezza che guarda la consapevolezza. Se sorgono pensieri, distogli lo sguardo dai pensieri e torna a guardare la consapevolezza. Rimani in questa consapevolezza che guarda la consapevolezza.
84. **Descrizione K:** Chiudi gli occhi. La tua consapevolezza presente osserva la tua consapevolezza presente, mentre ignora tutto il resto.
85. **Descrizione L:** Guarda la stanza. Nota la tua consapevolezza che guarda attraverso i tuoi occhi. Chiudi gli occhi e volgila indietro la tua attenzione in modo che l'attenzione guardi se stessa. Attenzione che è attenta all'attenzione. Rimani in questo stato. Non muoverti da lì. Non badare a nient'altro. Non badare ai pensieri. Presta attenzione solo all'attenzione.
86. **Descrizione M:** Guarda la stanza. Nota la tua consapevolezza che guarda attraverso i tuoi occhi. Ora chiudi gli occhi. Nota quella stessa consapevolezza che stava guardando attraverso i tuoi occhi un momento fa. Ora fai girare di 180 gradi quella consapevolezza allontanandola dal mondo, dal corpo e dai pensieri e dirigendola verso se stessa, verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
87. **Descrizione N:** Guarda la stanza. Tu sei ciò che vede. La tua consapevolezza è ciò che vede. Chiudi gli occhi. Guarda ciò che vede. Rimani con ciò che vede. Ritira la tua attenzione dai pensieri e volgila verso ciò che vede.
88. **Descrizione O:** Chiudi gli occhi. Togli la tua attenzione dal conosciuto e conosci il conoscitore.

89. **Descrizione P:** Chiudi gli occhi. Consapevolezza consapevole unicamente della consapevolezza. Rimani lì. Dimora lì. Sii lì. Vivi lì.
90. **Descrizione Q:** Chiudi gli occhi. Una consapevolezza osserva una consapevolezza. Non due, una che osserva l'altra. Solo una. Osserva la tua consapevolezza. Se noti che stai pensando, non tentare di completare il pensiero. Lascia cadere il pensiero e continua a osservare la tua consapevolezza.
91. **Descrizione R:** Chiudi gli occhi. Osserva la tua consapevolezza. Rilassati nella tua consapevolezza. Rimani lì, conscio solo della tua consapevolezza.
92. **Descrizione S:** Chiudi gli occhi. Togli la tua consapevolezza da ciò di cui è consapevole, e volgila verso la consapevolezza consapevole solo di se stessa.
93. **Descrizione T:** Chiudi gli occhi. Sperimenta direttamente la tua consapevolezza tramite l'osservare la tua consapevolezza ed il rilassarti nella tua consapevolezza. Riposa nella tua consapevolezza della consapevolezza. Riposa nella consapevolezza consapevole solo di se stessa. Rimani nella consapevolezza. Non rimanere nel pensiero.
94. **Descrizione U:** Ci sono le cose di cui sei consapevole. C'è la consapevolezza che è consapevole delle cose. Invece di osservare le cose, osserva la consapevolezza. Chiudi gli occhi. Ci sono pensieri e sensazioni. C'è la consapevolezza che è consapevole dei pensieri e delle sensazioni. Invece di osservare i pensieri e le sensazioni, osserva la consapevolezza.
95. **Descrizione V:** Chiudi gli occhi. Non osservare i pensieri. Osserva la consapevolezza. La consapevolezza che osserva la consapevolezza è vuota. Non c'è alcuna cosa da osservare lì. Non complicare le cose pensando che c'è di più. La consapevolezza è sottile. Nella consapevolezza che osserva la consapevolezza c'è solo consapevolezza. È semplice. Rimani nella consapevolezza che osserva se stessa.
96. **Descrizione W:** Chiudi gli occhi. Metti a fuoco la consapevolezza in cui stanno sorgendo i pensieri. Non mettere a fuoco i pensieri. I pensieri vanno e vengono. La consapevolezza in cui stanno sorgendo i pensieri non va e non viene. Sii consapevole della consapevolezza che non va e non viene. Quando ci sono pensieri, osserva la consapevolezza, non i pensieri. Quando non ci sono pensieri, osserva la consapevolezza. Pensieri o non pensieri, continua a osservare la consapevolezza, non i pensieri. Continua a rilassarti in essa e ad essere consapevole della tua consapevolezza. Rimani lì. Sii lì.
97. **Descrizione X:** Chiudi gli occhi. Se vedi luce, togli la tua attenzione dalla luce e volgila verso la consapevolezza della consapevolezza. Se vedi buio, togli la tua attenzione dal buio e volgila verso la consapevolezza consapevole solo della consapevolezza. Se noti il tuo respiro, togli la tua attenzione dal respiro e volgila verso la consapevolezza consapevole solo della consapevolezza. Di qualsiasi cosa tu divenga consapevole, togli la tua attenzione da quella cosa e volgila verso la consapevolezza della consapevolezza.

98. **Descrizione Y:** Chiudi gli occhi. Consapevolezza non consapevole dei pensieri. Consapevolezza non consapevole delle emozioni. Consapevolezza non consapevole di nient'altro eccetto che della consapevolezza. Lo sfondo della consapevolezza consapevole solo dello sfondo della consapevolezza. Consapevolezza consapevole solo della consapevolezza. Solo consapevolezza. Consapevolezza da sola.

**Leggi il Capitolo 7 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 8**

Capitolo 8

Ulteriori Chiarificazioni sul Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza

1. Queste ulteriori chiarificazioni appaiono in un capitolo separato perché le istruzioni per la pratica del Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza sono semplici e devono rimanere semplici.
2. Non è di aiuto portare concetti con te nella pratica.
3. È meglio concentrarsi solo sulle semplici istruzioni per la pratica.
4. Una delle cose che potresti chiederti è cosa fare dopo che hai cominciato ad osservare la consapevolezza.
5. Non c'è nient'altro da fare.
6. Continua semplicemente a osservare la consapevolezza.
7. Non ci sono oggetti da vedere.
8. La consapevolezza è vuota, non c'è nessuna cosa da osservare lì.
9. Continua semplicemente a osservare la tua consapevolezza durante la pratica dell'intera sessione. Solo la consapevolezza che osserva la consapevolezza e nient'altro.
10. Non aspettarti nessun tipo di esperienza.
11. Se ti stai chiedendo se avrai qualche tipo di esperienza spirituale, allora questo tuo chiedere significa che hai aggiunto qualcosa alla consapevolezza che osserva la consapevolezza.
12. Non aggiungere mai niente alla consapevolezza che osserva la consapevolezza.
13. La chiave è di accontentarsi semplicemente di osservare la consapevolezza, non muoversi da lì e non aggiungere niente a questo.
14. Puoi avere o non avere qualche tipo di esperienza spirituale, ma non dovresti mai stare ad aspettarti nessun tipo di esperienza spirituale.
15. Se ti chiedi se il tuo stato sta diventando più profondo, proprio questo chiederti significa che hai aggiunto qualcosa alla pratica della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
16. Non aggiungere mai niente al Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
17. Sii semplicemente contento della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
18. Dovresti avere l'approccio che la consapevolezza che osserva la consapevolezza è tutto quello che c'è, non c'è nient'altro.

19. Nel Metodo della pratica della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza non stai cercando niente.
20. Stai osservando, non cercando.
21. Se stai cercando qualcosa, allora c'è "il cercare" più la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
22. Questo significa che hai aggiunto "il cercare" alla pratica della consapevolezza che osserva la consapevolezza.
23. Non aggiungere mai niente alla pratica della consapevolezza che osserva la consapevolezza. Sii semplicemente contento della consapevolezza che osserva la consapevolezza senza aggiungerci niente.
24. La migliore sessione di pratica si ha quando non ci sono pensieri.
25. Se ci sono pensieri, togli la tua attenzione dai pensieri e volgila verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
26. Non incoraggiare i pensieri.
27. Non cercare di completare un pensiero.
28. Non rivolgere la tua attenzione verso i pensieri.
29. Non pensare al fatto di pensare.
30. Se si presentano dei pensieri, non fartene un problema. Semplicemente togli l'attenzione dai pensieri e volgila alla consapevolezza che osserva la consapevolezza.
31. Rimani solo con la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
32. Quando la consapevolezza osserva la consapevolezza sta accadendo qualcosa di straordinario.
33. Per la prima ti stai volta volgendo all'interno.
34. La tua vera natura è consapevolezza.
35. Cosa veramente sei nel tuo nucleo è consapevolezza.
36. Perciò, mentre la consapevolezza osserva la consapevolezza, tu stai per la prima volta osservando te stesso e conoscendo te stesso.
37. Comunque, mentre pratichi la consapevolezza che osserva la consapevolezza, non dovresti pensare a questo né a nessun'altra cosa scritta in questo capitolo, perché in questo caso staresti aggiungendo quei pensieri alla pratica.
38. Si sta sottolineando che stai facendo qualcosa di straordinario quando la consapevolezza osserva la consapevolezza, perché all'inizio potresti pensare: "E allora? Cos'altro c'è da fare?".
39. Continua semplicemente la pratica e dimentica: "E allora? Cos'altro c'è da fare?".

40. Col semplice fatto di spostare l'attenzione dai pensieri e portandola alla consapevolezza che osserva la consapevolezza stai facendo qualcosa che cambierà completamente la tua vita se sei sincero e continui a praticare.
41. La maggior parte degli esseri umani vive la propria intera vita guardando sempre all'esterno: verso persone, luoghi e cose.
42. Col distogliere l'attenzione dal mondo, dal corpo e dai pensieri, ed il volgerla verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza tu stai facendo qualcosa di straordinario.
43. Per cominciare a sentire qualcosa bastano pochi giorni per alcuni, per altri ci può volere qualche settimana, per altri ancora un po' di mesi.
44. All'inizio è sottile e non capirai cos'è, ma capirai che ti piace.
45. È piacevole.
46. Una nuova sensazione sottile.
47. Tu stai cominciando a sentire: l'eterna vita-amore-pace.
48. Ma non dovresti avere nessuna aspettativa riguardo a questo, perché se ce l'hai stai aggiungendo quest'aspettativa alla tua pratica della consapevolezza che osserva la consapevolezza.
49. Non aggiungere mai niente alla pratica della consapevolezza che osserva la consapevolezza.
50. Rimani semplicemente nella consapevolezza che osserva la consapevolezza e ignora tutto il resto.
51. Stai semplicemente lì.
52. Rimani semplicemente in quello.
53. Non cercare qualcos'altro.
54. Mentre stai praticando il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza (55 - 89):
55. Stai semplicemente lì.
56. Rilassati in quello.
57. Non cercare qualcos'altro che non sia la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
58. Non cercare altri stati.
59. Non cercare una consapevolezza più profonda.
60. Non cercare niente.
61. Rimani semplicemente nella consapevolezza che osserva la consapevolezza.
62. Sii felice, che è semplice.
63. Non cercare di più di questo.

64. È proprio uno stato semplice.
65. Non cercare la pace.
66. Lascia che la pace venga da sé, se sta per venire, senza aspettarla né cercarla.
67. Semplicemente rimani con la consapevolezza che osserva la consapevolezza, e tutte le volte che sorge un pensiero, sposta l'attenzione dal pensiero e rivolgila verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
68. Semplicemente continua a praticare ogni giorno.
69. Guarda alla pratica come se tutto quello che stavi cercando fosse solo la consapevolezza che osserva la consapevolezza stessa, non qualcos'altro. Perciò sii contento di stare semplicemente nella consapevolezza che osserva la consapevolezza, senza allontanarti da essa.
70. Alcuni giorni la mente può essere chissosa, ma se continui a praticare apparirà un bel giorno in cui la tua pratica andrà molto in profondità senza che tu cerchi di renderla più profonda.
71. Non pensare mai riguardo a "profondo o non profondo".
72. Se pensi a "profondo o non profondo" stai aggiungendo qualcosa alla pratica della consapevolezza che osserva la consapevolezza.
73. Sii semplicemente soddisfatto di rimanere nella consapevolezza che osserva la consapevolezza, incurante del fatto che ti possa sembrare una buona sessione di pratica oppure no.
74. Alcuni giorni le tue emozioni possono essere turbolente.
75. Semplicemente ignora la turbolenza delle emozioni, ritira l'attenzione dalla turbolenza delle emozioni e rivolgila verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
76. Se tu continui a praticare il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza tutti i giorni, alla fine inizierai a gioire della consapevolezza che osserva la consapevolezza.
77. Quanto tempo ci vorrà per cominciare a gioire della consapevolezza che osserva la consapevolezza è una cosa che cambia da persona a persona.
78. Per alcuni ci possono volere giorni, per altri settimane, per altri ancora mesi.
79. Il punto è: se trovi difficile all'inizio rimanere nella consapevolezza che osserva la consapevolezza, non mollare, pratica ogni giorno: nei giorni buoni, ma anche nei giorni in cui la mente è rumorosa e nei giorni in cui le emozioni sono turbolente.
80. Semplicemente continua a spostare la tua attenzione dai pensieri e a rivolgerla verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
81. Non dovresti stare ad aspettare il giorno in cui comincerai a gioire della consapevolezza che osserva la consapevolezza, perché allora staresti

aggiungendo qualcosa alla pratica della consapevolezza che osserva la consapevolezza sotto forma di aspettativa.

82. Il miglior tipo di pratica della consapevolezza che osserva la consapevolezza è quella vuota.
83. Soltanto consapevolezza che osserva la consapevolezza e nient'altro.
84. Stai semplicemente lì.
85. Sii semplicemente lì.
86. Dimora semplicemente lì.
87. Rimani semplicemente lì.
88. Non cercare niente di diverso, sii semplicemente appagato dalla consapevolezza che osserva la consapevolezza.
89. Semplicemente rilassati e continua a osservare la tua consapevolezza.
90. Ecco un modo di vedere la pratica:
91. La consapevolezza che osserva la consapevolezza è un po' come innamorarsi.
92. Trascorri del tempo con una persona.
93. La guardi, l'osservi.
94. Ma non la conosci ancora.
95. Continui a osservarla.
96. Non hai aspettative perché non la conosci ancora abbastanza bene per avere aspettative.
97. Semplicemente continui a osservare.
98. Alcuni giorni avrai sentimenti piacevoli mentre l'osservi.
99. Altri giorni avrai sentimenti spiacevoli mentre l'osservi.
100. Continui a osservarla.
101. Ogni giorno che passa la conosci sempre meglio, anche se non sei consapevole che la stai conoscendo meglio.
102. Poi un giorno, immediatamente e inaspettatamente, ti sei innamorato.
103. La consapevolezza che osserva la consapevolezza è un po' così.
104. Semplicemente non aspettarti niente e continua a osservare la tua consapevolezza.
105. Il fatto che non succeda niente è grandioso!
106. Se sembra che giorno dopo giorno è sempre lo stesso, soltanto consapevolezza che osserva la consapevolezza, questo è grandioso!
107. Rimani semplicemente contento di questo.

108. Se pensi che stia per cambiare, allora stai aggiungendo qualcosa alla consapevolezza che osserva la consapevolezza nella forma di un'aspettativa, quella che qualcosa stia per cambiare.
109. Semplicemente considera che sia sufficiente la consapevolezza che osserva la consapevolezza, proprio così com'è.
110. Continua la tua pratica tutti i giorni.
111. Quando ti innamorerai della consapevolezza che osserva la consapevolezza?
112. Può essere dopo un mese o dopo molti mesi di pratica.
113. Avrai abbondanza di conferme lungo la via.
114. Una volta che avrai iniziato a sperimentare anche solo un po' di gioia o di pace attraverso la consapevolezza che osserva la consapevolezza, a quel punto la pratica progredirà molto rapidamente.
115. Non ci vuole molto per raggiungere il punto in cui il semplice chiudere gli occhi ti porta consapevolezza-gioia anche prima di aver iniziato a praticare.
116. Non dovresti aspettartelo, perché allora staresti aggiungendo qualcosa al Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
117. Ad alcune persone la pratica può non piacere per la prima e forse anche la seconda settimana.
118. Semplicemente persevera e continua a praticare.
119. Puoi vedere la consapevolezza come qualcosa che vuole che tu l'osservi senza aspettarti niente da lei, come una persona che vuole essere amata semplicemente per quello che è, e non per quello che può darti.
120. Semplicemente continua a osservare la consapevolezza e non stare ad aspettarti pace-amore-gioia.
121. Lascia che pace-amore-gioia vengano da sole, senza nessuna tua aspettativa.
122. Ciò che tu sei veramente è: Infinita-Eterna-Consapevolezza-Beatitudine-Amore.
123. Ma poiché hai la tua attenzione rivolta tutto il tempo verso il mondo, il corpo e i pensieri, tu immagini di essere un corpo soggetto a malattia, morte e sofferenza.
124. Volgendo la tua attenzione verso la consapevolezza stai per la prima volta osservando cosa tu sei.
125. Quando pratici non pensare a cosa tu sei.
126. Semplicemente osserva la consapevolezza senza aspettarti niente.
127. Non osservare i tuoi pensieri.
128. Togli la tua attenzione dai tuoi pensieri e osserva la tua consapevolezza vuota.

129. Osserva l'osservare.
130. Osserva la consapevolezza.
131. Se rimani semplicemente appagato dalla consapevolezza che osserva la consapevolezza, alla fine i tuoi problemi cominceranno a scomparire.
132. La tua sofferenza comincerà a scomparire.
133. La pace arriverà inattesa.
134. La gioia arriverà inattesa.
135. L'Infinito Amore arriverà inatteso.
136. La consapevolezza che osserva la consapevolezza è consapevolezza che è consapevolezza.
137. A causa della continua antica abitudine di guardare all'esterno verso persone, luoghi e cose, viene usata la parola "osservare" in alcune istruzioni per la pratica.
138. Si prende quella stessa abitudine di osservare gente, luoghi e cose, si chiudono gli occhi e si rivolge quell'osservazione all'interno, verso la consapevolezza che osserva la consapevolezza.
139. Ecco perché la parola "osservare" è usata in alcune istruzioni per la pratica.
140. Cos'è reale è la consapevolezza che osserva la consapevolezza, guardando all'interno.
141. Cos'è irreal è guardare verso l'esterno, verso il mondo di persone, luoghi e cose.
142. Guardare all'esterno porta sofferenza, morte e futilità.
143. Osservare i pensieri non è guardare all'interno.
144. Osservare le emozioni non è guardare all'interno.
145. Osservare il respiro non è guardare all'interno.
146. Soltanto il ritirare l'attenzione da ciò che è osservato e volgerla verso l'osservatore è guardare all'interno.
147. Soltanto la consapevolezza che osserva la consapevolezza è guardare all'interno.
148. Guardare all'interno è liberazione.
149. Guardare all'interno è vita eterna.
150. Guardare all'interno è eterna consapevolezza.
151. Guardare all'interno è eterna pace.
152. Guardare all'interno è eterna gioia.
153. Guardare all'interno è eterno Amore che è assolutamente perfetto e libero da qualsiasi forma di dispiacere e sofferenza.

154. Quella gioia, quella perfezione è la tua consapevolezza.
155. Poiché hai sempre guardato all'esterno, non l'hai mai sperimentato.
156. Per cambiare questa antica abitudine di guardare all'esterno, hai bisogno di praticare tutti i giorni.
157. Investi nella pratica, tutti i giorni, tante ore quanto puoi.
158. Se pratichi la consapevolezza che osserva la consapevolezza solo 30 minuti al giorno e spendi le altre 23 ore e mezzo guardando all'esterno, non progredirai molto rapidamente.
159. Se vuoi rapidi risultati, abbandona tutte le tue attività non necessarie per avere il massimo tempo per dedicarti alla pratica molte ore al giorno, tutti i giorni.
160. Forse una volta alla settimana, nei giorni in cui non lavori, puoi devolvere l'intera giornata (8 -12 ore) a praticare il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
161. Per arrivare a conoscere, sperimentare e vivere nell'Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine il tempo trascorso a praticare è certamente di valore.
162. Scoprirai che non sei un corpo che vive in un mondo.
163. Tu sei eterna consapevolezza, perfetto amore-gioia.
164. Ricordati di accontentarti della semplice consapevolezza che osserva la consapevolezza.
165. Non aspettarti nessuna delle esperienze descritte in questo capitolo. L'aspettativa distruggerà l'efficacia della pratica.
166. Se le prime volte che provi la consapevolezza che osserva la consapevolezza ti sembra noioso, questo va bene. Continua a praticare.

**Leggi il Capitolo 8 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 9**

Capitolo 9

Il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare

1. Se il tuo ego non ti permette di praticare il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare è la seconda migliore scelta.
2. Il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è più efficace del Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare.
3. Perciò se il tuo ego ti permette di praticarlo, il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza dovrebbe essere la tua prima scelta.
4. Se guardiamo alle migliaia di pratiche spirituali che sono state insegnate all'umanità in passato, la Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è il mezzo più rapido e diretto per portare il dolore, la sofferenza e l'ego alla loro fine ultima, qui ed ora, in questa vita.
5. La Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è il mezzo più rapido e diretto per vivere nell'infinita-eterna-consapevolezza-amore-beatitudine, qui ed ora, in questa vita.
6. Se si guarda alle migliaia di pratiche spirituali che sono state insegnate all'umanità in passato, il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare è il secondo mezzo più rapido per portare il dolore, la sofferenza e l'ego alla loro fine ultima, qui ed ora, in questa vita.
7. Se si guarda alle migliaia di pratiche spirituali che sono state insegnate all'umanità in passato, il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare è il secondo mezzo più rapido per vivere nell'infinita-eterna-consapevolezza-amore-beatitudine, qui ed ora, in questa vita.
8. Il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare è più facile da praticare che il metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, persino quando sei stanco o assonnato.
9. Se il tuo ego non ti permette di praticare il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, potresti praticare il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare per un anno e poi tentare di passare al Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza e quindi rimanere col Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
10. Oppure potresti continuare a praticare il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare per quanti anni desideri praticarlo.
11. Dovresti praticare o l'uno o l'altro, il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza o il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare, per il resto della tua vita.

12. Il motivo per cui la pratica dovrebbe continuare per tutto il tempo che il tuo corpo è in vita è (13 - 16):
13. C'è uno stato di falsa liberazione in cui l'ego non si è ancora definitivamente estinto, ma è stato soltanto temporaneamente sommerso coscientemente nella consapevolezza infinita.
14. Questo stato temporaneo è molto simile alla liberazione, non c'è dolore né sofferenza e si ha solo l'esperienza della infinita consapevolezza amore beatitudine.
15. In questo stato temporaneo si ha di solito la percezione di essere stati liberati.
16. Ma in questo stato temporaneo non si è stati liberati.
17. Questo (13 - 16) è il motivo per cui si dovrebbe praticare per tutto il tempo in cui il corpo è in vita. Persino se si ha la percezione di essere stati liberati.
18. Le istruzioni preliminari per il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare sono le stesse delle istruzioni preliminari per il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.
19. Vedi il Capitolo 7 per le istruzioni preliminari.
20. All'inizio la posizione migliore per praticare il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare è stare sdraiati sul letto.
21. Dopo aver praticato molte volte il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare, allora potresti provare a praticarlo seduto.
22. Dopo aver praticato molte volte il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare in entrambe le posizioni, seduto e disteso, puoi scegliere la posizione che ti piace di più e continuare a praticare in quella posizione.
23. Ciò che segue è un programma (piano, prospetto) proposto per usare le Descrizioni (39 - 44, nella sezione "Istruzioni per la Pratica" in basso):
24. Per il primo mese inizia ad usare la *Descrizione D* delle "Istruzioni per la Pratica".
25. Per il secondo mese usa la *Descrizione E*.
26. Per il terzo mese usa la *Descrizione A*.
27. Per il quarto mese usa la *Descrizione B*.
28. Per il quinto mese usa (di nuovo) la *Descrizione A*.
29. Inizia a usare la *Descrizione C* e continua con essa per un tempo che va da uno a quattro anni.
30. Una volta al mese, come ricordo, usa per una sessione la *Descrizione A*.
31. Trascorso un periodo che può andare da uno a quattro anni, puoi essere diventato così esperto della pratica che la *Descrizione A* diventa tutto quello di cui hai bisogno.
32. Come per ogni abilità, più pratici e più diventi abile.

33. Più a lungo pratici più piacevole diventa la pratica, dopo che avrai acquisito una certa capacità nel lasciare andare.
34. Alcune persone possono trovare la pratica del Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare piacevole sin dall'inizio.
35. Altre persone troveranno che la pratica è facile e piacevole solo dopo molte settimane di pratica quotidiana.
36. Puoi fare una registrazione delle istruzioni per la pratica (Descrizioni A, B, C, D, E o F) su una audiocassetta o su un CD e poi ascoltarla durante la tua sessione di pratica, ripetendo le istruzioni sulla registrazione dopo 30 minuti. Inserisci una pausa di un minuto tra ogni frase quando fai la registrazione.
37. Mettetti un cartello "non disturbare" sulla tua porta della camera da letto, spegni le luci, e sdraiati sul letto.
38. Se a un certo punto ti stanchi di rimanere steso sulla schiena, puoi girarti su un fianco.

Il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare

Istruzioni per la Pratica

39. **Descrizione A:** Chiudi gli occhi. Rilassa il corpo. Ora ignora il tuo corpo. Lascia andare tutti gli sforzi. Lascia andare tutto il senso di dover fare qualcosa, come se non ci fosse niente che devi fare e niente cui devi pensare. Lasciare andare tutti gli sforzi significa lasciare andare tutta la volontà e tutti i desideri, come se non ci fosse niente che debba essere compiuto o cambiato.
- Lascia andare. Rilassati. Lascia andare di più. Rilassati di più. Vedi fin dove è possibile lasciarsi andare. Lascia andare tutti i pensieri. Lascia andare tutti i sentimenti. Lascia andare tutti gli sforzi. Lascia andare tutto, tranne la tua consapevolezza.
- Qualsiasi pensiero, percezione, immagine o sentimento sorga, lascialo andare non appena si presenta, o addirittura prima che si presenti. Non seguire i pensieri, come se non avessi alcun interesse per essi. Lascia andare tutte le tue percezioni come se non avessero nulla a che fare con te.
- Continua a rilassarti sempre di più. Per tutta la sessione di pratica lascia andare di più, poi lascia andare ancora di più e col proseguire della sessione di pratica osserva quanto è possibile lasciar andare. Rilassati completamente. Lascia andare totalmente. Abbandona tutto tranne la tua consapevolezza.
- Lasciare andare è cedere, rinunciare completamente. Lasciare andare è arrendersi completamente. Lasciare andare è rilassarsi completamente. Lasciar andare è liberarsi completamente. Lasciare andare è lasciare andare tutti gli sforzi e tutti i pensieri. Lasciare andare è lasciar andare tutti i sentimenti, i

desideri e le immagini. Lasciar andare è lasciar andare tutto, tranne la tua consapevolezza.

La differenza tra cadere nel sonno e Il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare è che quando ti addormenti tu lasci andare tutto compreso la tua consapevolezza; mentre nel Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare tu lasci andare tutto, tranne la tua consapevolezza.

40. **Descrizione B:** Chiudi gli occhi. Rilassa il tuo corpo. Abbandona tutti gli sforzi. Lascia andare tutti gli sforzi. Rilassate tutti i pensieri. Lascia andare tutti i tuoi pensieri. Continua per tutta la sessione di pratica a per vedere quanto puoi rilassare e lascia andare i pensieri, i sentimenti e i desideri.

Rilassa e lascia andare ogni cosa eccetto la tua consapevolezza. Rilassati totalmente. Rilassati completamente. Sgancia tutto completamente. Continua a lasciarti andare e a rilassarti sempre di più per tutta la sessione di pratica.

41. **Descrizione C:** Chiudi gli occhi. Lascia andare tutti gli sforzi. Lascia andare tutti i pensieri. Lascia andare tutto eccetto la tua consapevolezza. Qualunque cosa emerga, lasciala andare. Rilassati, liberati, lascia andare. Continua a rilassarti, a cedere e a lasciare andare completamente. Vedi quanto è possibile lasciar andare tutti gli sforzi e tutti i pensieri. Vedi quanto è possibile lasciar andare tutto, tranne la tua consapevolezza.

42. **Descrizione D:** Chiudi gli occhi. Lascia andare tutti gli sforzi. Continua a lasciare andare tutti gli sforzi durante l'intera sessione di pratica. Lascia andare lo sforzo sempre di più e vedi quanto è possibile lasciare andare lo sforzo.

Rilassa e continua a rilassarti. Rilassati sempre di più per tutta l'intera sessione di pratica. Lascia andare tutti gli sforzi completamente. Totalmente lascia andare tutti gli sforzi.

43. **Descrizione E:** Chiudi gli occhi. Lascia andare tutti i pensieri. Se emerge un pensiero, lascialo andare. Se emerge un altro pensiero, lascialo andare. Continua a lasciare andare i pensieri. Rilassa completamente i pensieri. Continua a cedere i pensieri per tutta la sessione di pratica. Vedi quanto è possibile lasciar andare i pensieri. Lascia andare completamente.

44. **Descrizione F:** Chiudi gli occhi. Lasciati andare completamente. Lasciati andare totalmente. Lascia andare tutto, tranne la tua consapevolezza.

**Leggi il Capitolo 9 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 10**

Capitolo 10

Il Metodo Eterno

1. Lo scopo del Metodo Eterno è quello di offrire un'intuizione della natura illimitata della vita eterna.
2. Per questa pratica va bene qualsiasi posizione.
3. La posizione migliore è stare stesi sul letto con la luce spenta.
4. Se registri le istruzioni, inserisci una pausa di un minuto tra una frase e l'altra.
5. Il Metodo Eterno non è un metodo essenziale, perciò non dovresti praticarlo più di una volta al mese.

Istruzioni per la Pratica del Metodo Eterno

6. Chiudi gli occhi.
7. Immagina che stai viaggiando indietro nel tempo.
8. Vai indietro nel tempo di cento miliardi di anni.
9. Ora vai indietro nel tempo di altri cento miliardi di anni.
10. Ora sei così indietro nel tempo che la terra ancora non esiste.
11. Viaggia indietro nel passato di un altro trilione di anni.
12. Vai ancora indietro nel passato di un altro trilione di anni.
13. Spostati ancora indietro nel passato di altri ottocento trilioni di anni.
14. Ora vai ancora indietro nel passato di altri ottocento trilioni di anni.
15. Immagina che stai viaggiando nel passato alla velocità di ottocento trilioni di anni al secondo e che ormai hai viaggiato per cento trilioni di anni a questa velocità.
16. Sei adesso in un tempo che è prima che esistesse qualsiasi cosa che esisteva nell'universo al tempo in cui tu vivevi sulla terra.
17. Ancora non esiste nessuna delle stelle e dei pianeti che esistevano al momento in cui hai vissuto sulla terra perché ti trovi in un tempo anteriore alla loro comparsa.
18. Viaggia ancora ottocento trilioni di anni indietro nel tempo.
19. Adesso renditi conto che non importa quanto tempo continui a viaggiare indietro nel tempo, non ti avvicinerai mai al limite del passato eterno perché il passato eterno continua per sempre.

20. Ora viaggia indietro nel passato per altri ottocento trilioni di anni.
21. Ora immagina di avere viaggiato altri ottocento trilioni di anni nel passato.
22. Ora viaggia indietro nel passato per altri ottocento trilioni di anni.
23. Renditi conto che non importa per quanto tempo tu continui a viaggiare nel passato, anche se viaggi alla velocità di ottocento trilioni anni al secondo per un centinaio di trilioni di anni, non ti avvicinerai al passato eterno perché "passato eterno" significa che è sempre stato, continua ad andare sempre più indietro, per sempre.
24. Ora guarda nell'eterno passato e rifletti sul significato di "è sempre stato".
25. Gli oggetti nello spazio vanno e vengono, tuttavia lo spazio è eterno.
26. Rifletti sul significato di "l'eterno passato".
27. Rifletti sul significato di "l'eterno passato continua all'infinito per sempre e sempre".
28. Guarda nell'eterno passato che continua ad andare indietro per sempre e rifletti sul significato di "è sempre stato".
29. Guarda nell'eterno passato e rifletti sul significato di "l'eterno passato non ha inizio".
30. Guarda nell'eterno passato e rifletti sul significato di "nessuna fine".
31. Rifletti sul significato di "l'eterno passato non ha fine".
32. Guarda nell'eterno passato e osserva cosa significa "l'eterno passato continua all'infinito e non ha mai fine".
33. Ora ritorna al tempo presente.
34. Ora immagina che stai viaggiando avanti nel tempo.
35. Spostati avanti cento miliardi di anni nel futuro.
36. Ora spostati per altri cento miliardi di anni nel futuro.
37. Sei ormai così lontano nel futuro che la terra e il suo sole non esistono più.
38. Ora spostati ancora di un trilione di anni nel futuro.
39. Ora immagina di aver viaggiato un altro trilione di anni nel futuro.
40. Ora spostati di ottocento trilioni di anni più avanti nel futuro.
41. Ora immagina di aver viaggiato per altri ottocento trilioni di anni nel futuro.
42. Immagina che stai viaggiando nel futuro alla velocità di ottocento trilioni di anni al secondo e che ormai hai viaggiato per cento trilioni di anni a quella velocità.
43. Sei adesso in un tempo in cui ogni cosa che esisteva al tempo in cui vivevi sulla terra non esiste più.

44. Tutte le stelle e i pianeti che esistevano al tempo in cui vivevi sulla terra non esistono più.
45. Osserva come tutte le cose che pensavi avessero tanta importanza quando vivevi sulla terra adesso non hanno alcuna importanza.
46. Osserva come tutti i problemi che pensavi di avere quando vivevi sulla terra adesso non hanno alcun significato.
47. Osserva come tutti quei problemi che avevi quando vivevi sulla terra in realtà non avevano alcun significato all'epoca in cui vivevi sulla terra. Tu avevi soltanto immaginato che quei problemi avessero significato.
48. Ciò che ha vero valore e significato è ciò che è eterno.
49. L'eterno infinito spazio-consapevolezza, che è la vita eterna, è ciò che sei e che sei sempre stato, ed è qui che si trova tutto ciò che davvero conta, la verità, il significato, la sicurezza perfetta, la beatitudine e l'amore.
50. Ora immagina di avere viaggiato altri ottocento trilioni di anni nel futuro.
51. Ora viaggia ancora per altri ottocento trilioni di anni nel futuro.
52. Renditi conto adesso che non importa quanto tempo continui a viaggiare nel futuro, non ti sarai avvicinato di più all'eterno futuro, perché il futuro eterno va avanti per sempre.
53. Ora viaggia ancora per altri ottocento trilioni di anni nel futuro.
54. Ora immaginate di aver viaggiato altri ottocento trilioni di nel futuro.
55. Renditi conto che non importa per quanto tempo tu continui a viaggiare nel futuro, anche se viaggi alla velocità di ottocento trilioni di anni al secondo per un centinaio di trilioni di anni, non ti avvicinerai di più al futuro eterno perché "futuro eterno" significa che sempre sarà, continuando sempre più avanti per sempre.
56. Ora guarda il futuro eterno e rifletti sul significato di "sempre sarà".
57. Gli oggetti nello spazio vanno e vengono, però lo spazio è eterno.
58. Rifletti sul significato di: "l'eterno futuro".
59. Rifletti sul significato di "il futuro eterno va avanti per sempre".
60. Guarda il futuro eterno che va avanti per sempre e sempre, e rifletti sul significato di "sarà sempre".
61. Guarda nel futuro eterno e rifletti sul significato di "senza fine".
62. Rifletti sul significato di: "il futuro eterno non ha fine".
63. Guarda nel futuro eterno e osserva il significato di "l'eterno futuro va avanti per sempre e non finisce mai".
64. Tu sei quell'eterno, infinito spazio-consapevolezza che non finisce mai.
65. Vedi la bellezza della vita eterna.

66. Ritorna al tempo presente e dedica ogni momento della tua vita per la realizzazione dell'Esperienza Diretta di chi veramente sei tu nel tuo nucleo.
67. Nella tua vita quotidiana, non lasciare che l'impostore, l'erronea identità, ti porti attraverso distrazioni, deviazioni e attività che portano al temporaneo, e perciò, a ciò che è privo di significato.
68. Abbandona tutte le distrazioni, le deviazioni, lo svago e le attività inutili, per creare la massima quantità di tempo per la pratica del mezzo più rapido e diretto all'eterna beatitudine.
69. Non sprecare mai tempo.
70. Non sprecare mai nemmeno un secondo.
71. Scopri la tua vita eterna nell'Esperienza Diretta.
72. Scopri chi veramente sei tu nel cuore del tuo essere.
73. Scopri chi veramente sei tu nel cuore della tua coscienza.
74. Il cuore della tua coscienza è infinito ed eterno.
75. Un'onda in un oceano di coscienza immagina di essere separata da una linea di demarcazione alla propria base.
76. Un giorno l'onda mette in dubbio quella credenza e si immerge nelle profondità.
77. L'onda scopre che non c'è mai stata alcuna linea di demarcazione alla propria base.
78. L'onda scopre che non ci sono onde, c'è solo l'oceano.
79. Tu sei: infinita-eterna-consapevolezza-amore-beatitudine.
80. Realizza chi sei tu nell'Esperienza Diretta.
81. Porta il falso sé alla fine.
82. Scopri il tuo vero Sé nell'Esperienza Diretta.

**Leggi il Capitolo 10 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 11**

Capitolo 11

Il Metodo dello Spazio Infinito

1. Quando le persone praticano il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, spesso tendono ad avere la percezione che la consapevolezza sia qualcosa che sta nella loro testa.
2. La tua consapevolezza non sta nella tua testa.
3. La tua consapevolezza è infinita.
4. Il Metodo dello Spazio Infinito aiuta a rimuovere la percezione che la consapevolezza sia qualcosa che sta nella tua testa.
5. Il Metodo dello Spazio Infinito aiuta a dare il senso della natura senza limiti dello spazio infinito.
6. Il Metodo dello Spazio Infinito non è un metodo essenziale, perciò, il Metodo dello Spazio Infinito non dovrebbe essere praticato più di una volta al mese.
7. Puoi praticare il Metodo dello Spazio Infinito in qualsiasi posizione, tuttavia la prima volta provare a praticarlo disteso sul letto con le luci spente.
8. Se registri le istruzioni, inserisci in pausa di un minuto tra ogni frase.

Istruzioni per la Pratica del Metodo dello Spazio Infinito

9. Chiudi gli occhi.
10. Immagina che stai viaggiando in linea retta nello spazio esterno nella stessa direzione.
11. Immagina di aver viaggiato nello spazio esterno ottocento trilioni di chilometri.
12. Prosegui nella stessa direzione, lungo la stessa linea, e percorri altri ottocento trilioni di chilometri nello spazio esterno.
13. Ora immagina di aver viaggiato per altri ottocento trilioni di chilometri nello spazio nella stessa direzione.
14. Ora immagina di aver viaggiato ancora per altri ottocento trilioni di chilometri nello spazio nella stessa direzione.
15. Ora immagina che stai viaggiando alla velocità di centomila chilometri al secondo, e di aver viaggiato per ottocento trilioni di anni a questa velocità, nella stessa direzione.

16. Adesso viaggia per altri ottocento trilioni di anni nella stessa direzione alla velocità di centomila chilometri al secondo.
17. Ora osserva che non importa a che velocità e quanto a lungo viaggi, comunque non ti avvicinerai di più al limite dello spazio infinito perché lo spazio infinito non finisce mai.
18. Ora viaggia per altri ottocento trilioni di chilometri nella stessa direzione.
19. Ora immagina di aver viaggiato per altri ottocento trilioni di chilometri nello spazio nella stessa direzione
20. Ora viaggia per altri ottocento trilioni di chilometri nella stessa direzione.
21. Ora guarda avanti nella stessa direzione e renditi conto che lo spazio infinito non finisce mai.
22. Ora guarda avanti nella stessa direzione, e comprendi il significato di: "lo spazio non finisce mai".
23. Ora viaggia per altri ottocento trilioni di chilometri nella stessa direzione.
24. Ora immagina di aver viaggiato per altri ottocento trilioni di chilometri nella stessa direzione.
25. Ora guarda avanti nella stessa direzione e afferra il significato di: "lo spazio continua all'infinito, per sempre".
26. Renditi conto che anche se viaggiassi nella stessa direzione per tutta l'eternità, non arriveresti mai alla fine, perché lo spazio non finisce mai.
27. Guarda nella stessa direzione e osserva lo spazio infinito.
28. Guarda nella stessa direzione e comprendi il significato di: "lo spazio va avanti per sempre e non c'è mai fine".
29. Ora realizza che lo spazio non ha mai fine, in tutte direzione.
30. Questo spazio infinito è la tua coscienza.
31. Questo spazio infinito è infinito amore.
32. Questo spazio infinito è vita eterna.
33. Osserva l'infinita libertà dello spazio infinito.
34. Osserva come lo spazio infinito sia aperto a concedere ogni cosa.
35. Qualsiasi parete o confine tu possa immaginare, c'è spazio infinito oltre quel confine.
36. Se immagini un cerchio, ci sarà sempre un cerchio più grande e sempre spazio infinito al di là del cerchio.
37. Ora ritorna sulla terra.
38. Immagina di stare seduto fuori su una sedia.
39. C'è spazio negli atomi del tuo corpo.

40. C'è spazio tra gli atomi del tuo corpo.
41. C'è spazio nelle molecole del corpo.
42. C'è spazio tra le molecole del tuo corpo
43. C'è spazio nelle cellule del tuo corpo.
44. C'è spazio tra le cellule del tuo corpo.
45. Il tuo corpo è spazio.
46. Lo spazio negli atomi e fra gli atomi, e così per le molecole e le cellule del corpo, è a contatto con lo spazio dell'atmosfera.
47. Lo spazio dell'atmosfera è a contatto con lo spazio esterno.
48. I confini immaginati sono anch'essi spazio.
49. La terra ed ogni cosa sulla terra è spazio.
50. Tutti i pianeti e le stelle dell'universo sono pure spazio.
51. C'è solo uno spazio.
52. Lo spazio è la sorgente della vita.
53. Lo spazio è vivo.
54. Un solo spazio infinito.
55. Un solo infinito Amore.
56. Tu sei questo Amore infinito.
57. Un solo eterno-infinito-spazio-consapevolezza-amore-beatitudine.
58. Tu sei questo unico eterno-infinito-spazio-consapevolezza-amore-beatitudine.
59. C'è solo questo unico eterno-infinito-spazio-consapevolezza-amore-beatitudine.
60. Tutti i confini sono immaginari.
61. Non ci sono confini reali.
62. In Realtà c'è soltanto l'infinita libertà dello spazio infinito.
63. Di tanto in tanto nella tua vita quotidiana, focalizza l'attenzione sullo spazio invece che sugli oggetti.
64. Lo spazio all'interno degli oggetti, lo spazio fuori dagli oggetti, e lo spazio nel loro confine immaginato.
65. Non immaginare mai più che lo spazio è solo nulla.
66. Lo spazio è ciò che è veramente di valore.
67. Lo spazio è l'eterna vita-consapevolezza.
68. Lo spazio è infinito Amore.
69. Un solo essere, un solo spazio, un solo infinito Amore.
70. Spazio che proietta spazio nello spazio.

71. Portare l'attenzione sullo spazio è portare l'attenzione sulla libertà infinita.
72. Portare l'attenzione sullo spazio è portare l'attenzione sull'Amore infinito.
73. La tua consapevolezza è spazio.
74. Tutti i limiti sono immaginati.
75. Tutti i limiti sono frutto dell'illusione.
76. Tutti i limiti sono una specie di sogno.
77. È possibile svegliarsi.
78. Tu puoi risvegliarti alla Realtà dell'infinito-eterno-spazio-consapevolezza-amore-beatitudine.
79. Tu puoi risvegliarti alla pace perfetta.
80. Tu puoi risvegliarti e scoprire che sei sempre stato eterna-vita-amore-consapevolezza-gioia.
81. Tu puoi risvegliarti e scoprire che sarai sempre eterna-vita-amore-consapevolezza-gioia.
82. A causa della lunga abitudine di immaginare di essere il pensatore che vive in un corpo nel mondo, ci vuole molto tempo in pratica a risvegliarti.
83. Tu non sei un pensatore che vive in un corpo nel mondo.
84. Tu sei: infinito-eterno-spazio-consapevolezza-amore-gioia.

**Leggi il Capitolo 11 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 12**

Capitolo 12

Il Metodo dell'Amare Tutto

1. Tutti i metodi che sono stati descritti nei precedenti capitoli devono essere praticati quando non si è impegnati in nessun'altra attività.
2. La domanda che può sorgere è: «Qual è il metodo più efficace che si può praticare mentre si è impegnati in altre attività?».
3. Il Metodo dell'Amare Tutto è il metodo più efficace che si può praticare mentre si è impegnati in altre attività.
4. Il Metodo dell'Amare Tutto può essere praticato tutti i giorni, durante ogni tipo di attività.

Istruzioni per la Pratica del Metodo dell'Amare Tutto

5. Il Metodo dell'Amare Tutto può essere riassunto come segue:
Ama ogni cosa che percepisci esattamente così com'è.
Ama ogni cosa che sperimenti esattamente così com'è.
6. Ama ogni pensiero che hai esattamente così com'è.
7. Ama quei pensieri che tu pensi siano buoni esattamente così come sono.
8. Ama quei pensieri che tu pensi siano cattivi esattamente così come sono.
9. Ama tutte le tue emozioni esattamente così come sono.
10. Se ti senti felice, ama la tua felicità esattamente così com'è.
11. Se ti senti triste, ama la tua tristezza esattamente così com'è.
12. Se ti senti coraggioso, ama il tuo coraggio esattamente così com'è.
13. Se hai paura, ama la tua paura esattamente così com'è.
14. Se provi amore, ama il tuo amore esattamente così com'è.
15. Se provi rabbia, ama la tua rabbia esattamente così com'è.
16. Ama il tuo corpo esattamente così com'è.
17. Ama gli oggetti che vedi esattamente così come sono.
18. Ama le persone che vedi esattamente così come sono.
19. Ama le tue azioni esattamente così come sono.
20. Ama ogni cosa che senti, pensi, dici e fai esattamente così com'è.

21. Ama ogni cosa che vedi, gusti, tocchi, odori e ascolti esattamente così com'è.
22. Ama ogni cosa che gli altri fanno, sentono, pensano e dicono esattamente così com'è.
23. Se qualcuno ti dice qualcosa di bello, ama quello che questa persona dice esattamente così com'è.
24. Se qualcuno ti dice qualcosa di scortese, ama quello che questa persona dice esattamente così com'è.
25. Se qualcuno ti dice «Tu sei la persona più bella che ho mai incontrato», ama ciò che questa persona ha detto esattamente così come l'ha detto.
26. Se qualcuno ti dice «Tu sei la persona più disgustosa che ho mai incontrato», ama ciò che questa persona ha detto esattamente così come l'ha detto.
27. Se durante la tua giornata accade qualcosa di bello, ama esattamente così com'è.
28. Se durante la tua giornata accade qualcosa orribile, ama esattamente così com'è.
29. Ama ogni cosa che accade esattamente così com'è.
30. Ama ogni attività esattamente così com'è.
31. Ama ogni esperienza esattamente così com'è.
32. Ama ogni cosa, tutto, esattamente così com'è.

Ulteriori Chiarificazioni sul Metodo dell'Amare Tutto

33. Se usando la parola "amore" non comprendi come praticare le istruzioni sopraindicate, puoi sostituire la parola "amore" con le parole "permetti emozionalmente" nelle istruzioni sopraindicate.
34. Dopo aver praticato ogni giorno per un mese usando le parole "permetti emozionalmente", puoi sostituire le parole "accetta emozionalmente" alle parole "permetti emozionalmente" nelle istruzioni sopra descritte.
35. Dopo aver praticato ogni giorno per un mese usando le parole "accetta emozionalmente", puoi ritornare all'espressione originale delle istruzioni usando "amore"; quindi continua a usare la parola "amore" da allora in poi.
36. Il Metodo dell'Amare Tutto si riferisce solo alle tue emozioni.
37. Non si richiede nessun cambiamento del tuo comportamento esterno.
38. Per esempio: se cade un vaso e tu normalmente cerchi di afferrarlo, tu cercherai di afferrarlo anche mentre pratichi il Metodo dell'Amare Tutto.

39. Tu non permetterai al vaso di cadere perché stai amando il fatto che cada.
40. Se qualcuno sta tentando di darti un pugno in faccia e tu normalmente sposteresti la testa, sposterai la testa anche mentre pratichi il Metodo dell'Amare Tutto.
41. Il fatto che tu stai amando che qualcuno sta cercando di darti un pugno non significa che tu non debba spostare la testa.
42. Tu ami anche il fatto di spostare la testa per evitare il pugno.
43. Il Metodo dell'Amare Tutto riguarda l'accettazione emozionale.
44. Il Metodo dell'Amare Tutto non ha a che vedere col cambiare le tue azioni.
45. Come per qualsiasi abilità, più pratichi più diventi abile.
46. Se qualcuno ti dice qualcosa di scortese e tu senti emozioni negative a causa di ciò che ti ha detto, allora ama le tue emozioni negative e ama te stesso per il fatto che provi delle emozioni negative.
47. All'inizio, anche se stai tentando di amare ogni cosa e ogni esperienza esattamente così com'è, probabilmente non riuscirai ad amare ogni cosa e ogni esperienza esattamente così com'è.
48. Cambiare l'abitudine di vecchia data di respingere emozionalmente le esperienze richiede moltissima pratica.
49. Ama quanto puoi amare.
50. Continua a praticare ogni giorno cercando di amare ogni cosa esattamente così com'è.
51. Col passare dei mesi otterrai più successo nell'amare sempre più tipi di esperienze, esattamente così come sono.
52. Potrebbero volerci alcuni anni di pratica perché tu sia capace di amare ogni cosa esattamente così com'è.
53. Ogni giorno, cerca di amare ogni cosa e ogni esperienza che si presenta esattamente così com'è.
54. Amare ogni cosa così com'è include l'accettazione emozionale.
55. L'accettazione emozionale non ti impedisce di cercare di cambiare le cose che tu desideri cambiare.
56. Puoi ancora cambiare cosa desideri cambiare.
57. Puoi sempre fare qualsiasi azione faresti per cambiare qualcosa.
58. All'inizio anche se tenti di amare ogni cosa che sperimenti, potresti essere capace di amare soltanto una piccola parte di quello che sperimenti.
59. Ogni giorno che pratichi il Metodo dell'Amare Tutto, guadagnerai più capacità nell'essere in grado di amare ogni cosa che sperimenti, esattamente così com'è.

60. Non dovresti cercare di guardare all'interno mentre sei impegnato nelle attività quotidiane.
61. Dovresti guardare all'esterno mentre sei impegnato nelle attività quotidiane.
62. In altre parole, è importante fare attenzione a cosa stai facendo mentre sei impegnato nelle attività quotidiane.
63. Il Metodo dell'Amare Tutto non è un metodo del "guardare dentro".
64. È importante dare accurata attenzione a cosa stai facendo durante le tue attività quotidiane così che esse fluiscano senza difficoltà.
65. Se tu cerchi di guardare dentro durante le tue attività quotidiane, le tue attività potrebbero non fluire facilmente.
66. Per esempio: se cerchi di guardarti dentro mentre metti del dentifricio sullo spazzolino, potresti mettere dello sciacquo o della crema da barba sul tuo spazzolino al posto del dentifricio, a causa del fatto che hai diviso la tua attenzione tra dentro e fuori.
67. Fortunatamente il Metodo dell'Amare Tutto non richiede un'attenzione rivolta verso l'interno.
68. Il Metodo dell'Amare Tutto non richiede neanche di pensare.
69. Il Metodo dell'Amare Tutto sviluppa una nuova abitudine emozionale.
70. Il Metodo dell'Amare Tutto sviluppa l'abitudine a provare amore verso ogni cosa che percepisci.
71. All'inizio puoi provare a praticare di non avere "nessuna resistenza emozionale" durante tutte le tue attività quotidiane.
72. Nell'azione puoi resistere a tutto quello cui vuoi resistere.
73. Se tu normalmente resisti a qualcosa mentre agisci, continuerai a resistere a qualcosa mentre agisci quando pratichi il Metodo dell'Amare Tutto.
74. Non resistere emozionalmente non ha niente a che vedere con cosa fai nelle azioni, durante le attività e nel comportamento.
75. Tu puoi continuare a resistere a tutto ciò cui vuoi resistere nelle azioni, nelle attività e nel comportamento mentre pratichi il Metodo dell'Amare Tutto.
76. Mentre puoi resistere nell'azione, non resisti emozionalmente mentre pratichi Il Metodo dell'Amare Tutto.

**Leggi il Capitolo 12 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 13**

Capitolo 13

Da Ricordare

1. Leggi il Capitolo 5 e il Capitolo 13 ogni giorno fino a che si risveglia in te il desiderio estremamente intenso per la liberazione.
2. Saprai che il desiderio estremamente intenso per la liberazione si è risvegliato quando abbandonerai tutte le attività non necessarie per avere il maggior tempo possibile per la pratica spirituale.
3. Se non fai la tua pratica spirituale ogni giorno, alla fine, presto o tardi, la tua vita diverrà piena di sofferenza.
4. Se non fai la tua pratica spirituale ogni giorno, alla fine, presto o tardi, uno o più dei migliaia di differenti tipi di dolore e di sofferenza entrerà nella tua vita.
5. Se non fai la tua pratica spirituale ogni giorno, continuerai ad essere prigioniero del ciclo di morte e rinascita: di nuovo una nascita, di nuovo una morte, di nuovo una nascita, di nuovo una morte... e in questo ciclo, alla fine, tutte le migliaia di forme che la sofferenza assume saranno entrate nella tua vita.
6. Se non fai la tua pratica spirituale ogni giorno, sperimenterai la morte, la malattia, la violenza e i migliaia di altri tipi di sofferenza, vita dopo vita.
7. Se **fai** la tua pratica spirituale ogni giorno, per la maggior quantità di tempo possibile che puoi creare abbandonando tutte le attività non necessarie, alla fine tutte le forme di sofferenza cesseranno, e tu vivrai nell'Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine.
8. Lo scopo della pratica spirituale è di sperimentare l'Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine in questa vita, non nella prossima o in qualche vita futura.
9. Tutti i ritardi sono trucchi dell'ego.
10. Tutte le deviazioni sono trucchi del sé impostore.
11. Tutte le distrazioni sono trucchi del falso sé simulatore.
12. Ogni pensiero che ti porta via dalla pratica spirituale è un trucco creato dall'impostore.
13. Guarda le tue attività quotidiane e abbandona quelle che non sono necessarie, così da avere ogni giorno il maggior tempo possibile per la tua pratica spirituale.
14. Fare la doccia e mangiare tutti i giorni è una cosa necessaria.
15. Per la maggior parte delle persone lavorare per guadagnarsi da vivere è necessario.
16. Lo svago non è necessario.

17. Accertati che la pratica spirituale che stai facendo SIA il più rapido mezzo all'Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine.
18. Scegli tra la **SCELTA A** (19 - 21):
19. Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine con sofferenza zero.
20. Amore-Beatitudine assolutamente perfetto per tutta l'eternità.
21. Conoscere il tuo vero Sé e dimorare in esso.
22. E la **SCELTA B** (23 - 26):
23. Migliaia di forme di sofferenza, dolore, violenza, malattia e morte, e ripetuti cicli di morte-rinascita-morte-rinascita.
24. Sperimentare un sé impostore e vivere dipendendo da esso.
25. Vivere dipendendo da un falso sé acquisito sotto forma di pensiero.
26. Vivere seguendo un parassita che pretende di essere il tuo vero sé.
27. Fai la **SCELTA A**.
28. Ogni giorno che fai la tua pratica spirituale, stai scegliendo la **SCELTA A**.
29. Ogni giorno che non fai la tua pratica spirituale, stai scegliendo la **SCELTA B**.
30. Leggi il Capitolo 13 ogni giorno.
31. Il falso sé è molto astuto e cerca di distogliere le persone dalla pratica spirituale.
32. Leggere ogni giorno il Capitolo 13 aiuterà a combattere i giochi dell'ego.
33. Ogni giorno osserva le tue attività e abbandona quelle attività che non sono realmente necessarie.
34. Ogni giorno crea il maggior tempo possibile per la pratica spirituale.
35. Fa' la tua pratica spirituale ogni giorno.
36. Ogni giorno tu hai una SCELTA.
37. Non puoi far niente per le scelte che hai fatto ieri, perciò non rimuginare sulle scelte di ieri.
38. Ciò che puoi fare è: **fai la tua pratica spirituale oggi**.
39. Prima che il desiderio estremamente intenso per la liberazione si sia risvegliato, il falso sé ti condurrà a una pratica che promuoverà più egoismo.
40. Dopo che il desiderio estremamente intenso per la liberazione si è risvegliato, tu sarai condotto a una pratica spirituale che è il mezzo più rapido all'Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine.
41. Dopo che il desiderio estremamente intenso per la liberazione si è risvegliato, tu sarai in grado di vedere come il falso sé ha contaminato tutti gli insegnamenti spirituali del passato.
42. Leggere il Capitolo 5 e il Capitolo 13 ogni giorno può bastare per far risvegliare in te il desiderio estremamente intenso per la liberazione.

43. L'essere onesti con se stessi è di grande aiuto per risvegliare il desiderio estremamente intenso per la liberazione.
44. Osserva l'ego quando cerca di allontanarti dalla tua pratica spirituale attraverso distrazioni, deviazioni, diversioni, ritardi, attività non necessarie e svago, ma **non lasciare che l'ego vinca questa battaglia.**
45. Il tempo è prezioso.
46. Non sprecare il tempo in attività che conducono solo a ciò che è temporaneo e perciò futile.
47. Chiediti per ogni attività: "A cosa può portare questo?".
48. Chiediti per ogni attività: "Può condurmi all'eterna beatitudine o porta solo a ciò che è transitorio?".
49. Ci sono migliaia di citazioni dagli insegnamenti spirituali del passato che suffragano gli insegnamenti del libro che ora stai leggendo.
50. Comunque il tempo che tu spendi nella pratica è un trilione di volte più utile del tempo che spendi a leggere.
51. Perciò se puoi praticare, pratica.
52. Se non sei disponibile a praticare anche dopo aver letto il Capitolo 5 e il Capitolo 13 centinaia di volte, allora puoi cercare di leggere citazioni o libri di altri autori. Su dove leggere i più efficaci insegnamenti spirituali, raccomando i futuri volumi di questo libro o il sito web www.thefreedomreligion.com.
53. Scegli l'Esperienza Diretta dell'infinita-eterna-**esistenza-essere-vita**, qui ed ora, in questa vita, rendendola la principale priorità della tua vita e centrando tutta la tua intera vita intorno alla tua pratica spirituale.
54. Scegli l'Esperienza Diretta dell'infinita-eterna-**consapevolezza**, qui ed ora, in questa vita, rendendola la principale priorità della tua vita e centrando tutta la tua intera vita intorno alla tua pratica spirituale.
55. Scegli l'Esperienza Diretta dell'infinita-eterna-**beatitudine**, qui ed ora, in questa vita, rendendola la principale priorità della tua vita e centrando tutta la tua intera vita intorno alla tua pratica spirituale.
56. Scegli l'Esperienza Diretta dell'infinito-eterno-**amore**, qui ed ora, in questa vita, rendendola la principale priorità della tua vita e centrando tutta la tua intera vita intorno alla tua pratica spirituale.

**Leggi il Capitolo 13 molto lentamente per tre volte
prima di leggere il Capitolo 14**

Capitolo 14

- **ESPERIENZE**
- **IL VIAGGIO**
- **LA META FINALE**

1. Molti maestri spirituali hanno mappe e liste con stadi e segni di progresso spirituale.
2. Tutte queste mappe e liste sono false.
3. Non esistono segni e stadi uguali per tutti.
4. Un aspirante può avere una mente molto agitata due istanti prima che l'ego si dissolva, poi un momento di silenzio e quindi l'ego si dissolve completamente.
5. Un altro aspirante può sperimentare un lungo periodo di silenzio prima che l'ego si dissolva completamente.
6. Un modo per comprendere ciò è con l'esempio del sogno o del sonno.
7. Quali sono i segni che ti indicano che ti stai per svegliare da un sogno o dal sonno?
8. Questi segni ci possono essere ma sono differenti non solo da persona a persona, ma anche da sogno a sogno. Mentre stai diventando consapevole di un sogno, l'istante successivo sei già sveglio. In alternativa, stai semplicemente sognando.
9. O stai sognando o non stai sognando. O stai dormendo o sei sveglio.
10. La nozione di segni di progresso verso il risveglio non è valida e non è utile all'aspirante.
11. Durante gli anni della tua pratica spirituale possono avvenire un migliaio di esperienze diverse.
12. Qualsiasi segno ci possa essere riguardo al fatto che l'ego si sta estinguendo, lo puoi sapere soltanto un momento prima dell'estinzione dell'ego.
13. Perciò prestare attenzione a eventuali segni di progresso durante gli anni di pratica non è utile né valido.
14. Il progresso spirituale può risultare impercettibile al praticante.
15. Uno stato di turbolenza può essere un segno di progresso se sei nella fase di combattere una battaglia con l'ego.
16. Uno stato pacifico può essere un segno di progresso.
17. L'approccio più utile all'aspirante è quello di non prestare attenzione ai segni di progresso.

18. Se viene data una lista di presunti segni di progresso, quelli che non sperimentano quei segni saranno scoraggiati. Tale lista sarebbe falsa. Il sogno umano è un'illusione. Cercare segni di progresso in un'illusione è un errore.
19. Quasi tutte le esperienze che avvengono durante la pratica spirituale sono illusioni, quindi guardare a delle illusioni per cercarvi segni di progresso verso il risveglio è folle. Ciò vale indipendentemente dal fatto che quelle illusioni siano di beatitudine o di tristezza.
20. Quando non si dà una lista di segni di progresso, a cosa l'aspirante deve fare ricorso? Cos'è che diede all'aspirante la fiducia che il metodo che sta praticando è il più rapido e diretto mezzo all'eterna beatitudine?
21. Nel caso del Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza è il fatto che la propria attenzione è concentrata esclusivamente sullo sfondo della consapevolezza, la qualcosa rende questa pratica il mezzo più diretto e rapido. In altre parole, in tuo vero Sé è Consapevolezza. Il mezzo più rapido e diretto per percepire direttamente la tua consapevolezza è la tua consapevolezza. Questo è ciò che rende questo metodo la pratica più diretta senza distrazioni né deviazioni.
22. Il tuo primo anno di pratica potrebbe presentarsi per lo più turbolento e il tuo secondo anno di pratica potrebbe essere per lo più pacifico e beato.
23. Oppure il tuo primo anno di pratica potrebbe presentarsi per lo più pacifico e beato e il tuo secondo anno di pratica potrebbe essere per lo più turbolento.
24. A un certo punto l'ego cerca di interrompere la pratica e il progresso della maggior parte dei praticanti. L'ego può far ciò quasi in ogni momento, anche dopo che si è praticato per anni. Questa è una delle ragioni per cui metà di questo libro è stato dedicato a presentare l'ego, i suoi trucchi e come ridurre e finalmente porre fine a questi trucchi.
25. Alcune persone tendono a non dare molta attenzione alla prima parte del libro (dal Capitolo 1 al Capitolo 5) e vanno direttamente alla pratica della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza. Va bene, ma quando l'ego interrompe la pratica o la rende penosa, allora è tempo di andare all'inizio del libro e leggere dal Capitolo 1 al Capitolo 5, con enfasi sul Capitolo 5

ESPERIENZE

26. Ci sono trilioni di possibilità riguardo a ciò che potresti sperimentare mentre sei impegnato nella pratica spirituale.
27. Quasi tutto quello che sperimenti durante la tua pratica spirituale dovrebbe essere ignorato. Alcune eccezioni di rilievo a questa regola sono ad esempio se stai avendo un attacco di cuore, con dolori al petto ecc. Allora dovresti interrompere la pratica e chiamare immediatamente un'ambulanza. Oppure se

- l'allarme del tuo rivelatore di fumo sta suonando, dovresti sospendere la pratica e assicurarti che non vi sia un incendio a casa tua.
28. Con l'eccezione di questi eventi che sono un'emergenza e sono molto urgenti, quasi ogni altra cosa riguardante l'ambiente, il corpo e le esperienze interiori dovrebbe essere ignorata durante la tua sessione di pratica.
 29. L'obiettivo è percepire l'osservatore.
 30. Quasi tutte le esperienze che hai, incluse quelle che consideri esperienze spirituali, si riferiscono a ciò che è osservato e non all'osservatore, sono il percepito e non il percipiente, quindi dovrebbero essere ignorate.
 31. Le esperienze possono essere create dal potere della suggestione.
 32. Se a due gruppi spirituali diversi, all'interno di uno stesso insegnamento spirituale, viene detto che possono aspettarsi tipi di esperienze spirituali diverse, ogni gruppo tenderà ad avere esperienze corrispondenti a quelle che è stato loro detto di aspettarsi, anche se stanno praticando lo stesso metodo. Questo è un esempio del potere della suggestione. Questo è anche un esempio del potere dell'illusione.
 33. Non dovresti essere sorpreso che la mente può creare un'esperienza col potere della suggestione, visto che proprio adesso stai sperimentando l'illusione che c'è un pianeta chiamato terra, mentre in effetti non c'è nessun pianeta. Lo stesso dicasi per l'universo ecc.
 34. Dà alle persone una lista di segni di progresso spirituale e la mente potrà creare queste esperienze. Tuttavia se l'ego vuole che quelle persone si spostino a una pratica o sentiero diversi, si rifiuterà di produrre queste esperienze.
 35. Di' alle persone che sorta di esperienze possono aspettarsi da una pratica e la mente potrà crearle. Tuttavia se l'ego vuole che quelle persone si spostino a una pratica o sentiero diversi, sarà indisponibile a produrre queste esperienze.
 36. Quasi tutte le esperienze sono distrazioni e deviazioni. Alcune delle più pericolose verranno qui elencate. Ora la domanda che si pone è: come elencare alcune di queste possibili esperienze senza attivare il potere della suggestione? La risposta è: ricorda che è probabile che non avrai mai nessuna delle esperienze di seguito elencate nella tua pratica spirituale, così come invece potresti averne alcune. Finché terrai in mente che queste esperienze sono soltanto alcune delle possibilità, e che è possibile che tu non sperimenterai mai nessuna di esse, allora il potere della suggestione potrà essere ridotto o eliminato.
 37. È possibile che tu sperimenti durante la tua pratica spirituale la presenza di un'entità che comunica con te. Mentre stai seduto con gli occhi chiusi puoi vedere questa entità con l'occhio della tua mente o udirla. Se la vedi, la lista delle possibili forme che l'entità potrebbe assumere è quasi infinita; potrebbe avere qualsiasi colore o aspetto.

38. Potrebbe essere un'entità a te completamente sconosciuta.
39. O potrebbe essere un'entità a te familiare. Così come un buddista potrebbe pensare di comunicare col Buddha e un cristiano col Cristo. Con un indù ci sono migliaia di possibilità: come Shiva, Krishna ecc.
40. Ricorda che è possibile che tu non sperimenti mai un'entità di nessun tipo durante la tua pratica spirituale. Ciò che qui viene scritto è soltanto per quelle persone che hanno tali esperienze nella loro pratica.
41. Se hai l'esperienza di contattare un'entità durante la tua pratica, la cosa migliore è ignorare l'entità e non comunicare con essa. Il motivo è che un'entità, anche se appare gentile, non è in genere ciò che appare d'essere. Proprio come nel mondo le persone possono trasmettere un'immagine erronea di se stesse ed apparire inizialmente gentili mentre poi scopri che in verità non lo sono e che non hanno a cuore il meglio per te, lo stesso vale per le entità che sperimenti nella pratica spirituale o in meditazione.
42. Qualsiasi cosa sperimenti durante la pratica spirituale ignorala e riporta la tua attenzione allo sfondo della consapevolezza. Distogli la tua attenzione dall'*osservato* e portala sull'*osservatore*. Sposta la tua attenzione dal *conosciuto* e portala sul *conoscitore*. Sposta la tua attenzione dall'*ascoltato* e portala sull'*ascoltatore*.
43. Tu puoi sperimentare un luogo, un regno o un'altra dimensione. Il luogo può essere abitato da entità, potrebbe sembrarti il posto più meraviglioso, amorevole, stupendo che tu abbia mai visto. Ignoralo.
44. Tutti i regni, tutti i luoghi e tutte le dimensioni sono illusioni temporanee. La Realtà non è un luogo e non ha luoghi in essa. Perciò, anche se riesci a vivere quello che sembra un trilione di anni terrestri in ciò che sembra essere un fantastico meraviglioso regno o luogo, esso perverrà a una fine. Allora tu ripiomberai nel ciclo di nascite e morti. Per esempio, potrai sperimentare cento milioni di vite immaginarie di sofferenza in regni che non sono piacevoli.
45. Ci possono essere entità in splendidi regni che cercano di convincerti che questi regni sono eterni. Non credere a queste entità. Nessun posto, nessun regno è eterno. Tutti i regni e i luoghi hanno un inizio e una fine.
46. Ci sono entità che iniziano ciò che può sembrare un'affascinante relazione. Esse ti convincono a lasciarti portare in un altro regno e poi sarai messo in una prigione. La tua protezione è di ignorare tutte le entità, anche quelle che sembrano molto benevole con te. Se incontri un'entità è improbabile che sia il tipo di entità che ti fa prigioniero, perciò non è qualcosa di cui preoccuparsi. Il punto chiave è di ignorare tutte le entità, che sembrano gentili o no.
47. Tieni in mente che puoi non sperimentare alcun regno, luogo o entità. Questo è scritto per quelli che sperimentano un regno, o un posto, o un'entità.
48. Ciò che è temporaneo non è la meta. Ciò che è temporaneo non ti libererà dal dolore.

49. Con ogni esperienza temporanea, anche le più beatifiche, finirai proprio da dove sei partito: con la sofferenza.
50. La felicità temporanea, la beatitudine temporanea, l'amore temporaneo e la pace temporanea non ti libereranno.
51. Un'esperienza temporanea non ti renderà libero.
52. Potrebbe sembrare che un'entità o un luogo temporanei ti aiutino, ma alla fine essi non avranno prodotto alcun reale aiuto; alla fine producono solo danni sotto forma di deviazioni dalla meta finale.
53. Quasi ogni cosa che sperimenti durante la pratica spirituale è una distrazione e una deviazione. La cosa migliore è ignorare tutto ciò che sperimenti durante la pratica spirituale, spostando la tua attenzione dall'esperienza a colui che fa l'esperienza.

LA META FINALE

54. Qual è la meta della pratica? Portare l'ego e la sua sofferenza, e l'illusione che da esso scaturiscono, all'estinzione finale, così che rimanga soltanto il vero Sé la cui natura è Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine.
55. La cosa più importante è già scritta sopra al capoverso 54. Si può fare un ulteriore tentativo di descrivere ancora la meta finale, tuttavia queste descrizioni non sono la cosa più importante. Il fatto che quando il falso sé muore tutte le sofferenze si estinguono per tutta l'eternità e che il Vero Sé non ha mai avuto nessuna sofferenze per tutta l'eternità ed è già assolutamente perfetto Amore-Beatitudine, questa è la cosa più importante.
56. Supponi che stai cercando di descrivere il sapore di un succo d'ananas a una persona che non l'ha mai assaggiato. Tu dici che è sia dolce che acido, ma esistono molti succhi che sono sia dolci che acidi, e nessuno di questi è come il succo d'ananas; quindi hai fallito nel tentativo di trasmettere quel sapore attraverso le parole.
57. Se non puoi trasferire attraverso le parole il gusto del succo d'ananas, come puoi farlo per la Realtà Ultima, che non è all'interno del sistema di riferimento umano?
58. Descrivere la Realtà Ultima come Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine è la cosa più vicina che si può dire con parole senza andare troppo lontano dal quadro di riferimento umano.
59. Nella Realtà finale, che è la sola Realtà, non ci sono mondi, né luoghi, né dimensioni, né universi, né regni, né forme, né tempo, né cose, né esseri e non c'è quasi niente che qualsiasi parola del dizionario possa definire.

60. Nella Realtà finale, che è la sola Realtà, non ci sono esseri umani, né animali, né pianeti, né stelle, né c'è la terra.
61. La Realtà finale è consapevolezza infinita consapevole di infinita consapevolezza. La Realtà finale, che è la sola unica Realtà, è consapevolezza infinita consapevole di sé stessa, ed essa stessa è consapevolezza infinita.
62. In tutta l'eternità, la Realtà finale non è mai stata consapevole di qualcosa di diverso da infinita Consapevolezza-amore-beatitudine. Consapevolezza-amore-beatitudine non sono tre, è uno.
63. In tutta l'eternità, la Realtà finale, che è il vero Sé, non è mai stata consapevole di un essere umano, né di un mondo, né di qualsiasi tipo di sofferenza.
64. Esseri umani, animali, terra, pianeti, stelle, altri regni, entità, luoghi, tempo, dimensioni, e quello che quasi tutte le parole del dizionario definiscono sono parte del sogno dell'ego.
65. Quando l'ego arriva alla sua fine ultima il sogno finisce, e quasi tutto ciò che le parole nel dizionario definiscono scompare.
66. Quando l'ego arriva alla sua fine ultima ciò che resta è Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine e niente riappare più. I pianeti, le stelle, e quasi tutto ciò che le parole del dizionario definiscono non riappaiono più. Erano tutte parti del sogno. Al risveglio il sogno scompare.
67. Lo stato che gli umani considerano essere la propria vita reale, cioè lo stato che si manifesta quando si risvegliano dal sonno, è un tipo di sogno. Si potrebbe chiamare il sogno da svegli. Il tipo di sogno che si verifica quando gli esseri umani stanno dormendo potrebbe essere chiamato il sogno da addormentati.
68. Ci sono molte differenze tra il sogno da svegli e il sogno da addormentati. Per esempio c'è un senso di continuità nel sogno da svegli. Gli esseri umani si svegliano nella storia nel punto in cui la storia si era interrotta.
69. Quando l'ego giunge al sua fine definitiva, si concludono sia il sogno da svegli che il sogno da addormentati.
70. Quando l'ego giunge al sua fine definitiva, non vi è più la percezione di un corpo né di un mondo.
71. Supponi di avere un amico di nome Joe. Supponi che Joe sia una di quelle rare persone, uno su un milione di esseri umani, che riesce a porre fine all'illusione dell'ego. Dal momento della fine dell'illusione dell'ego Joe non ha più alcuna percezione di un corpo né di un mondo. Eppure, dal tuo punto di vista, ammesso che tu sia uno che sta ancora sognando il sogno umano, percepirai ancora il corpo di Joe che funziona normalmente. Vedrai Joe camminare, parlare, mangiare e affrontare le attività quotidiane.
72. Un esempio per rendere ciò più chiaro è il sonnambulismo. I sonnambuli possono alzarsi dal letto, andare fino al frigorifero, prendere un bicchiere di

latte e berlo sempre rimanendo addormentati. Lo stato di chi ha estinto l'ego non è identico al sonnambulismo; è stato fatto questo esempio perché la mente umana tende a partire con l'idea che sia incomprendibile che il corpo dei saggi sia percepibile a un osservatore terzo.

73. Ecco un altro esempio. Ci sono due amici di nome Sally e Joe. Joe è un astronauta e prende un'astronave per la luna. Sally va a dormire e durante la notte ha un sogno. Nel sogno lei sta parlando con Joe, ma Joe in realtà è sulla luna. Perciò anche se Sally vede Joe camminare e parlare, e nel suo sogno lo vede vivere ancora sulla terra, nella realtà Joe non è sulla terra. Anche questo è soltanto un esempio per cercare di rendere più comprensibile ciò che gli uomini trovano difficile da comprendere. Il saggio risvegliato non è andato in qualche altro luogo. Nel caso di un saggio risvegliato il sogno, che conteneva il luogo, si è concluso. Per il saggio risvegliato si sono conclusi sia il sogno da addormentati che il sogno da svegli.
74. Spesso, quando un essere umano si sveglia da un sogno da addormentati, non si ricorda più di quel sogno, o ne mantiene un ricordo solo per qualche minuto al risveglio e poi non riesce più a ricordarlo. Il saggio che è risvegliato sia dal sogno da addormentati che dal sogno da svegli non ha alcun ricordo di essere mai stato umano, ma a chi è ancora nel sogno sembrerà che il saggio stia ancora conducendo normale vita fisica. Chi sta ancora sognando crea un sogno da svegli che include l'apparenza del corpo del saggio risvegliato.
75. Quando di notte vai a dormire e hai un sogno tutto quello che compare nel tuo sogno mentre dormi è soltanto la tua coscienza; tutte le persone con cui comunichi e tutti i luoghi sono in realtà soltanto la tua coscienza. Essi non sono reali. Sono la tua coscienza che appare sotto forma persone, luoghi, eventi e cose. Perciò ciò che sono in realtà tutte queste forme è soltanto una coscienza unica che ha la capacità di apparire nel sogno sotto l'aspetto di tutte le cose.
76. L'esempio al capoverso precedente (75) si applica anche per il sogno da svegli. Tutto ciò che percepiamo nel sogno da svegli, ciò che gli uomini chiamano "vita reale", è una coscienza unica che ha la capacità di apparire sotto forma del pianeta terra, di persone, animali, piante, stelle ecc. In altre parole, una coscienza unica che ha la capacità di apparire come tutto, incluso quasi tutto ciò che le parole del dizionario definiscono. Questa coscienza appare sia sotto forma di cose che sotto forma di azioni.
77. C'è una descrizione che è ancora più vicina alla verità della Realtà finale: la Realtà finale non appare mai sotto forma di pianeta terra, esseri umani e quasi ogni cosa che le parole del dizionario definiscono. La Realtà finale rimane sempre com'essa è e nella Realtà finale non c'è mai stato un essere umano, un pianeta e quasi ogni cosa che le parole del dizionario definiscono.
78. Si può usare l'esempio del cinema. La luce dentro la lampadina del proiettore rappresenta la realtà finale, in altre parole il Vero Sé. La pellicola rappresenta i pensieri, i sentimenti, le emozioni, il corpo, i cinque sensi ecc. Sullo schermo si

vede un mondo, ma nella luce che è dentro la lampadina all'interno del proiettore non c'è nessun mondo, né film, né gente ecc.

79. Tutto ciò che è descritto qui può essere conosciuto nell'esperienza diretta, portando l'ego alla sua fine ultima.
80. La differenza tra lo stato del sonno profondo senza sogni e la Realtà finale è che nello stato di sonno profondo senza sogni appare che vi sia incoscienza. Nella Realtà finale c'è consapevolezza che non cambia mai ed è sempre consapevole.
81. Quando ti svegli da un sogno durante il sonno, dove vanno il mondo e le persone che hai sognato? Non vanno da nessuna parte; non ci sono mai veramente stati, anche mentre sognavi. Così è quando ti risvegli dal sogno umano da svegli: i pianeti, le persone, gli animali, le piante, le stelle ecc. non ci sono mai stati realmente. Sembravano veri mentre eri nel sogno da svegli, proprio come ciò che sperimenti nel sogno mentre dormi sembra reale mentre lo stai sognando. Quando ti svegli dal sogno da svegli - cosa che avviene quando l'ego giunge alla sua fine ultima - i pianeti, le persone, gli animali, le piante, le stelle ecc scompaiono, in modo simile a come qualsiasi cosa che sogni da addormentato scompare quando ti svegli.
82. Al posto di un oceano d'acqua, immagina un oceano di coscienza, questo è un oceano di coscienza. Quasi tutte le onde di questo oceano di coscienza hanno sviluppato l'abitudine di non guardare mai in basso. Esse guardano soltanto all'esterno in linea orizzontale. Poiché guardano solo orizzontalmente, tutto ciò che vedono è ciò che sembra essere miliardi di onde separate. Esse presumono che ci sia, non un oceano, ma solo onde separate. Un giorno una di queste onde ha il coraggio di immergersi in profondità dentro di se stessa e scopre l'oceano. Questa onda scopre che non esiste nessuna linea che la separi dal mare. Questa onda scopre che non ci sono onde, c'è solo l'oceano.
83. Onda è un concetto creato immaginando che vi sia una linea di demarcazione in basso che separa l'onda dall'oceano. Non ci sono onde, c'è solo l'oceano. Questo può essere conosciuto nell'esperienza diretta.

PRACTICA SPIRITUALE

84. Poiché il vero Sé è eternamente perfetta consapevolezza-amore-beatitudine ed è eternamente libero da ogni sofferenza, alcune persone pensano che non vi sia alcun bisogno di una pratica spirituale. Questa idea è una strategia di conservazione dell'ego. Lo scopo della pratica non è quello di ottenere il vero Sé. Lo scopo della pratica è di rimuovere l'illusione di un corpo, di un mondo, della sofferenza ecc., cosicché ciò che resti sia solo l'esperienza eterna del vero Sé.

85. In altre parole, quelli che hanno lasciato che il trucco dell'ego li conducesse a pensare che non è necessaria alcuna pratica spirituale in quanto il vero Sé è eternamente libero dalla sofferenza ecc. stanno ancora vivendo l'esperienza della sofferenza, di un corpo, di un mondo ecc. Perciò la loro esperienza non è coerente con il concetto che il vero Sé è eternamente libero dalla sofferenza e in perfetta beatitudine. Questo è un esempio di "spiritualità" intellettuale. Questo è un esempio di chi confonde un viaggio attraverso concetti, idee, credenze e opinioni con un viaggio spirituale autentico. La pratica porta all'esperienza diretta di Infinita-Eterna-Consapevolezza-Amore-Beatitudine.
86. Un viaggio attraverso concetti spirituali, idee, credenze, insegnamenti e opinioni è un viaggio attraverso l'illusione.
87. La pratica è essenziale. Non dev'essere una pratica spirituale creata per l'ego al fine di preservarlo.
88. Con il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza la pratica è progresso. Si è sviluppata l'abitudine di guardare sempre verso l'esterno, verso ciò che è osservato. Il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza inverte quest'abitudine. Ogni volta che sorge un pensiero, o la tendenza a guardare verso l'esterno, l'attenzione viene ritirata dal pensiero e rivolta verso l'osservatore.
89. In questo modo con il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza viene sviluppata una nuova abitudine, e la pratica costituisce progresso.
90. Ci si potrebbe porre la domanda: per quale motivo il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza focalizza l'attenzione sul proprio ordinario e quotidiano sfondo di consapevolezza, invece che tentare di cercare l'Infinita Consapevolezza? Ecco un esempio che può rispondere a questa domanda: immagina di vivere in un palazzo che ha migliaia di camere buie e tu stai cercando di trovare la luce del sole. Se concentri l'attenzione su un raggio di sole che entra in una delle camere, segui quel raggio e risalisci alla sua origine, tu puoi trovare la sorgente di quella luce – il Sole. Tuttavia, se ti aggrappi al concetto del Sole e ignori il raggio di sole che entra in alcune delle stanze, potresti aprire un migliaio di porte di stanze buie e non trovare mai il Sole. In questo esempio il Sole rappresenta la Consapevolezza Infinita che è il Vero Sé. Il raggio di sole rappresenta la tua coscienza ordinaria di tutti i giorni. Se le persone mantengono un qualche concetto di consapevolezza infinita e cercano di trovarla, non la troveranno mai. Il tuo sfondo di consapevolezza di tutti i giorni è la strada verso l'Infinita Consapevolezza, come la luce del sole lo è per il Sole.
91. Un altro esempio: immagina un pianeta in cui tutte le persone sono nate, cresciute e hanno trascorso tutta la loro intera vita in una sala cinematografica. Quasi tutti credevano che il film che vedevano sullo schermo fosse reale.

La loro attenzione era così attaccata allo schermo che non si sono mai preoccupati di girare la testa di 180 gradi per vedere la luce del proiettore. Uno di loro ha avuto il coraggio di voltare la testa di 180 gradi e ha visto la luce del proiettore. Non sapeva cosa fosse, ma ha seguito quella luce fino a che ha trovato il proiettore. Egli è tornato indietro e ha detto alla gente che quello che vedevano sullo schermo non era reale.

Ha detto loro che per trovare il proiettore avrebbero dovuto girare la testa di 180 gradi. A causa della lunga abitudine di tenere l'attenzione sempre fissa sul grande schermo, della paura dell'ignoto, della loro convinzione che il film fosse reale, e della loro incredulità in ciò che chi ha visto il proiettore stava dicendo loro, ben pochi si sono preoccupati di girare le loro teste di 180 gradi per vedere la luce dal proiettore. Alcuni di quelli che hanno seguito le sue istruzioni hanno immediatamente rigirato la loro testa verso lo schermo. Essi erano abituati all'illusione e avevano paura della Verità. Altri non hanno continuato nel loro tentativo di trovare il proiettore abbastanza a lungo per trovarlo; dopotutto è difficile trovare il proiettore al buio. Si deve passare attraverso un numero di porte per trovarlo. Di tanto in tanto qualcuno persevera veramente abbastanza a lungo da trovare il proiettore.

92. Se sei in una stanza buia, la pratica spirituale è come aprire le tende. Se una persona dice che là fuori c'è il Sole e perciò non è necessario aprire le tende, quella persona vivrà sempre nel buio. Così è per coloro che dicono che non è necessaria alcuna pratica spirituale.
93. C'è stato un maestro spirituale che per più di cinquant'anni tenne conferenze in giro per il mondo. Diceva che non è necessaria nessuna pratica spirituale. Diceva che qualsiasi movimento del *centro "me"* (ego) contribuisce a perpetuare il *centro "me"*.

Ciò potrebbe sembrare logico, ma quali sono i risultati concreti? Verso la fine della sua vita, l'opinione di questo maestro era che nessuna delle persone che avevano frequentato i suoi discorsi o letto i suoi libri fosse riuscita a porre fine al *centro "me"*. La pratica è essenziale. Il convincerti a lasciar perdere la pratica spirituale è una strategia di preservazione dell'ego. C'è un altro modo per capire la necessità di una pratica: la maggior parte della gente al mondo non fa nessuna pratica spirituale e tuttavia non è liberata attraverso questa non-pratica. Perciò è essenziale trovare una pratica che sia efficace.

IL METODO DELL'AMARE LA COSCIENZA

94. Questo è un nuovo metodo che è introdotto in questa sesta edizione di questo libro. È un metodo principale, il che significa che dev'essere praticato ogni giorno per molte ore al giorno, quante ne puoi liberare abbandonando tutte le attività non necessarie. Le istruzioni preliminari sono le stesse del metodo

della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, e la definizione di Consapevolezza e Coscienza è la stessa (vedi Capitolo 7 per entrambe le cose).

Istruzioni per la Pratica
per il Metodo dell'Amare la Coscienza
(capoverso 95)

95. Chiudi gli occhi. Ama la tua coscienza. Continuare a sentire amore per la tua consapevolezza per tutta la sessione di pratica.

Adora la tua coscienza.

Tieni a cuore la tua coscienza.

Stima la tua coscienza.

Se le istruzioni di adorare, tenere a cuore e stimare la tua coscienza non ti trasmettono alcun senso o significato che puoi mettere in pratica, allora puoi ignorare queste istruzioni e usare solo le istruzioni del sentire amore verso la tua coscienza. La tua consapevolezza che ama la tua consapevolezza. Ciò che rende unica questa semplice pratica è il modo in cui consapevolezza e coscienza sono definite in questo libro. In questa pratica non stai amando pensieri, sentimenti ecc. Stai amando lo sfondo della consapevolezza.

96. La domanda che può sorgere è quale delle tre pratiche principali – il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, il Metodo dell'abbandono, del Lasciare Andare, o il Metodo dell'Amare la Coscienza – dovresti praticare? Prova a praticare per primo il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza. Praticalo per tutto il tempo che l'ego ti permetterà di praticarlo. Se l'ego ti permetterà di praticarlo in modo permanente, allora continua a praticare il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza.

97. Se l'ego tenta di impedirti di praticare qualsiasi metodo che stai praticando, cerca di perseverare. Se l'ego vince la battaglia e tu smetti di praticare il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza, allora prova a praticare il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare. Se l'ego ti impedisce di praticare il Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare, allora provare a praticare il Metodo dell'Amare la Coscienza.

98. Con un po' di fortuna potrai praticare ogni metodo per almeno un anno prima di passare a un altro metodo. In questo modo puoi ottenere una certa abilità con il metodo.

99. Puoi continuare a praticare il metodo che preferisci. Oppure, se sei stanco di un metodo potresti provare ad alternare, praticando il Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza per un anno, e poi passare al Metodo dell'Abbandono, del Lasciare Andare per il secondo anno, quindi per il

terzo anno passare al Metodo dell'Amare la Coscienza, poi per il quarto anno ritornare al Metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza. Tutti e tre i metodi sono complementari. In altre parole l'abilità che acquisisci in uno dei metodi ti aiuta a sviluppare abilità per gli altri metodi.

100. Può sorgere la domanda: chi o cosa fa la pratica? È l'ego che ci porta alla pratica. Di solito l'ego induce a praticare un metodo che consentirà la sopravvivenza dell'ego. In questo modo l'illusione e la malvagità degli uomini continuano. Tuttavia è possibile che l'ego si renda conto della necessità della propria estinzione. Il quinto Capitolo rivela molti modi per mostrare all'ego la necessità della propria fine. Tra questi, uno dei più importanti è l'esercizio descritto nel Capitolo 5 ai capoversi 14, 15 e 16. Questo esercizio ti mette di fronte all'oceano della sofferenza, del dolore, della falsità, della crudeltà ecc. degli esseri umani. Normalmente gli esseri umani riescono ad affrontare solo alcune gocce di questo oceano. Di solito gli esseri umani impediscono alla propria consapevolezza di accedere a questo oceano. Perciò la dimensione della malvagità umana, o in altre parole della malvagità dell'ego, non viene vista.

Un essere umano potrebbe essere disposto a guardare parte di una guerra, ma è molto raro che un essere umano sia disposto a guardare ciò che realmente significano quindicimila guerre negli ultimi cinquemila anni, vedendo ciò che è successo a ogni singolo uomo in quelle guerre. Oltre alle guerre si sono verificati migliaia di miliardi di atti di violenza; migliaia di miliardi di bugie vengono raccontate ogni giorno, compreso oggi, dagli esseri umani; migliaia di miliardi di atti di crudeltà si verificano tutti i giorni compreso oggi. Eppure tutto questo è ancora soltanto poche gocce nell'oceano della sofferenza e della malvagità umana. Questo è il caso in cui una foto vale più di mille parole. Fotografie di corpi umani dopo che si siano verificati atti di violenza sono in grado di trasmettere molto di più delle semplici parole. Migliaia di miliardi di atti di falsità verbale, di doppiezza, e inganni avvengono tutti i giorni, compreso oggi. Gli esseri umani non mentono solo gli uni agli altri, ma mentono a se stessi ogni giorno.

101. C'è un ulteriore passo che si può intraprendere per contemplare l'estensione della vasta rete di inganni, crudeltà, menzogne ecc. dell'ego, ed è quello di osservare come di solito anche ciò che gli esseri umani chiamano "buono" è in realtà la malvagità dell'ego in forma nascosta.

102. Le capacità del pensiero sono sconfinite. Tutte le informazioni in tutti i libri che siano mai stati scritti sono state create dall'ego. Tutte le informazioni dell'intero *World Wide Web* sono state create dal pensiero. Tutta la tecnologia, dall'andare sulla Luna, ai computer ecc., è stata creata dal pensiero. Persino in un singolo essere umano le possibili combinazioni che possono prendere i pensieri, le idee, i concetti ecc., arrivano all'ordine delle migliaia di miliardi. Se il pensiero umano fosse qualcosa di fondamentalmente sincero, con motivazioni buone e pure, la vita sarebbe ben diversa. Però il

pensiero non è qualcosa di fondamentalmente sincero con motivazioni buone e pure. Il pensiero è un qualcosa di menzognero ed ingannevole con motivazioni sinistre. Il pensiero ha migliaia di miliardi di strati di inganni. Quando un qualcosa che è fondamentalmente ingannevole e disonesto possiede una tale vasta rete di pensiero con cui lavorare, non è difficile vedere come il pensiero sia riuscito a tener prigionieri quasi tutti gli uomini per l'intera storia umana. Vedere l'estensione dell'autoinganno, quegli strati sopra strati di autoinganni del pensiero, la disonestà, la falsità e l'abilità del pensiero di nascondere al proprio falso sé quel che sta facendo, è la chiave per capire l'antica trappola umana. È inoltre la chiave per capire come tutti gli insegnamenti spirituali e religiosi del passato siano asserviti all'ego.

103. Il pensiero nasconde la propria vera natura. Il pensiero scherma la propria natura sinistra e ingannatrice e imbroglia sé stesso fingendo di essere sincero e buono. Ciò che ha prodotto 15.000 guerre negli ultimi 5000 anni, e trilioni di menzogne, non è né sincero né buono.
104. L'inizio dell'onestà con sé stessi è il cominciare ad affrontare l'insincerità, l'ingannevolezza, la malvagità e la crudeltà del pensiero.
105. Il progresso dell'onestà con sé stessi è vedere che l'estensione dell'insincerità, dell'ingannevolezza, della malvagità e della crudeltà del pensiero è ben più vasta di quanto si potesse mai sospettare. È qualcosa come il riconsiderare la propria vita pensando che l'estensione di questa rete di insincerità, di ingannevolezza, di malvagità e di crudeltà fosse grande come un lago, e poi scoprire che la rete del pensiero non era un lago, ma un oceano di insincerità, di ingannevolezza, di malvagità e di crudeltà. È importante vedere questo oceano negli altri esseri umani, ma anche nella propria stessa mente. Osserva la vasta rete del pensiero.
106. Se si fa un buon lavoro nell'osservare quel che è stato indicato tra i capoversi 100 e 105, allora affermazioni tipo "Tutti gli insegnamenti spirituali e religiosi del passato sono asserviti all'ego" non sembreranno dichiarazioni troppo forti. L'ego non ha lasciato intatti gli insegnamenti spirituali del passato. L'ego si è assicurato che questi lo servano. Se guardi in faccia l'oceano della malvagità e della sofferenza umana, includendo le quindicimila guerre negli ultimi cinquemila anni, allora puoi renderti conto che gli umani sono dentro un'allucinazione. Gli insegnamenti spirituali e religiosi del passato sono un prodotto di quella stessa allucinazione.
107. Non è soltanto il pensiero religioso e spirituale che è asservito all'ego. Praticamente tutto il pensiero umano ne è servo. Osservandone i risultati, ad esempio la storia della malvagità umana, uno può capire che questo è vero. Non è una qualche piccola isolata manifestazione di crudeltà, di inganno, di menzogna ecc., sono migliaia di miliardi di atti di crudeltà, di inganno, di menzogna ecc.

108. Una delle ragioni per cui è tanto importante diventare consapevoli dell'oceano della sofferenza, dell'inganno, della menzogna, della crudeltà umana ecc., è perché questo è uno dei passi necessari a bloccarlo.

Proprio il fatto che gli uomini fingono che l'insincerità umana non sia onnipresente è uno dei fattori che ha sempre permesso all'insincerità umana di prosperare. Creare scuse, elaborare spiegazioni e razionalizzazioni e giustificazioni per la malvagità umana è stato uno dei fattori primari che ha permesso alla malvagità umana di continuare. Se si dice di no a tutte quelle scuse, spiegazioni, razionalizzazioni e giustificazioni ed invece si vede la malvagità umana come vera malvagità, quello è un primo passo per porre fine alla malvagità umana. Se non ti piace la parola malvagità, usa pure le parole crudeltà, ingannevolezza, nocività, dannosità, menzogna, tradimento, imbroglio, violenza (sia fisica che verbale), insincerità, disonestà, finzione, apatia, odio.

109. Supponi che ci sia un uomo che si considera una persona assai logica, razionale e dall'orientamento scientifico. Quest'uomo rigetta tutti gli insegnamenti religiosi e spirituali. Egli pensa di essere un corpo e che quando il corpo morirà sarà tutto finito. Quindi dal suo punto di vista ogni piacere che egli riesca a cavar fuori da questa breve vita materiale rappresenta lo scopo della sua esistenza. Gli insegnamenti spirituali del passato hanno affermato che l'essere umano è più che il solo corpo-mente. Essi hanno affermato che la vera natura dell'uomo è eterna. È comprensibile che quell'uomo abbia rigettato quegli insegnamenti spirituali che si affidano alle credenze per stabilire quel principio, e che affermano che se ne scoprirà la verità quando il corpo muore, perché quegli insegnamenti sono una distorsione degli insegnamenti originali dei fondatori di quelle religioni, e quei cambiamenti agli insegnamenti sono stati fatti per ragioni religioso-politiche o religioso-affaristiche. Tuttavia esistono anche gli insegnamenti spirituali basati sull'esperienza che non sono fondati su credenze. Questi affermano: "Esegui tal pratica in tal modo e ne potrai sperimentare i risultati." Ora quest'uomo ha una scelta: gli viene offerta la possibilità di eterno perfetto amore-beatitudine o una temporanea, breve vita conclusa dalla morte. Il potenziale vantaggio è così immenso che se quest'uomo fosse veramente razionale, logico, sano ecc., allora prenderebbe la decisione di fare una pratica spirituale che gli potrebbe rivelare il proprio vero Sé per vivere quindi eternamente nell'amore-beatitudine, libero da ogni sofferenza. Ciononostante egli crede che non esista un tale autentico ed eterno Sé. Egli non *conosce* con certezza che non esiste un autentico ed eterno Sé. Egli semplicemente *crede* che non ci sia un autentico eterno Sé. Egli non è razionale, logico o sano, nonostante creda di essere razionale, logico e sano. Che cos'è che lo conduce alla decisione di non perseguire una pratica spirituale che ha il potenziale di rivelargli il proprio vero Sé e di lasciarlo entrare nell'oceano della beatitudine eterna? È l'ego. Il credente pro-religioso

ed il miscredente anti-religioso che pensa di essere tanto razionale, sono entrambi persi nel *credere*. Il credere non è la Verità.

110. Se in qualche modo l'ego permette a colui che crede nella vera natura eterna dell'uomo, o anche allo scettico, di vedere il grande valore che c'è nel divenire un *conoscitore* (che ovviamente non è né un credente né uno scettico), in quel caso ci sono un enorme numero di pratiche che si possono provare.
111. Ci sono pratiche Indù, Buddiste, del Misticismo Cristiano e Sufi. Esistono pratiche che non ricadono in tali popolari categorie. Spiegare nei dettagli perché tutte quelle pratiche non conducano l'ego alla propria estinzione finale, e come tutti quegli insegnamenti e pratiche siano asserviti all'ego richiederebbe un grosso volume. Forse uno dei futuri volumi di questa serie farà esattamente questo. Tuttavia quando uno fa i nomi di specifici insegnamenti e comincia ad elencarne i difetti e a spiegare come siano asserviti all'ego, molte persone tendono ad avere una forte reazione emotiva a causa del loro attaccamento e del loro investimento in quegli insegnamenti. Quindi è di maggiore aiuto evidenziare le citazioni provenienti da quelle tradizioni che non sono schiave dell'ego.

Inoltre, anche se si indicano i difetti ecc., se il desiderio per la Verità e la Liberazione non è presente, le persone non vedranno cosa viene loro indicato.

112. Se il desiderio per la Verità e la Libertà è abbastanza grande, l'aspirante può vedere come gli insegnamenti spirituali del passato siano asserviti all'ego anche senza che glielo si evidenzi. Fatti la domanda: "Com'è asservito all'ego questo insegnamento spirituale?". Poi esamina quell'insegnamento per trovare la risposta a quella domanda.
113. Differenti insegnamenti spirituali hanno obiettivi differenti. All'ego piace un obiettivo che gli sia perlomeno familiare. In una delle religioni mondiali l'obiettivo era quello di porre fine all'ego ed alla sofferenza e gli insegnamenti originali affermavano che anche l'apparenza del mondo ed il ciclo delle nascite e morti avrebbero avuto fine. Più tardi quella religione si frammentò in gruppi di insegnamenti assai diversi ed in quegli insegnamenti si affermò che una volta raggiunto l'obiettivo finale il mondo sarebbe ritornato. È molto facile osservare la contaminazione dell'ego. L'ego vuole il suo mondo. Così l'ego ha cambiato l'obiettivo in uno in cui il mondo ritorna. Il maestro originale di quella religione tenne un sacco di discorsi e ne risultarono migliaia di pagine di insegnamenti. Eppure quegli insegnamenti non furono messi per iscritto se non centinaia d'anni dopo la sua morte. Quindi gli insegnamenti non possono essere affidabili come rappresentazione accurata di quel che egli disse veramente. Egli è molto prolisso e nei suoi discorsi non sembra mai arrivare ad un punto essenziale. I suoi insegnamenti sono particolarmente complicati.
114. Più d'una delle religioni mondiali adora un'entità considerata l'Essere Supremo. Secondo le loro scritture questo Essere Supremo fece annegare i suoi figli (quasi tutta l'umanità) in un diluvio che egli (l'entità che quei

religiosi considerano come l'Essere Supremo) scatenò deliberatamente. Nelle loro scritture questa stessa entità ammette di aver creato il male.

Nelle loro scritture sono registrati molte altre azioni malvage perpetrate da questa entità. L'obiettivo di queste religioni è spendere l'eternità in compagnia di questa entità. Ma perché mai uno dovrebbe voler spendere l'eternità con un'entità che è anche un omicida di massa, che pur usando il massimo della propria intelligenza estremamente limitata non riesce a trovare soluzione migliore al cattivo comportamento dei suoi figli che ammazzarli con un diluvio creato deliberatamente?

Parte della risposta a questa domanda risiede nel modo in cui vengono diffuse le idee religiose. Di solito alle persone vengono insegnate le idee di una particolare religione fin dall'infanzia. Leggi dei libri sui Memi e la Memetica per scoprire come i credi religiosi e di altri tipi si diffondano tra gli esseri umani proprio come dei virus. In questo modo le credenze di una particolare religione divengono parte fondamentale della mente della persona. Normalmente in una persona c'è una parzialità che dura tutta la vita nei confronti della religione che gli fu insegnata. A volte la religione contiene terribili minacce di punizione eterna. In questo modo la persona non è più in grado di pensare chiaramente al fatto che l'obiettivo della religione è di passare l'eternità in compagnia di uno stupido e malvagio omicida di massa. Tra l'altro, quegli umani che sono vissuti dopo il diluvio furono tanto malvagi quanto quelli che lo precedettero e quindi la soluzione di quella stupida e malvagia entità fu un fallimento. Tutta quella gente massacrata per niente. Il pensiero umano riesce sempre a trovare una spiegazione o una giustificazione per la malvagità. Ad esempio il pensiero potrebbe dire che il diluvio non era letterale ma simbolico. Ma se questo fosse il caso, allora quella storia avrebbe potuto specificare che era solo un simbolo. Il fatto che non venne specificato che era simbolo di qualcos'altro, venendo invece presentato come un vero diluvio creato da un'entità che essi considerano l'Essere Supremo, un'entità che annuncia che lo scopo del diluvio è di uccidere quasi tutti gli esseri umani della terra perché sono malvagi, rivela uno dei difetti in quell'insegnamento.

Se ogni volta che il pensiero tenta di trovare facili spiegazioni alla malvagità ti rifiuti di credere alla spiegazione ed invece dici semplicemente "No!" alla malvagità, allora ogni cosa per te comincerà a cambiare. Allora te ne andresti via da una tale religione o insegnamento spirituale per non tornarci mai più. Ci si potrebbe chiedere come fa una simile religione a guadagnarsi dei convertiti. La risposta è che quelli che cercano di convertirti non vengono a dirti: "Che ne diresti di passare l'eternità in compagnia di un'entità che usando il massimo della sua limitatissima intelligenza pensò che la miglior soluzione per i suoi figli maleducati, che erano quasi tutti gli umani viventi all'epoca, era quella di massacrarli in un diluvio creato deliberatamente?" No, quelli non dicono questo, ma invece parlano della vita eterna ecc.

115. Un'altra ancora tra le religioni mondiali ha molti diversi maestri e differenti insegnamenti. Uno dei più popolari in questa religione è un'entità che essi

considerano l'Essere Supremo incarnato sulla terra. C'è una battaglia. Ci sono due opposti schieramenti. Il leader di una delle due armate dice all'entità che non vuole combattere. Egli ha tanti parenti che si trovano nell'armata nemica. L'entità, usando il massimo della sua intelligenza estremamente illimitata dice al leader di andare avanti e combattere.

Se degli uomini si trovano in un campo di battaglia e non vogliono combattere, rischiano di essere uccisi. È comprensibile come mai gli uomini scelgano di combattere in una tale situazione. Però, quando un'entità che si suppone l'Essere Supremo non riesce a trovare per gli esseri umani nessuna migliore soluzione che massacrarsi a vicenda, allora puoi star sicuro che c'è qualcosa di profondamente sbagliato in quell'entità, che quell'entità non è l'Essere Supremo e che c'è qualcosa di veramente malvagio in quell'insegnamento. Il pensiero può creare una spiegazione o una giustificazione per qualunque cosa, non importa quanto sia malvagia.

Per esempio il pensiero può dire che quello non era un campo di battaglia reale. Gli eserciti rappresentavano gli stati psicologici che era necessario combattere. Ma se questo fosse il caso, allora la storia avrebbe potuto renderlo chiaro. Il fatto che la storia non includa una tale spiegazione è la prova concreta di uno dei difetti di quell'insegnamento. Se ogni volta che il pensiero tenta di giustificare la malvagità tu ti rifiuti di credere alla spiegazione o alla giustificazione del pensiero, allora comincerai a vedere quello che non hai mai visto prima d'ora. Sarà allora molto più facile evitare gli insegnamenti spirituali malvagi o difettosi. Allora ti allontaneresti da tali insegnamenti spirituali o religiosi e non torneresti mai più.

116. Supponi di andare a letto questa notte e di avere un sogno. In quel sogno mille scienziati presentano diecimila pagine di prove a favore di una certa conclusione. Forse, per esempio, la conclusione che tutto quel che si sperimenta nella meditazione, incluso le esperienze più profonde, è creato dal cervello. Quando ti svegli dal sogno ti rendi conto che gli scienziati e tutte le loro prove erano solo un sogno e ora sai che tutte le loro prove e conclusioni non avevano alcuna validità. Mentre si sogna, i sogni paiono reali.
117. La scienza può essere di grande aiuto per navigare nel sogno che è la vita da svegli e renderlo meno doloroso. Se il tuo corpo mostra segni di malattia, vai a consultare un medico moderno.
118. Dove la scienza fallisce, è nell'aiutare a svegliarci dal sogno che è la vita da svegli. L'ego nello scienziato è tanto dedito a mantenere la continuità del sogno da svegli quanto lo è l'ego nel fedele religioso, nel filosofo e in quasi tutti gli esseri umani.
119. Ci sono scoperte scientifiche attuali che supportano l'idea che ogni cosa è un'unica coscienza.
120. Tuttavia, la scienza è in continuo cambiamento. Nell'anno tremila, le idee della scienza dell'anno duemila parranno assurde. Nell'anno quattromila, le idee della scienza dell'anno tremila parranno assurde. La scienza esiste per lo

scopo di scoprire cosa è maggiormente vero, in senso relativo. La scienza non esiste per lo scopo di sperimentare la Verità Assoluta che non è mai cambiata in tutta l'eternità e che non cambierà mai per tutta l'eternità.

121. L'ego fa solo finta di volere la libertà, a parte casi rarissimi. Quindi la persona religiosa non sta cercando la Libertà e l'esperienza della Consapevolezza Infinita. La persona religiosa sta solo fingendo con se stessa di volere l'eterna Libertà-Beatitudine-Amore. Lo scienziato sta solo fingendo di volere la Verità. Quasi tutti gli esseri umani sono servi del falso ego.
122. Immagina che qualcuno inizi lo studio e la pratica di un insegnamento spirituale o religioso. Il pensiero dice: "Io sono sincero, io ho davvero intenzione di raggiungere l'obiettivo di questo insegnamento." Tuttavia c'è un altro strato più profondo di pensiero che in realtà sa di non aver alcuna intenzione di raggiungere lo scopo dell'insegnamento spirituale. Quindi gli aspiranti immaginano di essere sinceri quando nei fatti non sono sinceri. Questo è un esempio di autoinganno. L'onestà con se stessi è la cura. L'onestà con sé stessi inizia col diventare effettivamente consapevoli degli strati su strati di autoinganni. Dedica la tua vita alla Libertà ed alla Verità.
123. Non è tutto squallido e deprimente. C'è qualcosa di meraviglioso ed estremamente bello. Tu puoi svegliarti e vivere eternamente nell'Infinita-Consapevolezza-Amore-Beatitudine, libero da ogni sofferenza. Il tuo vero Sé è così, adesso. Ti sta augurando il successo nel portare l'impostore (l'ego) alla sua estinzione definitiva. Avvia il giorno con l'amore. Riempi il giorno con l'amore. Concludi il giorno con l'amore.

Se sembra che una scoperta sia così unica che nessun altro ci è arrivato, allora normalmente gli esseri umani screditeranno tale scoperta etichettandola come non valida. Nonostante la particolare combinazione di insegnamenti presenti in questo libro si trovi solo qui, molte delle scoperte si possono trovare separatamente in altri insegnamenti. Per quelli di voi che pensano che una scoperta possa essere valida solo quando sia stata fatta più volte in tempi differenti da quelli che appaiono essere maestri differenti, su questa pagina si trova elencato del materiale in cui leggere citazioni favorevoli.

Potete iniziare col visitare www.thefreedomreligion.com.

Vernon Howard fu un maestro nel mettere allo scoperto i trucchi dell'ego e dell'insincerità umana, incluso l'insincerità degli aspiranti spirituali. Le registrazioni dei suoi corsi fanno un lavoro molto migliore in questo senso rispetto ai suoi libri. Per informazioni su dove potete ordinare queste registrazioni potete visitare www.anewlife.org.

Per imparare di più su come le idee e le credenze si diffondano da uomo a uomo come dei virus e di come badino ai loro propri interessi e di come non abbiano a

cuore gli interessi di chi le ospita, leggete dei libri sui Memi e la Memetica. Troverete una lista di libri su www.thefreedomreligion.com.

Il metodo della Consapevolezza che Osserva la Consapevolezza fu descritto da Sri Ramana Maharshi nel libro "The Garland of Guru's Sayings – Guru Vachaka Kovai" tradotto dal professor K. Swaminathan. Andate su www.thefreedomreligion.com per maggiori informazioni. Inoltre Ramana Maharshi in quello ed altri libri diede molti avvertimenti contro l'intellettualismo.

Sul sito www.thefreedomreligion.com si potrà leggere dove trovare citazioni del Misticismo Cristiano, del Buddhismo e del Sufismo che supportano gli insegnamenti di questo libro.