

Harihar Gunter Leone

La meditazione



*Non è ammessa la riproduzione o la divulgazione del testo senza
l'autorizzazione dell'autore*

Meditare

La meditazione è una fase introvertiva che conduce al dissolvimento della mente e infine al samadhi o unione col Sé. Tecnicamente, per imparare a meditare dovete prima imparare a concentrarvi. La concentrazione (Dharana) è necessaria per rimanere su uno stesso punto e focalizzarsi, inoltre vi permette di entrare in meditazione. La differenza fra le due fasi è che nella concentrazione c'è sforzo, mentre nella meditazione lo sforzo cessa. Con la concentrazione state cercando di non seguire i vostri pensieri e con volontà li lasciate andare per rimanere stabili nella meditazione. La meditazione (Dhyana) inizia quando sentite che i pensieri non vi disturbano più. Sentite come un flusso di attenzione fluido, indisturbato. Se siete arrivati a questo è stato grazie alla concentrazione precedente. In una certa misura, anche in questa fase avvertite un lieve sforzo, ma è molto minore e alle volte piacevole. Ecco che state meditando. Diventate come “osservatori” e vi sentite sereni, quieti, vigili e presenti. Quando riuscite a meditare, potreste avvertire un guizzo di gioia che deriva dall'aver avuto successo sulle forze avverse della mente. Potreste festeggiare, ma non è finita, non fatelo ancora, il vostro fine non è quello di calmare la mente, ma di non utilizzarla per nulla e entrare quindi in voi, nell'unità di cui siete fatti. Non dovrete

accontentarvi di essere riusciti a meditare. La meditazione è la seconda fase. La prima è la concentrazione, la seconda è la meditazione e la terza e ultima fase è l'unione con chi o cosa voi realmente siete. Potete scoprire chi siete voi, solo grazie alla meditazione e potete avere questa esperienza solo se la mente si è totalmente spenta. Probabilmente si spegnerà solo per un attimo, ma in quell'attimo, posso assicurarvelo, sarete le persone più libere su questa terra. In verità sarete finalmente voi stessi. L'unione con il vostro Sé, è uno stato di totale unità. Senza pensieri, senza mente, senza dualità. Nessun processo si interpone fra voi come ricercatori e l'oggetto della vostra ricerca. Le due cose si uniscono, potremmo anche dire che si dissolvono e scompaiono. Non c'è più dualità. Siete UNO. Una unità divina, totale, piena e vuota allo stesso tempo. Senza unità di misura, senza unità di tempo, eterna, infinita. Siete la presenza, l'essenza, la coscienza di ogni particella infinitesimale dell'universo. Siete VOI. Siete illuminati, siete dei Buddha, perfetti, vi sto dicendo che siete *Perfetti*. Quello che scrivo proviene dalla mia diretta esperienza. Non è la mia mente a dirvelo, non è qualcuno che ha studiato, qualcuno che si è messo qui e ha voluto credere di essere in uno stato di illuminazione. Ciò che voi, che io e che tutti sono è: perfezione assoluta. Assoluta unità con tutto.

Quando siete in questo stato, non ci sono più significati. Voi non potreste nemmeno dire: “Questo è il Sé”, poiché se lo indicate non siete voi. La mente col suo etichettare, scompare. Potreste pensare che allora siete persi nel vuoto, incapaci di compiere qualsiasi cosa, ma in realtà è l’esatto opposto. Non avrete alcuno di questi pensieri e nessuna percezione di questo tipo. Vi sentirete uno e completi come mai vi siete sentiti in tutta la vostra vita. Scoprite che siete reali e che avete la facoltà di essere consapevoli di voi stessi. Non siete più limitati dal giudizio vostro e degli altri, e allo stesso tempo siete in perfetta armonia con tutto. Non ci sarebbe ragione di essere violenti, nascondersi, fare cose sciocche. Non ci sarebbe proprio alcuna ragione di fare queste cose. Proprio perché siete l’unità di *tutte* le cose, amate e accogliete tutto con piena comprensione. Nulla è fuori da voi. Nulla è negato o giudicato. Le parole non potranno mai definire questo stato. Le parole hanno un limite, sono connesse ai concetti, ma la consapevolezza no, essa non è un concetto.

“Io sono”

La meditazione che vi insegnerò in questa lezione si basa sulla consapevolezza basilare dell’”io sono”. Cosa si intende con questo? Voglio dire che voi non siete

“qualcosa”. Se cercate il semplice stato di coscienza di”io sono”, non potete percepirlo attraverso i pensieri o i sensi. Questo perché non state cercando “qualcosa”. Se per esempio cercaste qualcosa del tipo: “io sono un chitarrista”, oppure “io sono una persona felice”, “io sono in questo corpo”, “io sono consapevole” e cose del genere, stareste ancora aggiungendo significati su significati a ciò che siete. Potreste percepirvi come una persona con determinate qualità, ma chi voi siete è ciò che testimonia queste percezioni e non è la percezione in se. Quindi per scoprire voi stessi, “l’Io Sono”, non potete osservarvi, ma solo ESSERE. Voi non siete “qualcosa”, voi solo “siete”. Prima di essere un chitarrista o un padre o una madre o una persona fatta in un certo modo, voi “siete”. L’”io sono” è lo stato di base che c’è alla fonte di ciò che sentite o pensate di essere. Siete voi senza significati aggiunti. Siete, semplicemente, voi stessi. Non un pensiero: “forse dovrei fare...”, “Forse dovrei essere più...”. No, nessuno di questi pensieri abita l’”io sono”. L’”io sono” è la posizione del vostro “io” reale.

Non c’è un luogo in cui dovete andarvi a cercare. Siete ciò che testimonia in questo momento le mie parole e queste lettere scritte. In realtà voi siete già voi stessi. Il problema è sempre la mente. Non perché lei sia un problema, sarebbe un altro giudizio aggiunto a tutti quelli già esistenti, ma

perché la mente tende a voler capire e vi fa credere che sia necessario cercare per scoprire chi siete. Finché la mente sta lì e cerca di afferrare l'”io sono”, voi non potrete ancora realizzarlo, non potrete entrare in quello spazio di consapevolezza per stare finalmente solo con la Verità.

Come meditare

Sedetevi comodi, a terra, su una sedia, su un cuscino, dove volete. Sedetevi con la schiena dritta e il mento leggermente abbassato. Quando vi sentite comodi cominciate a porre la vostra attenzione all'”io sono”. L'”io sono” è come uno stato d'”essere”. Dovreste semplicemente portarci l'attenzione. È come porre l'attenzione sul semplice *esserci*.



Rimanete in questa contemplazione da dieci a trenta minuti. Molto probabilmente comincerete ad accorgervi che l'”io sono” sul quale posate la vostra attenzione, non è il vostro reale “io” ma ancora una idea su questo. Potreste accorgervi che state pensando a come siete o la vostra mente sta discutendo con qualcuno su questioni non risolte. Vi accorgerete che la mente è in costante movimento e crea come un “cappotto” di immagini e idee che offuscano la reale percezione dell'”io sono”. Tuttavia non dovrete affliggervi per questo. È probabile che insieme a questi pensieri affiori anche una percezione più chiara di voi, di quell'”io sono” che giace indisturbato sotto tutto il brusio mentale. L'”io sono” è uno stato di “essere” che permane sempre. È l'”essere” che sta lì, senza dare alcuna valutazione alle cose e testimonia tutto ciò che appare nel sogno della mente. Quel vuoto testimone, siete voi. Quello è il vostro reale “esistere”.

Se volete realizzarlo, nel senso di realizzare di essere voi, dovete costantemente provare a dimorare “lì”. L'”io sono” è una realtà presente, non potete trovarlo nei ricordi. È nell'adesso. La capacità di “stare” in questo e contemplare o meditare sull'”io sono” si sviluppa come un muscolo: più lo fate, più ci riuscite. Ad un certo punto sarete in grado di mantenere la consapevolezza di “Voi” per tutto il tempo

che vorrete. Potreste chiamare questo livello: “stato stabile”.

Vari stadi di profondità

Per ottenere risultati dalla meditazione, dovrete programmarvi di fare almeno una o due sessioni al giorno da dieci, fino a trenta minuti. Meditando metodicamente entrerete in stadi sempre più profondi di consapevolezza. Quello che intendo è che sarete sempre più nell’”io sono” e sempre meno nella mente. Significa che vi sentirete totalmente presenti a voi. Questo “voi” non è separato dal resto, ma è in unione con tutto. Non è nemmeno la persona che medita e che credete di essere. È bene che lo sappiate perché altrimenti vi ostinerete a cercare qualcosa di individuale, personale, distinto da tutto il resto. Vi ostinerete a rimanere aggrappati al vostro nome, alla vostra personalità e non accetterete di dissolvervi e anche scomparire. In un certo senso è vero che voi siete voi, ma da un altro punto di vista, voi non esistete, esiste solo il Sé e il Sé non è ciò che chiamate col vostro nome. Si potrebbe anche spiegare questa cosa come uno stato di vuoto presente in cui ogni cosa si denuda dai significati che la mente ha dato. Alla fine tutto diventa lo stesso vuoto cosciente che testimonia se stesso.

Nei primi stadi della pratica imparerete a stare nel “contemplare”. Questo ha a che fare con lo stadio della concentrazione. Imparare a “stare”, a “dimorare”, richiede un certo allenamento di volontà. Intendo che avrete le vostre piccole e grandi battaglie con la mente. *Non rinnegatela*. Quando la vedrete, prendete semplicemente atto che avete, per così dire, sbagliato indirizzo. Vi accorgete che quello che stavate osservando non è l’”io sono”, ma qualcos’altro, qualcosa di aggiunto: un pensiero, una idea, una emozione, uno stato sensoriale.... Quando riuscite a “cogliere” l’”io sono”, improvvisamente le percezioni si allontanano e vi sentite immediatamente leggeri e vuoti. Non starete pensando a voi stessi, ma sarete qui, adesso, presenti, senza forma e senza confini. Lo sforzo si annulla. Avvertirete come una sorta di “riposo”. Un “semplice stare”. Nulla di particolare, siete in voi.

È una bella conquista, poi la mente tenderà a tornare. Potrebbe essere anche solo per dire: “Ah ci sono, ce l’ho fatta!”. Ecco, è tornata. Il punto è che non era lei ad avercela fatta, ma semplicemente era “apparso” a voi ciò che c’era sempre sotto le sue riflessioni continue, sullo sfondo del suo costante chiacchierare e controllare.

Ad un certo punto scoprirete di poter stare nell'”io sono” per più tempo. State realmente meditando. Le prime fasi della meditazione sono caratterizzate da questi stati di “riposo” e “semplicità”, ma al contempo persiste una sottile tensione dovuta all’attaccamento che ancora c’è con la mente. Col tempo questa condizione si ammorbidisce, ma si passano fasi critiche. Non siate troppo frettolosi, quando non ce la fate, provate a rilassarvi e poi tornate nel meditare. Più siete nell'”Io sono”, più vi sembrerà di perdere i confini. Potreste pensare che qualcosa non quadra: “Aiuto, sto scomparendo!! Questo non va bene, sto perdendo me stesso invece che ritrovarmi!!”. Quello che invece sta succedendo è proprio il contrario: state perdendo l’idea di voi, l’involucro creato dalle vostre idee e percezioni e vi state arrendendo a chi realmente siete.

Siete disposti a sopportare questo vuoto totale? Siete disposti a scoprire che non ci siete, che quello che credete di essere è solo un sogno?

State entrando in stadi sempre più profondi e sottili, tuttavia vi renderete conto che la mente è ancora lì, anche mentre vi aprivate a quel vuoto. Stava controllando cosa accadeva e se quella era la via giusta.

La conoscenza diretta

Quando siete in questo stadio, siete vicini ad arrendervi al vostro vero “IO”. State per realizzare e avere una diretta esperienza di chi realmente siete. La dualità sta svanendo. Siete lì, con in mano due idee, due percezioni: l’osservatore e ciò che percepite come “io sono”. Rimanete lì, in questa consapevolezza. Cercate di rimanere presenti al fatto che probabilmente nessuna delle due cose è il vostro Sè reale. Se volete realizzare l’”io sono” dovete lasciare l’illusione, le false percezioni. Ricordatelo: l’”io sono” è solo “essere”, senza “io”, senza chi guarda, senza qualcosa di guardato. L’”Io sono” è senza significati, senza etichette, senza pensieri. Solo puro e semplice “essere” senza contenuti o confini. Proverete una libertà mai vissuta prima. Probabilmente proprio “mai”. È come una epifania, una esplosione, una rivoluzione, un ribaltamento della coscienza, un risveglio alla Verità eterna. La mente si spegne e scompare ogni idea di “io sono”. C’è solo quello che realmente siete.

Questo è ciò che si intende con “conoscenza diretta”, senza dualità, senza processi e distanze da coprire. Siete in una consapevolezza diretta quando non vi è più nulla da cercare e siete arrivati a Casa.

Bene, ciò che ho scritto è un dono. Ci sono voluti anni e anni di esperienze per arrivare a descrizioni tanto precise. Prendete questo dono e fatelo vostro. Ora sta a voi imparare. La pratica è fondamentale. Non avrete alcun beneficio, alcun risveglio, alcuna gioia, se non farete i giusti sforzi.

Benefici della meditazione

Si potrebbero dire diverse cose riguardo i benefici della meditazione sull'”io sono”, ma il più importante è che voi diventerete consapevoli di chi realmente siete. Questo vi aiuterà a capire chi o cosa “non” siete. È fondamentale. Potrete finalmente lavorare per una vita in armonia con voi, con Dio, con la Verità, con l'Amore Divino, piuttosto che con illusioni, credenze e falsità.

In verità non sarete realmente felici finché non avrete ritrovato voi stessi. Potete anche sposarvi, fare figli, avere un buon lavoro, dei buoni genitori, amici e divertimenti; anche denaro e ricchezza, ma sentirete sempre che vi manca qualcosa. Quando ritrovate voi stessi, entra nella vostra vita ciò che mancava; la cosa principale, l'essenziale, la fonte di ogni vostra azione: *chi siete voi*.

Credo di aver detto il necessario, ma se avrete dubbi o domande, e spero le abbiate, cercate un confronto con me. Avete questa mia consapevolezza a vostra disposizione. Noi siamo la stessa consapevolezza vuota. È molto importante il confronto su ciò che vi accade. Spesso, tantissime volte, i meditanti rimangono anni a meditare su stati mentali. Per esempio rimangono volentieri nel “vuoto”, o nell’”osservatore”, o in immagini piacevoli come luci, prati verdi, spiagge spaziose. Questi spazi sembrano dare un beneficio, ma non sono la Verità, sono altri sogni su chi voi siete. Sfruttate il rapporto con me e risparmierete tempo.

L’Intensivo sulla Consapevolezza di Chi Sei Tu

Per approfondire la pratica dell’auto-indagine sull’”io sono” vi consiglio di frequentare uno o più Intensivi di Risveglio. Soprattutto se siete veramente intenzionati a conoscere la Verità di voi stessi. Si tratta di un Ritiro di tre o più giorni, in cui imparerete a meditare sulla domanda “Chi sono io?” e rimarrete su questo quesito ogni minuto, ora, giorno del ritiro. Una meditazione così prolungata produce importanti cambiamenti nella coscienza. Ad un certo punto le resistenze si sciolgono e andate oltre i vostri

pensieri e il vostro controllo. Non solo potete raggiungere l'unione, ma quando vi accadrà per quattro, cinque volte, entrerete in uno stato di coscienza completamente nuovo. Potrete sempre essere coscienti di chi siete e non sarà più solo un ricordo. Anche se ci sarà la mente, voi sarete comunque consapevoli di voi stessi, di questo vuoto cosciente che testimonia la vita. Saprete sempre di essere l'unica cosa reale. È una sensazione molto bella che rende la vita più fluida, vera e pulita.

La meditazione sull'”io sono”, se sarete costanti nella pratica, vi potrà dare lo stesso risultato, ma un Intensivo è uno sfondamento importante, un salto quantico, una rivelazione esistenziale. Potrebbe essere una delle esperienze più significative della vostra vita. Se avete acquistato questa lezione, probabilmente avete già fatto Intensivi e non c'è bisogno di scrivere quanto sia un'esperienza straordinaria, ma sapete com'è, non mi stanco mai di dirlo, perché rimane, a mio parere, il seminario più profondo che esista sull'intero pianeta.

Il mio cuore e il mio Sé sono uno con voi.

Harihar

Programma

1. Fate un programma di meditazione sull'IO SONO, di una o più sessioni quotidiane di minimo dieci minuti, massimo trenta minuti ciascuna.
2. Ponetevi come obiettivo di avere almeno un istante di UNIONE col vostro vero Io
3. Fatemi sapere come va la vostra pratica, scrivendomi al mio indirizzo email: hari@harihar.it
4. Se non lo avete già fatto, vi consiglio di iscrivermi ad un Intensivo sulla Consapevolezza di Chi Sei Tu.