

Come funziona la Via Diretta?

Gli insegnanti della Via Diretta ti indicano la tua natura di consapevolezza in molti modi. Il primo strumento è l'indagine diretta della tua esperienza. L'indagine non-duale è una categoria generica alla quale si può accedere da molti punti diversi. Oltre al rimanere come consapevolezza, essa include:

- indagare il mondo, il corpo, la mente; ne risulta che essi si rivelano come consapevolezza e niente affatto come oggetti;
- indagare il sonno profondo e dormire consapevolmente³;
- indagare l'aspetto relativo al testimone dell'esperienza;
- coltivare l'intensa sensazione di non essere colui che fa o esperisce;
- coltivare la convinzione che la conoscenza e la felicità sono la tua stessa natura.

Gli insegnanti della Via Diretta occidentale attribuiscono più enfasi al corpo, alla scienza, all'amore e ai fattori psicologici di quanto facciano gli insegnamenti tradizionali dell'Advaita Vedanta. È una conseguenza naturale del passaggio dell'insegnamento da una cultura all'altra. Agli incontri e durante le sessioni di insegnamento in Occidente vedrai svolgere attività come lo yoga, gli esercizi sensoriali e di percezione corporea, tutto ciò che aiuta a realizzare che il corpo non è il contenitore della consapevolezza o la fonte della sensibilità, ma una serie di oggetti analoghi a qualunque altro oggetto che appare nella consapevolezza. E durante questi incontri sentirai fare domande

su cosa sia la realizzazione, su come misurare i propri progressi, sul ruolo di emozioni come la gelosia e la rabbia, sulla contrapposizione tra libero arbitrio e determinismo, tra la realizzazione e il modo in cui vivere la propria vita, tra conoscere e sentire e sul modo in cui la realizzazione influenza le relazioni romantiche, professionali e familiari. Tutte queste domande e tematiche sono vie di accesso alla conoscenza della tua stessa natura e alla scoperta della pienezza.

Che cosa c'è di "diretto" nella Via Diretta?

Di solito si interpreta il termine "diretto" con il significato di "non progressivo". In altre parole, non c'è bisogno di perfezionare qualcosa o di diventare qualcosa di diverso. Sei già qualunque cosa tu cerchi di diventare.

Ovviamente, questo non differisce da quanto affermano molti altri tipi di insegnamento non-duale. Molti concordano sul fatto che "il cercatore è ciò che cerca", e che non c'è bisogno né alcuna possibilità di diventare qualcos'altro. Ma la Via Diretta con il termine "diretto" intende anche qualcos'altro. "Diretto" significa "non mediato" e si riferisce alla presenza diretta e alla chiarezza della tua esperienza, senza l'interpretazione di filtri intellettuali o emotivi. Quello che sembra un processo di filtraggio o di mediazione non lo è affatto. Invece, è già l'esperienza diretta, mascherata da qualcos'altro.

Cos'è l'esperienza diretta? Iniziamo dall'**esperienza indiretta**. Questa avviene quando si fa l'esperienza di qualcosa per mezzo di qualcos'altro. Ad esempio: fare l'esperienza di Bali leggendo un libro della National Geographic, di Las Vegas guardando James Bond in **Agente 007 – Una cascata di diamanti**, del fuoco at-

traverso il fumo, o di una mela attraverso le percezioni che abbiamo di essa come il gusto, l'odore, la consistenza, ecc.

L'**esperienza diretta**, d'altra parte, è l'esperienza di qualcosa che **non** viene interpretato o mediato da qualcos'altro. Nell'esperire la "mela", facciamo esperienza diretta di un colore rosso, una consistenza croccante, un sapore aspro, ecc. Lo stesso vale per l'esperienza di Bali, ciò che ci viene fornito da esperire direttamente sono sensazioni, pensieri e sentimenti che chiamiamo "Bali". Il nome che le attribuiamo è un'interpretazione. Nondimeno, arriveremo a scoprire che l'esperienza diretta in realtà è più semplice di così. Scopriremo che in realtà nell'esperienza diretta non ci sono affatto degli oggetti e niente che li indichi. È una scoperta meravigliosamente semplice, e il modo in cui arrivarci rappresenta proprio lo scopo di questo libro.

Tutti i vari esperimenti, le osservazioni e visualizzazioni che troverai tra queste pagine non sono modi per diventare consapevoli, o per ottenere una comprensione intellettuale del fatto che sei consapevole. Invece, sono semplicemente modi per esplorare le conseguenze dell'essere consapevole. Pensa a queste attività non come se fossero dirette a uno scopo, ma alla stregua dell'esplorazione, di una festa o dell'ascolto di buona musica.

L'approccio utilizzato

Questo libro include degli approcci differenti.

- Rimanere come consapevole, occupando e abitando consapevolmente la tua vera identità e facendo esperienza della conseguente conferma della tua posizione.

- Ricordare semplicemente che anche il corpo, la mente e il mondo sono consapevolezza. Ovviamente essi, quando li concettualizziamo come oggetti indipendenti, sembrano apparire e scomparire. E anche allora, quando arrivano, e transitano per poi svanire, tutto questo avviene all'interno della consapevolezza, che rimane il fattore comune. Il corpo, la mente e il mondo sono inseparabili dalla consapevolezza e non sono mai delle esperienze senza che la consapevolezza sia già in primo piano e al centro della scena. Si può fare esperienza di questo fatto in ogni momento, semplicemente fermandosi e cercando di trovare un oggetto, uno qualsiasi, che sia separato dalla consapevolezza.
- Stabilirsi nella semplice dolcezza dell'essere consapevolezza, che non ha limiti né confini. È qualcosa alla tua portata in qualunque momento, se ti fermi e te ne accorgi. Il fatto di fermarsi e accorgersene, ovviamente, non avviene in ogni momento, ma la meravigliosa verità che indica è sempre presente.
- Per lo più, questo libro procederà con quello che l'Advaita Vedanta definisce "tattvopadesha".

La tattvopadesha è una presentazione logicamente coesa e coerente dell'insegnamento dall'inizio alla fine. Procedo dall'estremamente concreto al molto sottile. Comincia con ciò che è semplicissimo e dalle esperienze di separazione apparentemente ovvie, ad esempio l'esperienza degli oggetti del mondo che sembrano diversi da te. Vedrai in che modo questi oggetti non sono nient'altro che consapevolezza. La tattvopadesha prosegue con elementi sempre più sottili dell'esperienza fino ad arrivare alla pura coscienza. I temi che esamineremo includono un'ampia gamma di esperienze e procedere-

mo in ordine dalle più concrete alle più astratte. Non è necessario che impari a memoria questo elenco e potresti non aver bisogno nemmeno di esplorare tutto ciò che si trova in esso, ma le tipologie di esperienza che indagheremo includono quanto segue:

- **gli oggetti fisici**, che di solito vengono considerati una definizione da manuale della realtà;
- **i sensi**, che si pensa siano porte naturali e trasparenti di accesso al mondo della realtà fisica;
- **il corpo**, cervello incluso, che di solito si pensa essere il contenitore della mente;
- **la mente**, che di solito si pensa essere il contenitore della coscienza;
- **gli avvenimenti**, che sono una specie di stato di fatto, ma dotati di cambiamenti e movimento;
- **gli stati mentali**, compresi quelli emotivi e meditativi, che troppo spesso vengono esperiti come più reali della terra sotto ai nostri piedi;
- **gli oggetti astrali** sottili, come causa ed effetto, somiglianza e differenza, spazio e tempo, soggetto e oggetto. Spesso si pensa che questi oggetti sottili forniscano una struttura o un'organizzazione alla coscienza. Vedremo perché non è mai possibile che la coscienza possa essere strutturata o organizzata;
- **la consapevolezza testimone**, che inizialmente sembra una grande mente, completa di individualità, memoria e reattività psicologica. Ma con il proseguire della nostra indagine, essa arriva ad essere compresa come qualcosa di sprovvisto di qualunque caratteristica personale, mentale o psicologica. Invece, si realizza che la consapevolezza testimone

è chiarezza globale ed è ciò a cui appaiono tutte le caratteristiche;

- **la coscienza pura**, ossia la coscienza senza l'aspetto del testimone.

In ogni fase, avremo la possibilità di svolgere degli esperimenti che chiariscono ciò che già sappiamo: quello che sembra diverso dalla consapevolezza è comunque e in ogni momento consapevolezza. È questa la tua felicità.

Separazione - La falsa pretesa di oggettività

Sembra che le cose esistano di per sé, senza dipendere in alcun modo dalla consapevolezza. Le cose sembrano esistere **oggettivamente**. Non importa quanto qualcosa sia concreto o astratto, sembra che esista. La Grande Muraglia cinese, il calcolo differenziale e la rettitudine morale potrebbero non essere tutte cose fisiche, ma sembrano esistere davvero e indipendentemente dalla mente e dalla consapevolezza.

Riteniamo che l'ambito "oggettivo" sia qualcosa che esiste di per sé e che può essere scoperto e verificato dai percettori "soggettivi". La nozione di oggettività comporta un insieme di diversi dualismi, come quello tra soggettivo e oggettivo, tra consapevolezza e oggetto, tra contenitori separati di consapevolezza, tra interno ed esterno di un contenitore, e tra "vero" e "falso" o "accurato" e "inaccurato". Dalla nozione di oggettività dipendono anche molti altri dualismi.

Libertà dall'oggettività E dalla soggettività

Quando indaghiamo l'oggettività e scopriamo che non

si può trovare, non cadiamo nel suo opposto, nella soggettività o nel solipsismo. Invece, ci liberiamo da questa coppia di opposti. L'esperienza non-duale non è né oggettiva né soggettiva. Al contrario, con essa avviene la liberazione dalle strutture che consentono questa distinzione dualistica. Ci liberiamo dalla rete di supposizioni, percezioni e sensazioni, come pure dalle immagini di confinamento, contenimento e separazione dalle persone e dagli oggetti.

Un altro dualismo è quello tra i fatti e il valore ad essi attribuito, o tra l'intelletto e l'emozione. Al *primo* elemento di ciascuna di queste due coppie di solito viene accordato un valore maggiore rispetto al *secondo*, per cui il concetto di oggettività spesso comporta anche quello di classificazione. Infatti, quando cerchiamo di "essere oggettivi", proviamo a descrivere qualcosa per quello che è, in modo imparziale, cogliendo soltanto la cosa in se stessa, senza lasciarci trasportare dalle emozioni o dalle valutazioni. Pensiamo che dovremmo vedere le cose dalla prospettiva che a volte si definisce "Visuale dal Nulla" [in inglese, *View from Nowhere*, N.d.R.] o "Visuale dell'occhio di Dio" [in inglese, *God's-eye View*, N.d.R.]. Essere capaci di percepire e giudicare in questo modo di solito gode di una considerazione molto maggiore rispetto alla tendenza a lasciare agire qualunque fattore di valutazione individuale, personale o emotivo. C'è l'idea che l'oggetto, o la situazione, sia preesistente, e che la sensibilità o la consapevolezza sia capace di stabilire un contatto con tale oggetto in modo trasparente e naturale, veicolando quindi informazioni vere e accurate riguardo ad esso. Qualunque altro modo di comprendere l'oggetto sarebbe "soggettivo" e di solito viene tenuto in scarsa considerazione.

Se pensiamo che le cose esistano oggettivamente, ci

sembra quasi che esse siano dotate di autonomia e che siano in grado di mantenersi autoalimentandosi. Quando le percepiamo, sembra quasi che si proiettino verso di noi per incontrare la nostra percezione. Sembra che ci sia una specie di magnetismo, che attrae le nostre energie percettive, e di concettualizzazione verso le cose, che sembrano trovarsi *davvero lì*, dall'altro lato di uno spazio vuoto. Ci sembra che rispetto a noi le cose si trovino all'estremità opposta di questo spazio vuoto. Pare che si trovino "là fuori" e noi "qui dentro". Per colmare questo vuoto (che di solito si ritiene coincida con la superficie della pelle) dobbiamo affidarci alla percezione e alla cognizione. E sospettiamo di poterci sbagliare sulle cose. Sappiamo di dover dipendere dalla percezione e dalla cognizione, che possono sempre commettere degli errori.

Dal momento che ci sembra di essere "qui dentro", ci sentiamo rinchiusi in bolle separate di percezione sensoriale, una per ogni persona. Così ci sentiamo separati anche dalle altre persone. Per colmare questa distanza, abbiamo bisogno della comunicazione, e anch'essa può sempre venire fraintesa.

La forte impressione dell'esistenza di queste distanze provoca grande ansia e sofferenza. La sensazione di essere tagliati fuori, accanto alla possibilità onnipresente di sbagliarsi su tutto e tutti, crea alienazione dal mondo, dalle persone e perfino da noi stessi.

Ma la nostra indagine rivelerà nel modo più diretto che l'oggettività è falsa. Vedremo che non importa quale oggetto si consideri, l'oggettività non è mai la nostra esperienza. La credenza nell'oggettività e nella separazione è semplicemente infondata. Quando si arriva a comprenderlo profondamente, in parte attraverso le

indagini che intraprenderemo in questo libro, si capisce che quel fuorviante senso di oggettività è falso e alla fine svanirà. Tutta la struttura che sembra tenerci separati crollerà, insieme alla sofferenza.

Senza il senso di oggettività, non ci sarà alcun senso di separazione. Tutti i dualismi correlati e i sentimenti connessi alla sensazione di essere separati semplicemente si dissolveranno. Non ti sembrerà più di essere separato dal mondo, dalle altre persone o dai tuoi pensieri e sentimenti. Non ti sentirai diviso tra pensiero e sentimento. Non ci sarà alcun “là fuori” o “qui dentro”. Non ti sentirai come un pensatore o un percettore di sensazioni o un fautore di azioni. Realizzerai la tua identità con tutto ciò che è. Questa totalità nell’esperienza è amore, pace e dolcezza.

Nota sulla terminologia

Sebbene alcuni insegnamenti distinguano tra consapevolezza e coscienza, la Via Diretta non è tra questi. Nella Via Diretta i termini “consapevolezza” e “coscienza” sono sinonimi. Nessuno dei due è più fondamentale dell’altro e non esiste niente di più basilare e primordiale che sia “precedente” alla coscienza⁴. Si tenderà ad utilizzare il termine “consapevolezza” nel discutere degli oggetti e “coscienza” quando si parla del crollo del testimone, ma si tratta solamente di questioni di stile, poiché entrambi i termini potrebbero essere utilizzati indifferentemente in ogni contesto.

E cos’è la consapevolezza? I termini per descriverla possono essere filosofici o poetici e comprendere: il fondamento di tutto l’essere, QUELLO a cui tutto appare, il testimone, l’osservatore invisibile, amore, bellezza, dolcezza, essere, chiarezza, realtà, radiosità e pace.

Chi realizza? Chi scrive?

Queste domande a volte emergono all'inizio dell'indagine e una persona vuole fare chiarezza: "Chi è che realizza? Se è **qualcuno**, si tratta veramente di una realizzazione non-duale? Se non è **nessuno**, allora che utilità ha la realizzazione e in che modo mi è di beneficio? Che cosa si intende per "io"? Chi sta scrivendo questo libro? È stato comunicato dal livello assoluto o da quello relativo? Se proviene dal livello assoluto, come può affermare così tante cose diverse e dare dei consigli concreti su cosa fare? Se proviene dal livello relativo, come sappiamo che ciò che dice è vero?"

A volte la risposta dell'insegnante non-duale a questo genere di domande è la coscienza o nessuno. Ad esempio, è comune sentire spiegazioni come "è la coscienza che parla alla coscienza" oppure "nessuno realizza che lì non c'è nessuno".

Trovo che queste espressioni possono essere d'aiuto in alcuni casi, ma in altri le persone possono prenderle troppo alla lettera. L'ascoltatore può personificare la coscienza, pensando ad essa come se fosse una persona che parla e realizza. Oppure le persone potrebbero includere se stesse nel termine "nessuno". Un amico mi disse: "Sai, voglio essere quel 'nessuno' che realizza che lì non c'è nessuno". Nel caso del mio amico, questa espressione era stata presa e trasferita in un nuovo sistema di credenze al quale si era attribuita la definizione di "non-duale".

Parlerò di più del linguaggio verso la fine del libro, ma è il caso di cominciare a farlo anche qui se queste domande ti sembrano importanti. Sentiti libero di iniziare questa indagine senza risposte fisse. Io utilizzo il pronome "tu" o "io" nel senso comune del linguaggio

parlato, tranne in alcuni casi che vengono segnalati. Se non hai dimestichezza con l'insegnamento non-duale, puoi cominciare pensando a chi realizza e al parlante nel modo in cui normalmente pensi a queste cose, e poi vedere cosa succede mentre prosegui. Queste problematiche verranno tutte vagliate a fondo.

Gli unici termini che utilizzo con un significato speciale sin dall'inizio sono "consapevolezza" e "coscienza". Con essi intendo "quello a cui appaiono le manifestazioni" o "l'osservatore invisibile". Non uso questi termini in senso personale o biologico per riferirmi a un'individualità senziente, come si farebbe nella lingua di tutti i giorni.

Se avverti con intensità la necessità di porre la domanda su "chi realizza", probabilmente scoprirai che la forza di questo interrogativo diminuisce fino ad annullarsi procedendo nell'indagine.