

ELIAS AMIDON

IL CAMMINO APERTO

Un approccio originale multiforme che partendo
dagli insegnamenti sufi abbraccia le
tradizioni spirituali di ogni tempo



Riconoscere la
non-dualità attraverso
l'esplorazione del sé e il
risveglio
della coscienza

TerraNuova

Elias Amidon

IL CAMMINO APERTO

**Un approccio originale multiforme che partendo
dagli insegnamenti sufi abbraccia le tradizioni
spirituali di ogni tempo**

**Riconoscere la non-dualità attraverso
l'esplorazione del sé e il risveglio della coscienza**

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Elias Amidon
Titolo originale: *The Open Path*
© 2012 by Sufi Way Ltd.

Traduzione: Mariacristina Bonini e Paola Mariani
Copertina: Loris Reginato

©2023, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1
50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793
libri@terranuova.it - www.terranuovalibri.it

I edizione: maggio 2023

Ristampa

VI V IV III II I

2028 2027 2026 2025 2024 2023

Collana: Ricerca interiore

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

A Rabia

PREFAZIONE

Questo libro è una guida per incoraggiare il risveglio alla presenza spontanea della consapevolezza, che è la nostra natura più intima e la base silenziosa di ogni essere. È pensato per tutti coloro che sono impegnati a realizzare questo risveglio adesso, per imparare a sostenerlo e a esprimerlo nelle varie situazioni della vita quotidiana.

All'inizio, ho scritto questo libro come un manuale di accompagnamento per i corsi di formazione di nove mesi sul Cammino Aperto che si svolgono nel Regno Unito, nei Paesi Bassi, in Germania e negli Stati Uniti. Durante tali corsi, gli insegnamenti scritti vengono integrati da tre seminari residenziali, frequenti conferenze telefoniche e consulenze individuali. Sebbene il contatto personale e in piccoli gruppi sia l'ideale per questo tipo di lavoro, molti studenti del Cammino Aperto mi hanno spinto a pubblicare il materiale del corso per presentarlo a un pubblico più ampio. Il risultato di tale incoraggiamento è il libro che ora tenete in mano.

Ho mantenuto uno stile molto vicino al manuale originale del corso, confidando nel fatto che coloro che si sentono attratti dal libro si lascino coinvolgere dall'argomento con tutto il cuore, proprio come gli studenti dei corsi di formazione di nove mesi. Uno dei modi migliori per ottenere tale risultato potrebbe essere leggere questo libro con un amico o un gruppo di amici, discutere sui passaggi di interesse comune e condividere gli esercizi. Oppure, se leggete questo libro da soli, potrebbe essere utile procedere lentamente, anche rileggendo dei passaggi più volte. Potrebbe anche servirvi ad acquisire maggiore familiarità con alcuni dei libri consigliati nella bibliografia, da leggere con la stessa attenzione che avete per questo. Esplorare il riconoscimento diretto della consapevolezza non-duale attraverso un certo numero di tradizioni e stili di espressione è una buona cosa.

Inoltre, molti capitoli includono esercizi e pratiche. È facile sorvolare sui vari passaggi, pensando che ci ritornerete più tardi o che ne avete

afferrato il concetto semplicemente leggendoli e dunque non avete bisogno di approfondimenti. A volte può essere davvero così, ma più spesso vi accorgete che prendere il tempo per fare un esercizio – e mantenere una pratica quotidiana per calmare la mente e semplificare le attività – indurrà un senso di equanimità e di naturale comprensione.

Tuttavia, vi incoraggio a fare in modo che lo studio dei contenuti di questo libro e la pratica degli esercizi non diventino qualcosa di opprimente o che vi imponete di fare. Il fatto che ora teniate in mano questo libro è la prova che «il risveglio alla presenza spontanea della consapevolezza» è già presente nella vostra vita. Non dovete sforzarvi di fare nulla, se non aprirvi a questa presenza che si materializza in voi in modo naturale. Studiate e praticate tanto quanto – poco o molto – vi sentite di fare. Naturalmente, più vi aprirete a tale presenza, più essa vi accoglierà. Ma non vi preoccupate dei risultati. Il riconoscimento diretto della consapevolezza senza tempo non è qualcosa che potete ottenere con la forza. È già presente ed è la natura stessa del vostro essere in questo momento.

Spero che almeno alcuni degli insegnamenti e delle pratiche presentati in questo libro vi aiutino nel riconoscimento sincronistico della chiara luce della consapevolezza senza tempo. Uso la parola “sincronistico” perché in pratica il riconoscimento della presenza spontanea della consapevolezza non-duale non può essere trasmesso *da* qualcuno *a* qualcuno. La luce trasparente della consapevolezza, fondamento onnipresente dell’essere, è solo qualcosa da indicare, sebbene in realtà non vi sia una direzione da indicare in maniera affidabile. Anche descriverla come “luce trasparente” o “presenza” o “consapevolezza non-duale” oppure “essa” non è appropriato. Nulla che possa essere detto può rappresentare adeguatamente ciò che è simultaneamente presente e assente, immanente e trascendente, oltre qualsiasi dimensione in cui questo tipo di polarità abbia un senso. Non scivola nella concettualizzazione. Né garantisce alcuna formula per condurre al suo riconoscimento. Alla fine, il riconoscimento è una questione di grazia sincronistica. Eppure è possibile “mettere se stessi sulla sua strada”, come osservava il mistico sufi Ibn al ‘Arabi. Questo è lo scopo del libro.

Nota sulle fonti del Cammino Aperto

L'approccio al Cammino Aperto rappresentato in questo libro è stato profondamente plasmato da miei quarant'anni di formazione sufi, accompagnati da ampi studi di altre tradizioni mistiche. I ringraziamenti a tali fonti figurano alla fine del libro.

Di conseguenza, i metodi e le pratiche del Cammino Aperto provengono da molte fonti diverse: pratiche e insegnamenti sufi classici e moderni; metodi psicologici contemporanei per sbloccare fissazioni mentali ed emotive; pratiche di meditazione provenienti da varie tradizioni; forme di indagine dalle tradizioni Zen - Advaita Vedanta - e tibetane - Dzogchen e Mahamudra - come pure dagli insegnamenti non-duali di molti maestri occidentali storici e contemporanei.

Il nostro approccio al Cammino Aperto è inclusivo. Non pretende di essere originale e attinge liberamente a molti altri maestri e tradizioni, verso i quali esprimo profonda gratitudine per i loro doni inestimabili.

1 CONSAPEVOLEZZA APERTA

*La consapevolezza è primordiale; è lo stato originale, senza inizio, senza fine,
non causato, non sostenuto, senza parti, né mutamento...*

La matrice comune a ogni esperienzaⁱ.

Sri Nisargadatta Maharaj (c.1960)

Uno dei momenti più gioiosi nella vita del ricercatore spirituale è quando finalmente la ricerca giunge al termine: quando riconosciamo che l'obiettivo della ricerca spirituale così a lungo perseguito è già presente in noi come nostra consapevolezza naturale. Riconosciamo che *siamo ciò che cerchiamo* – questa conoscenza trasparente e pura al centro del nostro essere è una finestra aperta sull'unità. Grazie a questo riconoscimento, ci si rende conto che non bisogna fare più nulla. Nulla deve cambiare. Né dobbiamo migliorare noi stessi. Ognuno di noi è già degno di una consapevolezza illuminata perché è la nostra natura innata. Ciò apre in noi un indescrivibile senso di sollievo e di liberazione dal giudizio su di sé. In questi momenti, capiamo che siamo un tutt'uno con la realtà, che siamo sempre stati così e che questo stato naturale è assolutamente sicuro, libero, buono e irradia una bellezza superlativa. Non dobbiamo fare nulla perché tutto ciò si avveri. Tutto avviene spontaneamente.

Lo scopo centrale del Cammino Aperto è semplicemente familiarizzare con l'apertura verso questa fondamentale comprensione di ciò che è già vero, imparare a rilassarsi in questo riconoscimento della nostra natura innata e a consolidarlo, quello che spesso io chiamo “consapevolezza aperta” o semplicemente “consapevolezza”.

Cos'è la consapevolezza aperta?

Questa domanda è al centro del nostro lavoro insieme. Utilizzeremo molte parole ed esercizi per focalizzarci su questa domanda, in modo da continuare a guardare dentro ciò che chiede. Ma la risposta che verrà non avrà nulla a che fare con le parole. Ognuno di noi deve abbandonare parole e pensieri per fare spazio alla risposta, che si manifesterà in modo intuitivo, dall'interno verso l'esterno. In realtà non si “manifesterà” nel modo in cui un'immagine o un pensiero appaiono alla nostra consapevolezza perché qui stiamo chiedendo alla consapevolezza di essere consapevole di se stessa.

In pratica, chiedere l'impossibile: la consapevolezza non può essere più consapevole di se stessa di quanto il nostro occhio possa vedere se stesso. Perché? Prima di tutto, la consapevolezza non è né una cosa né un oggetto. Non ha forma né colore. È completamente trasparente e invisibile. Inoltre, non si può sentire né percepire in alcun modo che possa rivelarci la consapevolezza di noi stessi come qualcosa di conoscibile *là fuori*. Eppure sappiamo di essere consapevoli, sappiamo che la consapevolezza è. La consapevolezza è il fondamento di tutto quello che abbiamo sperimentato o che sperimenteremo. Ogni oggetto, ogni pensiero, ogni emozione, ogni sensazione, ogni memoria è conosciuto perché appare nella consapevolezza. *Altrimenti non potrebbe essere conosciuto*. La consapevolezza è la radice dell'intero senso dell'esistenza. Ma allora, dov'è? Che cos'è? Come può essere compresa? Sappiamo che è, ma ogni volta che cerchiamo di guardarvi dentro non vediamo... *niente!*

Questo è un indizio. La consapevolezza non è una cosa. Potremmo dire che non è niente, ma è proprio così? È la consapevolezza! Qualunque cosa sia, non prende mai una forma sostanziale. Come direbbero i buddhisti, è vuota di sostanzialità. È aperta. Non ha confini. È la spaziosità stessa. È senza limiti, ma in qualche modo assolutamente presente. E cosa ancora più importante, è lucida: completamente trasparente e allo stesso tempo portatrice di luce, “la luce della consapevolezza”.

Nel corso del libro ritorneremo spesso su questa domanda – che cos'è la consapevolezza aperta – e proveremo a esaminare la questione originaria, per noi stessi, non in astratto, ma direttamente, sperimentando. A dire il vero, siete spinti a farlo già ora. Mentre state leggendo queste

righe, siete consapevoli delle parole usate, dei pensieri che evocano, della forma delle lettere, del bianco della carta o dello schermo del computer su cui sono scritte, di alcune cose che vedete marginalmente nella stanza in cui vi trovate, della percezione del vostro corpo seduto lì dov'è. Sono tutte percezioni che si manifestano nella “vostra” consapevolezza. Possono essere viste, sentite o avvertite.

Ma che cosa potete dire della consapevolezza che ne è consapevole? Osservate nella maniera più profonda e costante possibile. Prendete confidenza con questo modo di guardare, come se steste ruotando di 180° fuori dai vostri occhi e guardando ora all'interno di ciò che gli occhi stanno guardando. Che cosa “vedete”? Esplorate da soli questa dimensione, il più spesso possibile. Ecco un suggerimento: se cercate qualcosa, rimarrete delusi. Permettetevi invece di rilassarvi, evitando di “guardare”, cercando semplicemente di “vedere”, senza cercare di scoprire nulla. Rilassatevi. Mentre la consapevolezza non può essere consapevole di se stessa, essa può essere se stessa. Essa è, naturalmente.

Alcuni dicono che a questo punto è opportuno spostare il senso di cercare qualcosa con gli occhi o con l'intelletto e lasciare che il cuore si apra alla domanda: “Cos'è la consapevolezza?”. Per “cuore” intendo tutta la presenza della consapevolezza in cui si manifestano intelletto, sensazioni ed emozioni. È quello che i Sufi chiamano *al 'ayn al qalb* – “l'occhio del cuore”. È tutta la consapevolezza, così come viene vissuta attraverso il corpo. Apritevi alla presenza della consapevolezza con tutto il cuore.

Nota sui termini utilizzati

In queste pagine utilizzerò molti termini per indicare questa indescribibile, ma sicuramente riconoscibile realtà che è il fondamento sublime di tutto l'essere. Questi diversi termini, tratti dalle tradizioni spirituali di tutto il mondo, indicano sia questa realtà primordiale sia la nostra capacità di riconoscerla: *consapevolezza non-duale, pura consapevolezza, consapevolezza aperta, presenza-consapevolezza, mente incondizionata, rigpa, esperienza primordiale, “Questo”, condizione di base, il sublime, natura di Buddha, natura originaria, presenza spontanea, l'unità dell'essere, la base dell'essere, il Reale, chiarezza, la coscienza di Dio, la luce divina, la chiara luce, illuminazione, realizzazione e intuizione.*

Questi termini si riferiscono alla realtà che innumerevoli ricercatori nel corso della storia hanno investigato, meditato, sperimentato e discusso. Comunque siano espresse, queste etichette indicano l'obiettivo finale del desiderio umano di realizzazione, felicità e appartenenza, così come l'obiettivo di ogni ricerca spirituale: il riconoscimento che siamo essenzialmente indivisibili da ciò che i Sufi chiamano "l'oceano senza fine" della consapevolezza e dell'amore incondizionati.

In questo capitolo, e spesso in tutto il libro, mi limito a fare riferimento alla "consapevolezza aperta" e alla "consapevolezza" come un termine per questa realtà fresca e onnipresente, perché tali parole sono relativamente prive di connotazioni religiose e indicano una realtà sperimentata più direttamente, per esempio, delle parole "illuminazione" o "realizzazione". In questo modo, il nostro senso ordinario e intimo di essere consapevoli ci permette di entrare nella sperimentazione dell'essere senza tempo, privo di concetti. Il qualificativo "aperta" indica che si tratta di una consapevolezza infinita, assolutamente priva di contenuti, vuota e non influenzata da qualunque fenomeno si manifesti in essa, proprio come ciò che si riflette in uno specchio non influisce sullo specchio stesso.

Ma il concetto di "consapevolezza aperta" non è perfetto. Definendo qualcosa "aperto" – o usando qualsiasi altro aggettivo – il suo opposto è implicito, mentre ciò a cui facciamo riferimento non ha opposti. Inoltre, per molte persone il concetto di "consapevolezza aperta" – o semplicemente "consapevolezza" – non ha una risonanza sufficientemente vicina al divino, comunque possa essere interpretata. Tuttavia, invece di farvi coinvolgere in queste obiezioni, spero che, leggendo questo libro, diventerete capaci di superare i limiti connessi ai vari termini usati e permetterete al loro significato di aprirsi nel vostro cuore.

Il problema è che il linguaggio è fondamentalmente dualistico. Non fa altro che affermare, negare o confrontare il valore di una cosa rispetto a un'altra. Inoltre, la struttura soggetto-predicato non può non rafforzare la polarità soggetto-oggetto che ci situa come entità separate, in cerca del loro cammino attraverso un mondo di oggetti separati. L'uso dei pronomi è un altro buon esempio della natura dualistica del nostro linguaggio. Per quanto siano utili, i pronomi "io", "tu", "egli", "ella", "me" ecc. implicano cose o identità divise che in realtà esistono. Un altro problema linguistico è il modo in cui utilizziamo le preposizioni. Ad esempio, quando dicia-

mo “*rilassarsi in uno stato di profonda pace naturale*”, c’è una topografia implicita: qualcosa sta *in* qualcos’altro. Ancora una volta posizioniamo cose divise nello spazio in rapporto tra loro, mentre ciò che sta cercando un’espressione non ha nulla a che fare con la posizione o con la “coseità”.

Ma se cercassimo di evitare qualsiasi linguaggio che potrebbe essere interpretato in modo dualistico, finiremmo per disporre di uno strumento povero per il nostro lavoro. Pertanto, nelle pagine che seguono, non cerco di evitare i pronomi, le preposizioni o i termini che possono essere interpretati in modo dualistico. Ciò nonostante, spesso modifico o ridefinisco i termini oppure li scrivo fra virgolette o metto in evidenza i loro limiti mentre li utilizzo, confidando nel fatto che lascerete che svolgano il loro compito – per quanto riescano a farlo temporaneamente. In ogni caso, se *siamo* fortunati, i termini e i metodi utilizzati in questo libro alla fine scompariranno, nel momento in cui emergerà la verità naturale.

Un ultimo appunto sul linguaggio: quando usiamo parole e frasi descrittive per fare riferimento a una realtà che è “l’obiettivo finale del desiderio umano”, è molto facile fare in modo che questo obiettivo sembri irraggiungibile a semplici mortali come noi. Nel corso della storia, la maggior parte delle religioni e delle tradizioni mistiche hanno rafforzato questa nozione di divario tra gli esseri umani ordinari e la saggezza sublime. In una certa misura, ognuno di noi ha ereditato la visione che l’illuminazione è lontana da noi. Uno degli obiettivi centrali di questo libro è quello di liberarci da questa fissazione, dal momento che non è altro che un’idea. La consapevolezza pura, l’illuminazione, il risveglio, la realizzazione, sono il nostro diritto alla nascita – in realtà, già lo *siamo*. Non dobbiamo fare niente per raggiungerlo. La verità è che stiamo già facendo troppo, sia verso l’esterno che verso l’interno, e quel “fare” troppo è quello che ostacola il nostro riconoscimento di questa natura presente, spaziosa, invisibilmente radiosa e imminente nel nostro essere stesso e nell’esistenza di tutto.

L’incondizionato e il condizionato

Come forse avete già notato, abbiamo cominciato a distinguere tra la consapevolezza aperta, che è *priva di contenuti*, e i diversi fenomeni che sono i *contenuti* ordinari della consapevolezza. È la stessa differenza

che esiste tra ciò che viene chiamato “incondizionato” e “condizionato”. Nei capitoli successivi impareremo come riconoscere e sbloccare i limiti della nostra mente condizionata per aprirci a una consapevolezza pura e incondizionata. In effetti, parleremo di ciò che in un primo momento potrebbe sembrare il “regno assoluto” della consapevolezza aperta, diverso dal “regno relativo” della vita condizionata. Questa distinzione è uno strumento pedagogico essenziale nelle prime fasi del nostro lavoro. Sottolineare una polarità come questa potrebbe essere considerato antitetico rispetto all'essenza stessa della consapevolezza non-duale, ma credo che all'inizio possa essere utile fare tale distinzione, in modo da separare questi due aspetti della nostra esperienza e non fare confusione. Nelle fasi successive del nostro lavoro, vedremo come l'esperienza condizionata di ogni giorno e la consapevolezza aperta, pura e incondizionata siano inseparabili.

Questa polarità apparente tra l'incondizionato e il condizionato è famosa in tutte le tradizioni religiose e spirituali. La riscontriamo negli archetipi di Dio e Lucifero, sacro e profano, assoluto e relativo, cielo e terra, nirvana e samsara, infinito e finito, uno e molti, eterno e mortale, e così via. Un motivo importante per “separare queste due parti” è quello di sfidare le nostre supposizioni abituali sulla realtà singolare della nostra esperienza condizionata quotidiana e riconoscere il terreno trasparente in cui nasce tutta l'esperienza.

Appariamo tutti come esseri umani il cui binomio corpo-mente è il risultato di una storia infinita di condizioni apparenti che conducono alla nostra esistenza fisica in questo momento. Non possiamo sfuggire a questa condizionalità né al karma che ha prodotto tale binomio nel tempo e nello spazio. Questo vasto campo di condizioni apparenti è così complesso e sconosciuto che possiamo solo provare soggezione di fronte al fatto che siamo qui ora in questa forma.

Ma attribuire una particolare identità a un “io” personale nel mare infinito delle condizioni è fonte di enormi sofferenze. Immaginate, per esempio, una ragazza di quindici anni che si odia perché pensa di non essere così bella o popolare come le sue compagne di classe. Questa credenza sulla sua identità esiste a causa di molte condizioni: la sua cultura e il suo status sociale, l'eredità genetica, la religione, l'istruzione, la vita familiare ecc. Cercando di conoscere se stessa, vede il suo riflesso in tutte

queste condizioni e ritiene che la sua interpretazione sia precisa. Questa è la “consapevolezza autoreferenziale” o mente condizionata.

La mente condizionata crede che ci sia un’entità, un *me*, che ha bisogno di ottenere ciò che vuole e di evitare ciò che non vuole per essere felice. Attorno all’idea di un *me* brulica un campo complesso di preferenze e avversioni, speranze e paure, facendo apparire questo *me* come sostanziale ed esistente. La nostra identificazione con questo *me* è alla radice delle nostre insoddisfazioni e sofferenze.

Nel corso del libro, lavoreremo in molti modi per vedere attraverso le costruzioni – il condizionamento – che abbiamo sulla nostra identità, quelle formazioni che, come nel caso della quindicenne, continuano a farci pensare che siamo quello che non siamo. Non è sempre facile smantellare le nostre supposizioni e il condizionamento mentale ed emotivo radicati da lungo tempo, ma è assolutamente possibile e non così difficile come pensiamo. Tendiamo a considerare le nostre diverse fissazioni personali come una realtà concreta quando in realtà non hanno alcuna sostanza. Se le affrontiamo in modo chiaro e sicuro, svaniscono come neve al sole.

Questo “svanire”, per così dire, è la presenza spontanea dell’incondizionato nel condizionato. Tutto quello che crediamo sia vero è condizionato. Se lasciamo la presa sulle nostre credenze, ci apriamo alla chiarezza di una consapevolezza incondizionata, che nasce in modo spontaneo.

Paradosso

Vorrei anche sottolineare l’uso di frequenti espressioni paradossali nel nostro lavoro. In questo contesto, “paradosso” è una collisione di linguaggio che aiuta a rompere la concatenazione dualistica soggetto-oggetto del pensiero e del linguaggio che definisce il nostro mondo quotidiano e le nostre supposizioni su di esso. Il paradosso appare quando due affermazioni opposte affermano entrambe di essere vere. La loro collisione provoca un cortocircuito momentaneo delle consuete ipotesi di pensiero e in quel divario si può sperimentare un bagliore del Reale.

Ad esempio, come ho già detto, possiamo trovarci a “sperimentare” l’apertura della coscienza come niente. E infatti la consapevolezza aperta è il nulla. Ma è anche consapevolezza. Come può essere “nulla” e “con-

sapevole” allo stesso tempo? Dal momento che la consapevolezza aperta è apparentemente uno “stato” che si può nominare e pensare, è facile trattarlo come una cosa in più. Ma non è una cosa o uno stato. Infatti, è priva di qualsiasi condizione o attributo. La presenza spontanea di una consapevolezza aperta e incondizionata non ha limiti né frontiere. Non ci appartiene, anche se è l’essenza del nostro essere. Un’analogia è rappresentata dal fatto che la consapevolezza può essere immaginata come lo spazio stesso – illimitato, senza inizio né fine, vuoto per natura, pur consentendo a tutti i fenomeni di verificarsi in esso. E come lo spazio, la consapevolezza è apertissima, cioè senza contenuti, libera da strutture, priva di condizioni, libera dal sé personale. La sua apertura pervade ogni cosa. *Non è una cosa ma pervade ogni cosa.* Quando le descrizioni si avvicinano a questo tipo di paradosso, cominciano a oltrepassare i confini del linguaggio e indicano un diverso ordine di comprensione.

Troviamo lo stesso tentativo di esprimere il paradossale co-emergere dell’“uno e del tutto” nell’opera del grande maestro sufi Ibn al ‘Arabiⁱⁱ:

Come posso conoscere Questo quando Esso è l’intimamente Nascosto che non è conosciuto?

Come posso non conoscere Questo quando Esso è l’esternamente Manifesto che si fa conoscere in ogni cosa?

Come posso rendermi conto della Sua Unità quando nell’Unicità non ho esistenza?

Come posso non rendermi conto della Sua unità quando l’Unione è il vero segreto del servizio?

Gloria a Questo! Non esiste altro all’infuori di Questo!

Nient’altro che Questo può comprendere la Sua unità, poiché Esso è come è nella pre-Eternità senza inizio e nella post-Eternità senza fine. In realtà, solo Questo può renderSi conto della Sua unità, e in sintesi, nessuno Lo conosce tranne Questo.

Esso si nasconde e si manifesta – tuttavia Esso non si nasconde a Se stesso né si manifesta ad altri, perché Questo è Questo, non esiste nient’altro all’infuori di Questo.

Come risolvere questo paradosso, quando il Primo è l’Ultimo e l’Ultimo è il Primo?

A causa della natura paradossale della realtà – la sua simultanea *co-seità* e *non-co-seità* –, nel nostro lavoro potrà rivelarsi utile usare le affermazioni in conflitto o correggere un'affermazione precedente con un aggettivo qualificativo che potrebbe sembrare in contraddizione con il primo. Questo ping-pong mentale può in parte contribuire a stancare la mente, facendole allentare la sua insistenza a vedere le cose in modo logico. Quando ciò accade, la nostra ossessione per il significato svanisce e cominciamo a vedere in una nuova luce.

Sebbene il paradosso possa descrivere meglio l'esperienza della consapevolezza aperta, è comunque un'esperienza inconfondibile. È preciso, ma allo stesso tempo questa "esperienza" è priva di qualsiasi struttura e attributo. In un primo momento, possiamo solo intravedere un brevissimo bagliore di questo "esso" di cui parliamo. Anche se la presenza spontanea di una consapevolezza aperta è onnipresente, la nostra capacità di rimanere in essa è limitata dai nostri riflessi mentali che vogliono resistere alla sua tendenza ad annullare il nostro senso del sé. Ma grazie ai richiami e alle pratiche che seguirete in questo lavoro, sarete spinti a intravederla di nuovo ripetutamente. A poco a poco il vostro sguardo si poserà più a lungo e vi sentirete più a vostro agio nel rimanere in una consapevolezza illimitata, autentica e pura.

Un maestro tibetano ha descritto questo processo dicendo che è come suonare una campana. Tocchiamo per un momento l'esperienza della consapevolezza vuota ed è come colpire un campanellino. Risuona in noi e, se non facciamo nulla, il suono continua fino a svanire naturalmente. Ma se colpiamo la campana della consapevolezza vuota e poi reagiamo bruscamente dicendo "Oh! Ecco! Oh, dov'è?", è come cercare di colpire ripetutamente la campana, il che non fa altro che smorzarne il suono.

Nel nostro lavoro, impariamo a colpire la campana e a lasciare che il suono continui a vibrare in modo naturale. Quando svanisce, allora la colpiamo di nuovo – il che significa che lo accogliamo senza nessuno sforzo da parte nostra – e lasciamo fare. La durata del suono aumenta progressivamente e impariamo a rimanere spontaneamente nella sua apertura, nel silenzio e nella tranquillità.

ESERCIZI

Trovate un posto in cui potete rimanere da soli senza essere disturbati per almeno venti minuti. Sedetevi comodamente con la schiena in posizione verticale, ma non rigida. Respirate in maniera naturale. Potete tenere gli occhi aperti o chiusi. A volte, potete aver voglia di sperimentare questi esercizi a occhi aperti, altre a occhi chiusi.

1. Gravità e consapevolezza

Restate nel vostro stato naturale, lucido, vigile ma rilassato. Quando i pensieri, i sentimenti o le sensazioni vengono alla superficie della vostra consapevolezza, lasciateli emergere, senza resistere né seguirli.

Ora osservate le sensazioni di gravità sul vostro corpo. Lasciate che l'attenzione vada alla pressione del corpo sulla sedia o sul cuscino, il peso dei piedi sul pavimento, le mani in grembo ecc. Ora concentratevi su una di queste sensazioni.

Poi, molto dolcemente, chiedetevi: cosa è consapevole di questa sensazione? Provate a chiedervelo senza cercare una risposta verbale, ma piuttosto cercate di sentire tale risposta. Sentitela direttamente. Apritevi alla prima esperienza diretta di “ciò che è consapevole”, piuttosto che a un'idea di esso.

Troverete che è utile non essere aggressivi in questa ricerca, aprendovi a “ciò che è consapevole” piuttosto che scrutando nell'ignoto alla ricerca di qualcosa che si renda visibile.

2. Attributi della consapevolezza

Continuando l'esercizio precedente, o in un altro momento, concentratevi nuovamente su una delle sensazioni costanti del vostro corpo che è un segno di gravità, ad esempio la pressione del corpo sulla sedia o sul cuscino.

Chiedetevi di nuovo dolcemente: cosa è consapevole di questa sensazione? Dopo aver trovato che avete un'intuizione diretta di “quello che è consapevole”, ponetevi le seguenti domande, dandovi il tempo di esplorare ciò che sentite a proposito delle vostre “risposte”. Procedete molto lentamente, prendete tutto il tempo che vi serve.

- I. Questa consapevolezza ha un limite o un confine esterno per cui posso dire cosa sia?

- II. Questa consapevolezza ha un colore per cui posso dire di cosa si tratta?
- III. Questa consapevolezza ha una consistenza per cui posso dire cosa sia?
- IV. Ha un davanti e un dietro? Un sopra e un sotto?
- V. Questa consapevolezza ha un centro, un “punto” di origine per cui può essere distinta?
- VI. Potete trovare un posto in cui la consapevolezza non è, un luogo al di là di essa?
- VII. Potete trovare una qualsiasi differenza tra quello che è consapevole della sensazione di gravità e “tu?”. Se sì, qual è la differenza?

Facendo questa ricerca da soli, scoprirete forse che non potete trovare un limite, un colore, una consistenza, un davanti e un dietro, un centro, un luogo al di là di esso o qualche differenza tra voi ed “esso”. Se questo è ciò che vi accade, rimanete semplicemente in questa sensazione di non trovare.

Se potete trovare un limite, un colore, una consistenza, un davanti e un dietro, un centro, un luogo al di là di esso o qualche differenza tra voi ed “esso”, allora guardate attentamente ciò che trovate e chiedetevi: cos'è che sta guardando attentamente? Ha un limite, un colore, una consistenza, un davanti e un dietro, un centro, un luogo al di là di esso, e c'è qualche differenza tra “voi” ed “esso”?

INDICE

Prefazione	4
Nota sulle fonti del Cammino Aperto	6
CAPITOLO 1. CONSAPEVOLEZZA APERTA	7
Cos'è la consapevolezza aperta?	8
Nota sui termini utilizzati	9
L'incondizionato e il condizionato	11
Paradosso	13
ESERCIZI	16
CAPITOLO 2. PRATICARE L'APERTURA SOTTILE	18
La contraddizione della pratica	19
Non aspettarsi nulla	20
Postura	22
La pratica dell'apertura sottile	23
CAPITOLO 3. COSA OSTACOLA LA CONSAPEVOLEZZA APERTA?	29
Creare un'identità	30
Fare	32
Preferenze e avversioni	34
Volontà e controllo	36
Conoscere e costruire significati	38
Paura di svanire	41
Nulla ostacola la consapevolezza aperta	42
ESERCIZI	43

CAPITOLO 4. OSSERVARE COSTRUZIONI MENTALI E FISSAZIONI	48
Imparare a osservare le costruzioni mentali e le fissazioni	50
Le fissazioni e le loro radici	52
Osservare le fissazioni	55
Agire senza preferenze	58
<i>Liberazione</i> all'inizio	60
ESERCIZI	62
CAPITOLO 5. AUTO-INDAGINE	66
Il campo risonante	67
L'Unica Regola	68
Introvabilità	72
Ulteriori sequenze di auto-indagine	76
ESERCIZI	78
INTERMEZZO. QUALCHE CONTEMPLAZIONE SUL CAMMINO APERTO	81
CAPITOLO 6. MOTIVAZIONE E ASSENZA DI SFORZO	84
Una panoramica	84
Motivazione	87
Atteggiamento	90
Desiderio dal profondo e trovare	91
Assenza di sforzo	93
Conclusione	96
ESERCIZI	97
CAPITOLO 7. SULLA NON DUALITÀ E LA PREGHIERA	100
Cominciare alla fine	102
Cominciare dove siamo	103
Preghiere di petizione	104

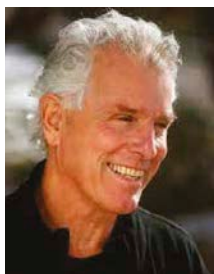
Benefici indiretti di una vita di preghiera	105
Pregchiere di approccio e vicinanza	108
I limiti della preghiera	110
Imparare a pregare con saggezza	111
Pregchiere di identità	112
Pregchiere del silenzio	114
ESERCIZI	115
CAPITOLO 8. L'ARTE DEL RISVEGLIO	118
L'idea che manca qualcosa	119
L'arte del risveglio	120
Praticare l'arte	122
Conversazioni che liberano	124
Sviluppare una pratica contemplativa del non-fare	125
Liberazione all'inizio	128
Conclusione	132
CAPITOLO 9. UNA COSMOLOGIA GIOIOSA	133
Introduzione	133
Tema I: Realizzare l'assenza di storia	134
Tema II: Sperimentare l'intimità dell'apertura	142
Tema III: Arrendersi tutto in una volta	148
Tema IV: La gioia della pienezza senza limiti	149
CAPITOLO 10. L'OCEANO DI GENTILEZZA	154
Immanenza	156
1. Azione non-duale	156
2. Equanimità	160
3. Gentilezza incondizionata	163
ESERCIZIO	169

CAPITOLO 11. IL CUORE DELLA QUESTIONE	171
Riassunto capitoli 6-10	171
Il cuore della questione	173
Cadere dal cielo	177
1. Non fare nulla	177
2. Nessuna necessità di conoscere	178
3. Nessun soggetto	179
4. Ascoltare l'ascolto	180
5. Segnalazioni	181
6. Relax	182
L'offerta invisibile	182
GRATITUDINE ALLE FONTI E AI MAESTRI	184
NOTE FINALI	186
BIBLIOGRAFIA	191
POSTFAZIONE	197
RINGRAZIAMENTI	199
A PROPOSITO DELL'AUTORE	200
INDICE	201

Questo libro è una guida per incoraggiare il risveglio alla presenza spontanea della consapevolezza, che è l'essenza del nostro risveglio spirituale. L'autore fornisce preziose indicazioni che vengono dalla sua formazione ed esperienza, libera da obblighi e riferimenti culturali di una religione specifica. Elias Amidon ha studiato e conosce il buddhismo, l'induismo, il sufismo, ma ci invita anche a far sì che nulla di tutto ciò sia un limite nel perseguire il nostro desiderio di risveglio spirituale.

In questo testo si pone dunque come insegnante "non settario" per accompagnare il lettore nella pratica della consapevolezza non-duale. *Il Cammino Aperto* diventa così un'ottima guida alla realizzazione della base silenziosa di ogni essere e alla sua espressione nelle situazioni della vita.

Il libro include esercizi e pratiche molto utili che inducono un senso di equanimità e di naturale comprensione, oltre a metodi e insegnamenti provenienti da molte fonti: sufismo, psicologia, tradizioni di meditazione e insegnanti non-duali orientali e occidentali.



Elias Amidon è il direttore spirituale di The Sufi Way. È stato insegnante, falegname, architetto, attivista per l'ambiente e la pace, scrittore, guida ambientale, guida spirituale.

Ha fondato o co-fondato la Heartwood School, l'Institute for Deep Ecology, il Boulder Institute for Nature and the Human Spirit, il corso universitario in Environmental Leadership alla Naropa University, e Open Path. Continua a viaggiare in tutto il mondo per insegnare The Open Path (Il Cammino Aperto) e The Sufi Way.

ISBN 9788866818335



€ 16,50

- carta ecologica
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranovalibri.it