

STARE NELLA CONSAPEVOLEZZA

Tratto dalla webcast di Sri Bhagavan con l'Australia 25-11-2009

<http://www.onenessmovementflorida.org/Australia11-25-09.htm>

D) Sri Bhagavan, puoi andare un po' più in profondità su quel che intendi quando dici che abbiamo bisogno di stare nella consapevolezza?

SRI BHAGAVAN: Innanzitutto dobbiamo diventare consapevoli di cose semplici come l'attività fisica, come il camminare – molto spesso camminiamo meccanicamente, non siamo consapevoli dei movimenti effettivi del corpo. Quando respiriamo, non siamo consapevoli di come il corpo stia respirando.

Un esempio che si fa spesso è quello di come ci si lava i piedi – lo si fa molto meccanicamente, senza fare l'esperienza di tutte le sensazioni. Dovete cominciare da lì. Oppure quando vi fate il bagno. Dovete aumentare la consapevolezza di tutte le attività fisiche.

Ora, se la consapevolezza aumenta nell'attività fisica e continua ad esserci per un periodo di 21 giorni, si crea un punto di rottura. La consapevolezza deve esserci per un totale di 49 minuti al giorno in multipli di 7; 7 minuti, 14, 21, 28, così, in modo che siano multipli di 7 fino a 49 minuti al giorno, e se lo si fa senza interruzione per 21 giorni, allora si diventa intensamente consapevoli delle cose fisiche.

Poi si deve applicare la stessa pratica per diventare consapevoli di ciò che succede dentro di noi. Lì, dentro di noi, succedono cose di cui non siamo consapevoli. In effetti quello che tu chiami "problema" non è veramente il problema. Il vero problema è dentro di te. E se tu, effettivamente, diventi consapevole dei processi mentali, ben presto vedrai che esiste molto di più di quello che tu chiami problema.

Se tu stai con quella consapevolezza interiore, man mano che il viaggio prosegue, scoprirai molte, molte cose e, alla fine, quello c'è, è assenza di conflitto. Perciò per praticare questa consapevolezza, devi cominciare con la consapevolezza fisica e poi con la consapevolezza interiore. Dopo poi, ogni volta che tu lo vorrai potrai andare in questa consapevolezza e sarà quella che ti funzionerà da luce guida per mostrarti tutto quello che ti succede dentro.

Ogni volta che vedi una cosa, ne sei libero. Per esempio, potresti pensare di aver visto un serpente nella tua stanza, sei preoccupatissimo e salti qua e là, ma se tu avessi una lampada in mano e la accendessi, vedresti che non è un serpente ma una corda. E allora la paura sparirebbe immediatamente. Non c'è bisogno di tempo, energia o sforzo. Allo stesso modo, se ti metti a guardare quel che succede dentro di te, scopri, senza sprecare tempo, energia o sforzi, che la paura sparisce, l'ansia sparisce, la sofferenza sparisce. Vedere è essere liberi. Questo è tutto ciò di cui c'è bisogno per andare avanti sul sentiero della consapevolezza. Man mano che fai pratica, io ti guiderò sempre di più mediante le teleconferenze e skype.

TO BE IN AWARENESS

From broadcast with Sri Bhagavan - Australia November 25, 2009

<http://www.onenessmovementflorida.org/Australia11-25-09.htm>

Q) Bhagavan can you go more deeply into what you mean when you say we need to be in awareness?

SRI BHAGAVAN: First we must become aware of physical activity simple things like walking - we very often walk mechanically, we are not aware of the actual motions of the body. When we breathe, we are not aware of how the body is breathing. The example which is often given is washing your feet - you do it very mechanically without experiencing all the sensations. You must start there. Or when you are having a bath. With all physical activity, you must increase your awareness. Now, if awareness increases with physical activity and it continues for a period of 21 days it causes a break. The awareness must be for a total of 49 minutes a day in multiples of 7 - 7 minutes, 14, 21, 28, like that, which would mean multiples of 7 up to 49 minutes per day and if it is done without a break for 21 days we become intensely aware about physical things.

Then you must apply the same thing to becoming aware of what is going on inside. Inside there are things going on of which you are not aware. Actually, what you call the problem is not really the problem. The real problem is inside. Actually, if you begin to become aware of the mental processes, you will soon discover there is a lot more to what you call a problem that exists. If you stay with inner awareness and as the journey continues, you will discover many, many things and at the end of it what it there is the absence of conflict.

So, to practice this awareness you must start with physical awareness and then inner awareness. Thereafter, whenever you want, you can go into this awareness. It will be like a torchlight which will show you what is going on inside. When you see something, you will become free. Like for example you might assume that there is a snake in your room. You will be all worried and jumping up and down and then, if you have a torch and you would apply it, you would see that it is not a snake but a rope. So instantly fear is gone. It does not take time, energy or effort. Similarly, if you go on watching inside what is going on, what you will find is, without consuming any time, energy or effort, the fear is gone, the anxiety is gone, the suffering is gone. To see is to be free. That is all you need to move on the path of awareness. As you practice it, I will be guiding you more and more on our conference calls like this or on skype.