

SRI BHAGAVAN - COME FARE ESPERIENZA DELLA SOFFERENZA

Teleconferenza con il Brasile (Rio), 5 Dicembre 2009

Video part 1: <http://www.youtube.com/watch?v=UfSR6J9AL4c>

part 2: <http://www.youtube.com/watch?v=21kK08fKpsA>

dal file Terzo Livello di Ludovico Cortese, traduzione di Carla Boccherini

D) Alcuni, quando cercano di sperimentare il dolore, sembra che lo stiano solo analizzando e non provando. Come si fa a stare col problema senza correre il rischio di analizzare? Cosa fare per uscire dalla mente e andare più in profondità dentro il cuore?

SRI BHAGAVAN: Sì, vedi, il problema dell'umanità, e soprattutto nella civiltà moderna, è che noi abbiamo smesso di fare l'esperienza delle cose. Già ci è difficile fare l'esperienza, per non parlare del dolore; non si fa l'esperienza di nulla.

Quando bevi un bicchiere di acqua, in realtà non ne fai l'esperienza, la mente continua a lavorare. Pensi a ciò che è successo ieri, a cosa succederà domani, ti preoccupi di una cosa o ti rallegri di un'altra, ma non sei lì a fare l'esperienza del bere l'acqua. Quando mangi, non senti ciò che stai mangiando, quando ti lavi i denti non ti accorgi di ciò che stai facendo. A ogni livello hai smesso di percepire la realtà.

Perciò, bisogna cominciare con le cose elementari, fondamentali, come mettersi ogni giorno per un po' di tempo a osservare il respiro. È un'esperienza meravigliosa. Devi osservare il corpo che respira. Fai una passeggiata e resti intensamente consapevole di come cammini, di cosa fa il corpo. E poi ciò che mangi. Comincia con le cose esterne, fisiche, e continua così per 21 giorni.

Poi, lentamente, entra nel mondo interiore. Lì, prima di tutto, cerca di vedere cosa succede. Ciò che chiami un problema è autocreato. Il problema reale è profondamente all'interno, che tu rifiuti di vedere. Ma se invece pratichi l'integrità, ti accorgi di ciò che succede. E allora scopri uno strano mondo dentro di te. È orrendo e terribile. Ci vuole molto coraggio per vedere chi sei realmente, senza condannarti, senza giudicarti, senza dare alcuna spiegazione. Una volta che hai fatto ciò, quando arriva il dolore, sarai in grado di farne l'esperienza.

E la cosa più strana è che, mentre ne fai davvero l'esperienza, la mente cerca di scappare, cerca di condannare, cerca di giudicare, di dare spiegazioni, rincorre il piacere oppure salta su qualcosa d'altro, insomma cercherà di sfuggirti. E se la osservi mentre scappa, se hai fatto tutte le altre pratiche e osservi, ne fai l'esperienza, di colpo, ti accorgi che stai soffrendo e poi vedi la sofferenza trasformarsi in gioia. Succede una cosa davvero sorprendente. Sembra difficile ma in realtà non lo è. Se cominci con l'esperienza fisica e sei onesto con te stesso, diventa piuttosto facile.

Migliaia di persone lo hanno fatto in tutto il mondo, e io ti mando anche una benedizione speciale che te lo farà diventare facilissimo.

SRI BHAGAVAN - HOW TO EXPERIENCE SUFFERING

From Sri Bhagavan Conference Rio, Brazil December 5, 2009

<http://www.onenessmovementflorida.org/Rio12-05-09.htm>

Videolinks: part 1: <http://www.youtube.com/watch?v=UfSR6J9AL4c>

part 2: <http://www.youtube.com/watch?v=21kK08fKpsA>

Q) Some people when trying to experience the pain, it seems that they are only analyzing it, not experiencing it. How to sit with the problem without analysis being triggered? What should we do to get out of the mind and go deeper inside the heart?

Bhagavan: Yes.. see, the problem with humanity, and especially modern civilisation, is we have stopped experiencing things. We hardly experience anything, leave alone suffering. Nothing is being experienced. When you drink a glass of water, you're not experiencing it. The mind is still working. You think about what happened yesterday, what's going to happen tomorrow, you're worrying about something or enjoying something, but not experiencing that drinking of the glass of water. While you eat, you do not experience what you're eating. When you brush your teeth, you do not experience what is going on.

At every level you have stopped experiencing reality. So what we must do is, we must start with basic, fundamental things, like sitting for some time everyday watching the body breathe. It's a marvelous experience. You must watch the body breathe. You should go for walks and be intensely aware of your walk, see what all the body is doing. And then your food.

Start with external, physical things. This can go on for about 21 days. Then slowly move into the inner world. There, first of all, try to see what is really going on. What you call a problem is only a created problem. The real problem is deep inside, which you refuse to see. But if you were to practice inner integrity you will see what is going on. You would discover a strange world inside you. It's a horrifying, terrible world. It requires a lot of courage to see who you really are. Not condemning it, not judging it, not giving explanations.

Once you do that, thereafter, when pain comes, you will be able to experience that pain. And the strangest thing is, as you really experience it.. that is, the mind will try to escape, will try to condemn, will try to judge, it will give explanations, run after pleasure or suddenly jump on to some other thought - it will try to escape you. If you watch it escaping, if you have done all the previous practices and you watch it, experiencing, you will suddenly discover that you're experiencing suffering and in moments you'll see it converts itself into joy. Something very amazing happens. It looks difficult, but it is not really difficult. If you start with the physical experiences and inner integrity, it becomes quite easy. Thousands of people have done this all over the world and I'll give you a special blessing whereby it becomes very, very easy for you. That's the answer for the second question. So now shall we move to the third question?