

Giacomo Bo
Nadia Damilano Bo

L'infinito in un attimo



mini-ebook omaggio
per gli iscritti
alla newsletter di
www.ricerchedivita.it

La Meditazione a Diade
nell'Intensivo di Illuminazione

Jubal editore





Jubal editore

© Copyright Giacomo Bo, Nadia Damilano Bo 2004

Proprietà letteraria riservata. Divieto di riproduzione dell'opera, anche parziale, con qualsiasi mezzo, senza l'autorizzazione dell'editore

Collana i jubalini - 3
www.jubaleditore.net

ISBN 88 88985 01 8

In copertina: il simbolo cinese della Ricerca Spirituale

Finito di stampare nel luglio 2004 da tipografia Reprograph
Cervignano del Friuli (UD)





Giacomo Bo
Nadia Damilano Bo

L'infinito in un attimo

La Meditazione a Diade
nell'Intensivo di Illuminazione

Jubal editore





Indice

Introduzione	5
La ricerca spirituale	7
L'illuminazione	10
L'Intensivo di Illuminazione	17
Esperienze	27
...Ricerche di vita	30





INTRODUZIONE

Nel 1991 partecipammo insieme al nostro primo Intensivo di Illuminazione. Entrambi non eravamo a digiuno di pratiche e tecniche di miglioramento personale, ma sicuramente non ci saremmo aspettati che in soli tre giorni qualcosa di veramente eccezionale sarebbe accaduto in noi e avrebbe cambiato la nostra vita.

Nel 1995 conducemmo, a distanza di pochi mesi l'uno dall'altro, i nostri primi Intensivi di Illuminazione, convinti che tutto ciò che in quei pochi anni avevamo ricevuto come partecipanti, ora potevamo dividerlo con altre persone. Eravamo giovani e forse idealisti, ma credevamo molto in ciò che stavamo facendo.

Questa è stata la nostra forza e a distanza ormai di quasi quindici anni vediamo come quel nostro desiderio si stia pian piano realizzando. Abbiamo assistito a tanti risvegli della consapevolezza, abbiamo condiviso con le persone la gioia per l'Illuminazione, abbiamo sofferto con loro nei momenti più difficili e, sempre con loro, non ci siamo mai tirati indietro.

Nel contempo, la nostra ricerca personale è proseguita e abbiamo conosciuto in profondità lo yoga e la meditazione, lo zen e varie



pratiche orientali. Eppure, a distanza di tutti questi anni, ancora vediamo nell'Intensivo il fulcro centrale della nostra ricerca personale e spirituale. Ogni volta che ci troviamo di fronte ad un nuovo gruppo di persone, una sorta di emozione interiore ci coinvolge e un senso di aspettativa ci spinge a chiederci cosa succederà in questo nuovo ritiro, cosa accadrà a queste persone che si apprestano ad iniziare la loro affascinante avventura.

Come tanti anni fa, ci sentiamo sempre giovani e un po' idealisti, perché di fronte all'Assoluto non esiste tempo.

La nostra riconoscenza per ciò che l'Intensivo di Illuminazione ha prodotto in noi ma soprattutto per quanto ha potuto offrire a centinaia di persone che sotto i nostri occhi hanno trovato se stessi e hanno dato inizio ad una profonda trasformazione interiore, va a Charles Berner, il suo ideatore, che, primo fra tutti, ha creduto nell'Intensivo e lo ha diffuso nel mondo.

Abbiamo scritto questo libretto con l'intento di farvi conoscere l'Intensivo, consapevoli però che nessuna parola potrà mai descrivere cosa sia veramente l'Illuminazione.

Per questo, l'augurio è che quanto scritto sia un invito a partecipare e a scoprire direttamente la vostra natura più profonda.

Con profondo amore,

Giacomo Bo e Nadia Damilano Bo





LA RICERCA SPIRITUALE

Ogni individuo porta con sé domande fondamentali, interrogativi irrisolti con i quali a volte osa confrontarsi, che molto spesso semplicemente ignora e rimuove, ma che rappresentano il motore stesso della sua storia evolutiva.

Ciò che spinge uomini di cultura e di indole diversa a scalare montagne ed esplorare foreste, a studiare i segreti del mondo subatomico e delle più remote esplosioni stellari, a scrivere poesie e ritrarre in immagini artistiche la propria visione della realtà, ciò che alimenta e ispira ogni ideale e ogni rivoluzione, ciò che in definitiva sta alla base di ogni scelta è il tentativo, quasi sempre poco consapevole, di trovare la risposta alla domanda esistenziale fondamentale:

Chi sono io?

Da tempo immemorabile l'uomo è assorto nella contemplazione di tale domanda che potrebbe svelare il senso della vita stessa e dell'universo.





A Delfi, in Grecia, nel santuario di Apollo, si legge: *“Scopri te stesso e scoprirai l’universo e gli dei”*.

Il Buddha, vissuto 500 anni circa prima di Cristo, rimase otto anni in meditazione, fino a raggiungere l’Illuminazione e a svelare la risposta dell’arcana domanda. Allo stesso modo, i maestri spirituali di ogni tradizione e di ogni epoca hanno dedicato la loro vita a tale ricerca.

Esiste nell’uomo, in ogni uomo, un impulso atavico, profondo e impersonale, che spinge a ricercare, a conoscere e ad apprendere. Lo si osserva nel bambino appena nato che è affascinato dal mondo esterno e desidera conoscerlo. Lo si vede nel giovane che spavaldo affronta la vita interessato e passionale. Lo si riscontra nell’adulto che, anche se appesantito dalle responsabilità dell’esistenza, tenta tutto il tempo di trovare la soluzione, di comprendere cosa è meglio, cosa è giusto. Infine, lo si può riconoscere nello sguardo dell’anziano che porta i segni del tempo, che mostra ormai distacco dalle vicende della vita, ma che riflette il desiderio di guardare oltre se stesso.

Potremmo dire che la vita stessa è il prodotto della spinta verso la consapevolezza della vera natura di ciò che appare.





L'uomo nasce con l'impulso a conoscersi e inizia un lungo viaggio che, condotto con determinazione e impegno, lo porterà a sperimentare il senso profondo dell'esistenza in modo sempre più completo.

La ricerca spirituale non è differente da quella scientifica. Le metodologie possono apparire diverse, così come i campi di indagine, ma lo spirito, l'impegno e la motivazione sono sempre gli stessi. Lo scienziato indaga la realtà per scoprirne il mistero; l'astronomo scruta il cielo alla ricerca della vita, il fisico studia le particelle per comprenderne il funzionamento e cosa le muove. Allo stesso tempo, il mistico, assorto in meditazione, cerca dentro di sé le medesime risposte. Differisce per l'approccio, dove ai dati sensoriali e agli strumenti ha sostituito la coscienza, si avvicina nel metodo, fatto di continui tentativi, di instancabili esperienze successive, ma la meta è identica ed anche la risposta a ben guardare non può che essere la stessa.



L'ILLUMINAZIONE

Esiste veramente una risposta, una risposta assoluta, definitiva e impersonale alla domanda:

Chi sono io?

Costantemente siamo di fronte, nel mondo che ci circonda, a risposte relative, a verità che sono vere solo in determinate circostanze e sotto precise ipotesi. Tutto ciò che è nel reame della mente è per sua natura transitorio ed illusorio. Le risposte che fornisce l'intelletto sono parziali e temporanee, e pertanto insoddisfacenti. Quante volte ci siamo ingannati pensando di possedere delle verità, credendo di avere certezze e sicurezze, per poi scoprire che queste si scioglievano come neve al sole.

L'intelletto prova e riprova costantemente; elabora modelli, trova postulati, crea interi sistemi filosofici senza però mai riuscire a sciogliere l'ultimo inquietante interrogativo, senza mai approdare ad una soddisfazione definitiva, ad una soluzione oggettiva, ad una verità assoluta.



La risposta in realtà non è una comprensione, non è un'idea, non è un'intuizione, non è qualcosa che possa essere letto o studiato, è inafferrabile per la mente e sfugge alle parole.

L'unico modo per conoscerla è sperimentarla, viverla direttamente, giungere cioè in prima persona all'*Illuminazione*: un istante fuori dal tempo e dallo spazio, al di là dei limiti della materia, dell'energia, delle emozioni e dei pensieri, in cui ogni apparente dualità viene trascesa, ogni percezione si dissolve in una consapevolezza impersonale e illimitata, in una pienezza e in una beatitudine in traducibile in significati.

Potremmo dire che la domanda stessa nasce dalla mente, quella domanda che mette in moto azione ed evoluzione e che non trova risposte fatte di significati, ma semplicemente cessa di esistere.

Tutto il movimento interiore abituale, la pressione che la vita porta con sé, la complicata intelaiatura di correlazioni non trovano una graduale risoluzione, ma in un unico salto quantico della coscienza si rivelano illusori e vuoti.

La mente, l'intelletto, il pensiero logico, ma anche le emozioni e i sentimenti, nascono tutti dalla dualità apparente, dall'"Io", quel punto della coscienza da cui sembra scaturire





tutto. “Io penso”, “Io agisco”, “Io decido”- un’identità centrale su cui si costruisce tutta la mente e tutta la struttura umana.

Tale identità, nel corso della vita intera, non viene mai toccata, mai messa in discussione. La sua presenza nel tempo è tale da sembrare immortale, fuori dal tempo e dallo spazio. Sappiamo che la vita ha una fine, che la morte apparirà un giorno, tuttavia dentro di noi ci consideriamo immortali e senza tempo. Provate per esempio ad osservarvi allo specchio: noterete che negli anni il corpo è invecchiato. Riflettete ora sul vostro carattere, sulla personalità: noterete che siete cambiati anche in questo, probabilmente vi sentite maturati. Infine, sentitevi “dentro”, percepite quel senso di “Io” e chiedetevi se anche esso nel corso del tempo è cambiato. Scoprirete che “dentro” vi sentite sempre, sempre uguali, sempre al centro dell’universo.

È per tale motivo che nel corso della vita tentiamo tutto il tempo di evitare il confronto con la morte. In realtà, la temiamo perché sappiamo che con essa giungerà la fine dell’Io, della consapevolezza ordinaria di noi stessi, e questo per l’Io è terribile e angosciante. Tuttavia lo è soltanto perché



non siamo capaci di sostituire all'Io apparente prodotto dalla mente la conoscenza della nostra Vera Natura. Conoscere il vero Sé significa riconoscere che la morte appartiene al corpo e alla mente, che "l'anima" - chiamando così la nostra vera natura - è realmente immortale poiché al di là di ogni legge dell'universo fisico.

La pratica spirituale dello Yoga è centrata sul concetto di Liberazione, intesa sia come completa libertà dell'anima dall'identificazione con il corpo e con la mente, sia come energia vitale totalmente liberata nel corpo. Come lo yoga, anche le altre vie spirituali e le grandi religioni contengono come apice del percorso una forma di liberazione dalla morte e sempre tale liberazione avviene con lo scioglimento dell'Io, dell'ego personale.

L'“Io” è quindi la barriera da abbattere per scoprire la verità di se stessi, per giungere su un piano assoluto laddove la dualità viene sostituita dall'Unione, dal contatto profondo con la divinità che è la verità nascosta in ogni essere umano e in ogni aspetto dell'universo intero.

Questo si intende per Illuminazione: scoprire l'Assoluto e viverlo in completa unione.



Tale esperienza viene spesso considerata prerogativa di pochi, di individui speciali, fuori portata per gli altri, un'ambizione quasi presuntuosa, un sogno proibito. Così è stato fermamente creduto e affermato dalla maggior parte delle religioni nel nostro passato recente e remoto. All'alba del terzo millennio, si affaccia un dato nuovo, sintesi di una maturità più completa: l'Illuminazione non è altro che la scoperta della vera natura propria di ogni essere e pertanto è a disposizione di ogni ricercatore determinato e sincero.

La nuova concezione che pone l'Illuminazione alla portata dell'uomo comune si sviluppò intorno agli anni '60 del secolo scorso quando sempre più persone, soprattutto giovani, affascinati dalla spiritualità orientale, si avvicinarono alla meditazione, allo yoga, allo zen. Vi furono effetti collaterali negativi, eccessi come l'uso di droghe, ma al tempo stesso furono raggiunti risultati eccezionali. Nacquero movimenti nuovi e fortemente ispirati, tra cui, come vedremo, l'Intensivo di Illuminazione, uno dei prodotti più straordinari della creatività umana e spirituale di quell'epoca, e a tutt'oggi un punto di riferimento fondamentale nella ricerca spirituale.



Il terzo millennio vede l'Occidente e l'Oriente avvicinarsi e scambiare le proprie culture; la tecnologia e il desiderio di benessere materiale ammaliano l'est, mentre nel mondo ricco assistiamo al fiorire di pratiche basate sulla respirazione, sulle posture del corpo, sulla meditazione, sull'attivazione dei centri energetici... L'esigenza di una sintesi più matura spinge chi ha tanto investito nel benessere materiale, nella scienza, nell'organizzazione sociale, a ricercare il fondamento spirituale, il significato dell'esistenza, il senso del sacro trovando in tal modo un equilibrio nuovo e più stabile.

Stiamo quindi assistendo ad una vera e propria rinascita spirituale dell'Occidente che ha nella ricerca dell'Illuminazione il fulcro e la meta ultima. Uomini e donne di ogni livello sociale, di ogni età e cultura, scoprono che esiste una realtà al di là della mente, e che tale realtà, ritenuta in passato illusoria di fronte alla concretezza del mondo scientifico materiale, paradossalmente risulta essere molto più reale e concreta e che invece è la mente, con ragionamenti e concetti, ad essere transitoria e irreali.



Il cambiamento radicale coinvolge ancora solo una piccola parte delle persone, ma la tendenza è inevitabile come il fluire dell'acqua in un fiume, poiché il bisogno, la mancanza, l'ignoranza e il dolore mettono in moto la ricerca fondamentale di ciò che trascende l'umano ed il relativo.



L'INTENSIVO DI ILLUMINAZIONE

Come si arriva all'esperienza diretta, all'Illuminazione?
Come si possono superare i confini della mente, dei sensi e dei significati?

Molti sentieri conducono alla cima della montagna. Molte vie si sono aperte nel corso della storia per raggiungere la meta più ambita. Religioni e movimenti nati da individui appartenenti ad epoche e culture diverse hanno tracciato strade a volte apparentemente opposte negli aspetti più formali ed esteriori, ma fondamentalmente accomunate dalla concentrazione prolungata dell'attenzione sull'oggetto della ricerca, cioè dalla presenza di una qualche forma di meditazione.

I ricercatori più maturi non possono che riconoscere la convergenza completa delle varie pratiche ed approcci. Diversamente dal passato anche gli esponenti delle varie religioni riconoscono più facilmente l'esistenza di un unico



Dio che viene venerato diversamente a seconda delle tradizioni, del contesto ambientale, climatico e culturale, della storia e della geografia dei popoli del pianeta.

Esistono ancora grandi differenze, molta separazione e diffidenza, contrasti e anche guerre, ma la strada è tracciata e aperta, se non per volontà, sicuramente per necessità di sopravvivenza. Continuare a sostenere che la propria sia l'unica via e che le altre siano ingannevoli non può che portare al progressivo isolamento e quindi alla decadenza completa.

Una delle pratiche più efficaci a disposizione di coloro che desiderano profondamente conoscere la propria vera natura illimitata è *l'Intensivo di Illuminazione*, un ritiro di meditazione di grande intensità e potenza, di solito della durata di tre giorni (si tengono però normalmente anche ritiri di sette, quattordici o ventuno giorni).

Concepito nel 1968 come frutto della geniale intuizione e dell'assidua dedizione alla ricerca scientifica e spirituale del fisico americano Charles Berner, esso fonda le sue basi sull'esperienza millenaria di grandi tradizioni come il Buddismo Zen e l'Advaita Vedanta di Ramana Maharshi,



nonché sulla comunicazione come straordinario mezzo per sviluppare consapevolezza attraverso la relazione interpersonale.

Non essendo una disciplina religiosa bensì piuttosto una pratica essenziale ed impersonale, l'Intensivo si adatta molto bene all'esigenza di scientificità e metodo degli occidentali e al tempo stesso permette agli individui di natura più devozionale di trovare un territorio neutro ove esprimere liberamente se stessi senza temere scontri ideologici.

Vorremmo lasciare allo stesso Berner le parole per introdurre la sua idea.

...Nel 1968 un giorno mi trovai con quattro-cinque ore libere. Ero sulle montagne di Santa Cruz in California, tra gli alberi in un'area molto quieta. Stavo riflettendo su un problema legato alla mia esperienza di insegnamento. Avevo notato che le persone che non conoscevano chi loro fossero veramente trovavano molte difficoltà a fare progressi, mentre coloro che conoscevano se stessi facevano rapidi progressi. Mi stavo chiedendo, "Come posso aiutare le persone ad accelerare questo processo di auto-scoperta?"



Lo Zazen mi era familiare, così come gli approcci dello Yoga. Ma sapevo anche quanto occorreva per avere risultati con essi e in qualche modo ero scoraggiato dalla prospettiva di avere persone che passavano anni per giungere alla consapevolezza di chi loro fossero veramente.

All'improvviso l'intera idea degli Esercizi di Illuminazione mi apparve e subito dopo mi apparve anche di dover usare la struttura dello Zen, ma di chiamarlo Intensivo. Così, semplicemente la struttura di base di entrambi - la Tecnica di Illuminazione e l'Intensivo di Illuminazione - mi giunse nello stesso tempo. Non so da dove sia giunta ma non era un processo di riflessione e di logica. Accadde in un istante. Io stavo semplicemente riflettendo sul problema in un bellissimo pomeriggio di primavera e all'improvviso tutto mi è giunto insieme: perché non prendiamo la vecchia domanda "Chi sono io?" che ha almeno 7.000 anni e la combiniamo con le tecniche di comunicazione che conosco? E così è nato l'Intensivo di Illuminazione.

La tecnica di meditazione che viene utilizzata nell'Intensivo di Illuminazione è centrata sul quesito fondamentale: "Chi sono io?", che rappresenta un vero e proprio *koan* per il partecipante. Come nello Zen Rinzai, i



koan sono domande-chiave prive di una risposta definitiva, che hanno lo scopo di portare al limite delle possibilità la logica razionale, facendo ad un certo punto “saltare” l’individuo in un’altra realtà di coscienza, quella diretta e priva di processi: l’Illuminazione.

Elementi fondamentali della tecnica sono l’intento, cioè l’atto della volontà di vivere direttamente - senza processi - l’oggetto della propria ricerca, nonché la comunicazione in diade.

Nelle diadi (termine che significa “a due”) il partecipante medita e comunica il risultato della propria meditazione ad un’altra persona, che ascolta in silenzio donando totale attenzione.

Abbinare la meditazione con la comunicazione in diade è stata un’intuizione eccezionale che ha permesso di accelerare enormemente il processo che porta a contatto con la propria vera natura: opportunamente utilizzata essa rappresenta infatti la chiave per dissolvere la confusione, la distrazione, le false identificazioni, le immagini e i pensieri che affollano abitualmente la mente quando tentiamo di concentrare la nostra attenzione su un punto.



La meditazione produce la spinta verso una completa consapevolezza di Sé e la comunicazione rimuove gli ostacoli che la offuscano: è come fare passi avanti e contemporaneamente sgombrare la strada che ci sta di fronte per proseguire ulteriormente.

La tecnica dell'intensivo ha la caratteristica di essere autocorrettiva. Indipendentemente dai tentativi errati, il partecipante, se investe energia e sforzi sinceri negli intenti, ad un certo punto comincerà a fare esattamente quello che deve, si coinvolgerà completamente con il tentativo di vivere direttamente la propria vera natura e prima o poi riuscirà veramente a farlo, scivolando nell'esperienza diretta.

Conoscere e sperimentare questa radice purissima che trascende l'esistenza donandole allo stesso tempo un senso globale non significa rifiutare la vita, evadere dal quotidiano per trovare conforto nell'abbraccio del Silenzio illimitato. Al contrario, l'Illuminazione ha il potere di cambiare in profondità l'essere umano, coinvolgendo la sua stessa esistenza ed elevandola per rispecchiare la propria interiorità e spiritualità.



Il lavoro intenso, la meditazione, la dinamica di profonda relazione con gli altri e la Verità risvegliata rinnovano nei partecipanti la gioia di vivere e l'entusiasmo di coinvolgersi con le azioni e i gesti di ogni giorno.

Molta confusione viene dissolta e la chiarezza prodotta permette di cogliere nuove direzioni, di intuire passi importanti da compiere e mete da realizzare per avvicinare la propria esistenza a quella bellezza, quella spontaneità e quell'ordine che è stato possibile contattare.

La purezza e la profondità dell'esperienza spirituale è spinta a trasformarsi in una maggiore salute fisica, in relazioni più serene ed appaganti, in rispetto dell'ambiente, in creatività libera e capacità di produrre ciò di cui si ha bisogno per vivere. La forza che la Verità porta con sé è un elisir benefico: nessun ostacolo può fermare ciò che è vero.

Ancora, vorremmo lasciare che sia lo stesso Berner a valutare con parole proprie l'efficacia dell'Intensivo di Illuminazione.



Così, voglio darvi il mio punto di vista su quale sia il valore dell'Intensivo di Illuminazione. È vero che sono di parte, dal momento che il metodo si è originato e sviluppato attraverso di me, ma comunque vi darò il mio punto di vista e le mie valutazioni.

La chiave per un vero sviluppo spirituale è l'auto-scoperta; la diretta esperienza di chi si è veramente. Si può vivere come personalità, identificati nelle proprie idee e concetti. Non si sarà mai soddisfatti, ma si può fare.

Con la scoperta di chi si è veramente, si può raggiungere un livello di soddisfazione e di immediatezza impossibile per chi non è consapevole della propria vera natura. Si può pienamente gioire dei frutti della vita. Si può fare un progresso reale verso le proprie mete, e alla fine essere felici, poiché ora si sta vivendo la propria vita piuttosto che una personalità o qualcosa in cui ci si è identificati. In aggiunta, si possono praticare tecniche di crescita o pratiche religiose di qualsiasi tipo ed avere un reale progresso poiché si è guidati dal proprio potere di scelta. Grazie a questa consapevolezza di sé non si è più schiavi delle emozioni, del fare le cose semplicemente per pagare i conti. Alla fine, vivendo



direttamente dall'esperienza diretta di chi si è, inevitabilmente ci si muove verso una fase più profonda di crescita nella quale è possibile la realizzazione della propria vita.

Un Intensivo di Illuminazione può essere tremendamente ispirante. Può portare la persona nella Verità e può portare la Verità nella vita di tutti i giorni. Una persona può scoprire che c'è molto di più da vivere che semplicemente gratificare i sensi; che questo grande affare che è la vita non è semplicemente un qualcosa di occasionale, senza alcuna direzione o scopo. Si possono fare tali scoperte non come idee ma come fatti realmente vissuti. Queste scoperte cambiano veramente la vita di una persona.

Il successo dell'Intensivo di Illuminazione come pratica capace di condurre l'individuo a sperimentare la propria natura illimitata ne determinò una grande diffusione in molti paesi del mondo, in America, in Europa e in Australia. Migliaia di ricercatori ne vennero a contatto e alcuni divennero a loro volta veicoli per la sua trasmissione, arricchendone le potenzialità con la propria indole particolare. Nel 2000 si stimò che, dalla sua nascita, circa 600.000 persone avevano frequentato l'Intensivo di Illuminazione.



Per la sua natura pratica ed impersonale l'Intensivo di Illuminazione si è diffuso nel mondo senza creare culti di alcun genere. Si tratta solo di una soglia per coloro che, mossi da un'inquietudine interiore, desiderano scoprire il vero significato dell'esistenza.



ESPERIENZE

“È complicato descrivere un’esperienza così potente e profonda; è come se non ci fossero parole adatte a misurarne l’intensità. Ho vissuto me, una essenza senza confini in un lasso di tempo non definibile, forse l’istante è troppo lungo. È una liberazione, uno sfondamento, una dissolvenza e al tempo stesso un riempimento, una gioia infinita, un sollievo inimmaginabile, una consapevolezza pura: solo essere, no emozioni, no parole, no immagini. In quel preciso momento ero solo io, ero tutto. Una scoperta che lascia senza fiato, che chiarisce la semplicità del nostro vero Sé”

(Paola)

“Ad un certo punto, il velo della mia vita così doloroso si solleva all’improvviso, io mi smaterializzo e lì sotto c’è il Tutto, sono dappertutto in polvere e scintilla di Dio che penetra, che entra in ogni cosa. Io sono gli alberi, il cielo e i fiori. È grandioso. Sono a casa e vorrei stare lì per sempre.

È un prezioso dono quello che ho ricevuto e sarà nel mio cuore sempre e mi riscaldierà nei momenti difficili della vita”

(Elena)



“Durante la meditazione ad un certo punto provo un profondo senso di amore per la persona che ho di fronte e mi abbandono ad una sensazione di apertura. Mi espando e in me ogni cosa perde la propria forma, si fonde fino a quando l'intero universo è in me. In quell'attimo mi cerco ma non mi trovo, come se questa pienezza sprofondasse nel nulla. Ed è lì che sento veramente la natura di tutto, una realtà diversa in cui l'universo si fonde in un punto e in quel punto tutto si annulla. Ed io sono lì, sono il tutto e il nulla contemporaneamente. Non vi è nessuna barriera che separa la natura di ogni cosa, non vi è spazio, non vi è tempo”

(Luca)

“L'immensa gratitudine che mi accompagna in questi giorni non trova parole per esprimere l'appagamento e la gioia che sento crescere sempre più dentro di me. La sofferenza ed il dolore che avevo accumulato negli ultimi tempi sembrano aver trovato pace, ogni azione compiuta acquista un sapore diverso, ho aumentato la mia attenzione e la sensibilità verso gli altri, i miei occhi vedono là dove prima solo l'immaginazione trovava un varco, il mio volto è ovunque.



Ripenso all'Illuminazione, ripenso al luogo in cui la mia consapevolezza ha visto la luce e ripenso anche al dolore e alla pesantezza che sembravano non abbandonarmi mai ma che al completo esaurimento mi hanno permesso di aprirmi all'amore per poi ritrovarmi nel più completo Silenzio. Riconosco che prima d'ora non sapevo praticare la meditazione e non sapevo nemmeno cercare; brancolavo in un mare di conoscenze mentali e la mia brama di capire e conoscere si accumulava facendomi sentire sempre più triste e debole.

So che mi attendono prove sempre più grandi, ma sento con chiarezza che la mia via è fatta d'amore, ed aspiro ad essere compresa ed accettata, ed a vivere sempre più relazioni armoniose. Sento che sono rinata, qualsiasi cosa accada non mi rattrista, ora "so chi sono io" e finalmente sarà la regina della mia vita"

(Paola)



...RICERCHE DI VITA

Nato all'inizio del 2002 dalla sintesi di oltre dieci anni di studio e lavoro nel campo della crescita personale, della formazione e del miglioramento della qualità della vita, nonché delle scienze classiche come la matematica, la chimica e la fisica, l'economia... questo progetto - diretto dal dr. Giacomo Bo e dalla dr.ssa Nadia Damilano Bo - raccoglie il contributo di brillanti ricercatori desiderosi di condividere ed approfondire le proprie esperienze.

Le attività proposte si rivolgono al grande pubblico per la crescita ed il miglioramento personale e spirituale, attraverso la meditazione, lo sviluppo delle abilità umane e lo studio dei principi della vita, alle aziende e al mondo dello sport per la formazione, ai bambini, ai giovani, ai genitori ed agli educatori per l'educazione e l'insegnamento, agli anziani per la salute e per un sereno vivere.

Dal 1995 l'Intensivo di Illuminazione viene condotto in ogni parte d'Italia. In particolare, in estate viene organizzato l'Intensivo di Illuminazione di 14 giorni, esperienza apice di tutta la ricerca di questi anni.

Nel 2005, per festeggiare i 10 anni dal primo Intensivo condotto, viene pubblicato "Chi sono Io? L'Eterna Ricerca della Verità" (Jubal Edizioni), il libro dedicato all'Intensivo di Illuminazione e al particolare percorso di sviluppo spirituale che gli autori hanno vissuto attraverso la meditazione e l'incontro con saggi, maestri e uomini illuminati, dai quali hanno ricevuto inestimabili insegnamenti di vita.

Ora questo libro, andato esaurito in forma cartacea, è disponibile come e-book, esclusivamente sul sito www.intensivodiilluminazione.net.

Per maggiori informazioni è disponibile il sito internet www.ricerchedivita.it, che raccoglie tutto il materiale finora prodotto dalla ricerca di questi anni. In particolare la sezione "Meditazione" raccoglie numerose pagine dedicate proprio all'Intensivo di Illuminazione.



ALTRI LIBRI **di Giacomo e Nadia Damilano Bo**

Chi sono io? L'eterna ricerca della verità (edizioni Jubal 2005)

Verso una salute globale (edizioni Re Nudo 2006)

Salute naturale (*nuova edizione ampliata e aggiornata di "Verso una salute globale"*, edizioni Apogeo-Urrà 2008)

In libreria o richiedendoli direttamente agli autori:

...RICERCHE DI VITA

Dr. Giacomo Bo - Dr.ssa Nadia Damilano Bo

b.go Tramontins 4 - 33040 Faedis (Ud)

tel. 0432/72.80.71 e-mail: ricerchedivita@hotmail.com

Siti internet: www.ricerchedivita.it

www.intensivodiilluminazione.net





Chi sono io?
Le risposte impossibili,
il salto quantico,
l'illuminazione.

Attraverso l'esperienza
dell'Intensivo di Illuminazione
creato da Charles Berner.

*...perché non prendiamo la vecchia domanda
"Chi sono io?" che ha almeno 7.000 anni e la
combiniamo con le tecniche di comunicazione che
conosco? E così è nato l'Intensivo di
Illuminazione." (Charles Berner)*

i jubalini

3 euro (Iva inclusa)

ISBN 88 88985 01 8

