

Rupert Spira

ESSERE

*Essere consapevoli
di essere coscienti*

*
Essere 'io'

La meditazione è, in quanto tale, un ricordarci del nostro sé: l'incontaminata, luminosa e compiuta esperienza di essere coscienti, che è già nostra da sempre e che è presente senza interruzione in ogni momento dell'esistenza.

Uboldini Editore - Roma

Essere consapevoli di essere coscienti

Cercai Dio e trovai solo me stesso
Cercai me stesso e trovai solo Dio

DETTO SUFI

Introduzione

L'intuizione della felicità

Tutti, sopra ogni altra cosa, vogliamo essere felici. Possiamo rinunciare alla nostra felicità per il bene di qualcun altro, o per una causa impersonale, ma se lo facciamo è perché ci rende essenzialmente felici.

Per soddisfare il nostro desiderio di felicità, ci impegniamo senza posa nella sfera degli oggetti, delle sostanze, delle attività, degli stati d'animo e dei rapporti. Questa ricerca prende anche la forma di una resistenza verso chiunque o qualunque cosa potrebbe, secondo noi, mettere in pericolo la nostra felicità. La ricerca e la resistenza sono quindi i due principali impulsi che governano i pensieri e i sentimenti della maggior parte di noi, nonché le attività e le relazioni che li accompagnano.

Le nostre attività di ricerca e resistenza tradiscono inevitabilmente il senso di mancanza o la sofferenza che vi sta dietro. Tuttavia, la maggior parte di noi non si domanda mai da dove venga la nostra sofferenza: siamo troppo impegnati a sfuggire al disagio che ne deriva cercando di acquisire oggetti, assumere sostanze, intraprendere attività, ricercare stati d'animo e rapporti. Se mai ce lo domandiamo, quasi sempre la attribuiamo all'assenza dell'oggetto o dell'esperienza che desideriamo, ovvero alla presenza della situazione che vorremmo evitare; così facendo, non riconduciamo mai del tutto la sofferenza alla sua causa originaria.

La nostra convinzione che la felicità dipenda dall'espe-

rienza oggettiva non è del tutto priva di fondamento, e proprio per questo la sua attrazione è quasi universale: infatti, ogni volta che riusciamo ad acquisire un oggetto del desiderio o a evitare una situazione spiacevole, sperimentiamo un istante di felicità.

Tuttavia, anche se il fatto di acquisire un oggetto o evitare una situazione mette temporaneamente fine alla nostra sofferenza di base, donandoci di conseguenza un breve momento di felicità, non la sradica e non vi mette mai fine in modo permanente. Semplicemente la maschera.

Non appena l'oggetto, la sostanza, l'attività, lo stato d'animo o la relazione perdono forza o scompaiono, o quando la situazione che cercavamo di evitare si ripresenta, la felicità svanisce e la sofferenza di fondo riemerge.

Pertanto ci mettiamo di nuovo all'inseguimento di qualche forma di esperienza oggettiva, oppure cerchiamo nuovamente di respingerla, nella speranza di riassaporare la felicità. Così facendo diventiamo dipendenti dal ciclo senza fine di mancanza, ricerca e temporanea soddisfazione che caratterizza la vita della maggior parte di noi. Henry David Thoreau si riferiva proprio a questo quando disse che "la massa degli uomini conduce una vita di silenziosa disperazione".¹

Molti passano la vita a gestire questa disperazione con alterna fortuna, curandola con sostanze, anestetizzandola con l'acquisizione di oggetti, evitandola attraverso stati mentali esotici o meditativi, o semplicemente distraendosi nelle attività e nei rapporti.

A un certo punto, però, sia spontaneamente o, nella maggior parte dei casi, come risultato della lettura di un libro o di una conversazione con un amico, alcuni iniziano a domandarsi se davvero l'esperienza oggettiva potrà mai appor-

tare quella pace e quella felicità duratura che desiderano. Altri attingono una tale intuizione solo dopo aver raggiunto la disperazione, ovvero la completa assenza di speranza.

Chi legge queste parole, di solito, lo fa proprio perché ha capito o almeno intuito che il desiderio di pace e felicità non potrà mai trovare appagamento nell'esperienza oggettiva. Vale a dire che, se state leggendo questo libro, molto probabilmente è perché abbastanza spesso l'esperienza oggettiva non è stata in grado di offrirvi nessuna pace o soddisfazione, per cui la spinta a investirvi la vostra identità, sicurezza e felicità sta cominciando a venir meno.

Una simile comprensione o intuizione è uno dei riconoscimenti più profondi e inquietanti che si possano avere, e dà inizio a una crisi la cui esplorazione e risoluzione costituiscono l'argomento di questo libro.

*

Una volta che quel riconoscimento sia avvenuto, non sarà più possibile investire di nuovo il nostro desiderio di pace e felicità durature nell'esperienza oggettiva con la stessa convinzione. Anche se possiamo dimenticarlo o ignorarlo, e di conseguenza tornare ripetutamente all'esperienza oggettiva ricercandovi il nostro appagamento, ciò che abbiamo compreso ci s'imporrà con maggiore frequenza e intensità, affermando la propria innegabile e ineluttabile verità con una chiarezza sempre più grande, e insistendo per farsi ascoltare. Possiamo voltare le spalle a questa intuizione solo a nostro rischio e pericolo.

Una volta esaurita l'esperienza oggettiva come possibile mezzo per ottenere pace e felicità, ivi compresa qualunque pratica religiosa o spirituale convenzionale che comporti il dirigere l'attenzione verso qualche oggetto esterno più o

¹ H. D. Thoreau, *Walden. Vita nel bosco*, Feltrinelli, Milano 2014.

meno sottile, come un dio, un maestro, un mantra o il respiro, rimane solo una possibilità: far sì che la mente si rivolga su se stessa e indaghi la propria natura essenziale.

Distogliere la mente dal contenuto oggettivo dell'esperienza e dirigerla verso la fonte o l'essenza da cui è sorta è la sostanza della meditazione o della preghiera. È il 'sentiero rivolto all'interno', chiamato anche 'il ricordo del sé', 'l'indagine del sé', 'il dimorare nel sé' o 'la via della resa di sé', di cui il sentiero diretto che esploriamo in questo libro rappresenta il punto più alto.

È il processo descritto nella storia del figliol prodigo, in cui il figlio lascia la sicurezza e la comodità del regno paterno ed esplora tutte le possibilità che il mondo, ovvero l'esperienza oggettiva, ha da offrirgli in termini di piacere e soddisfazione, fino a rendersi conto della futilità della sua ricerca. Si volge allora verso la fonte della felicità, qui simboleggiata dal padre, che in realtà era sempre rimasta a sua disposizione, e solo apparentemente era diventata irraggiungibile a causa dell'attrazione totalizzante esercitata dal dramma dell'esperienza.

In questa rinuncia o inversione di marcia smettiamo di essere ossessionati dalla nostra sofferenza e cerchiamo di scoprire la natura di chi soffre. Ci allontaniamo dagli oggetti dell'esperienza e indaghiamo la natura di colui che ne è il soggetto.

In una tale indagine, distogliendo la luce della sua conoscenza dagli oggetti dell'esperienza per rivolgerla verso la propria essenza, a poco a poco, o qualche volta all'improvviso, la mente si libera dei propri limiti e si rivela come quella pace e quella felicità che prima ricercava nell'esperienza oggettiva.

La pace e la felicità non sono, in quanto tali, esperienze oggettive che la mente ha di tanto in tanto; sono bensì la natura stessa della mente. La felicità è la nostra natura essen-

ziale, e anche se per la maggior parte del tempo è apparentemente oscurata o eclissata dal chiasso dell'esperienza oggettiva, non ne è mai completamente cancellata.

Per questo tutte le grandi tradizioni religiose e spirituali indicano, in un modo o nell'altro, che il fine ultimo della vita (una pace e una felicità durature) si trova dentro di noi ed è accessibile a tutti, in ogni momento e in ogni circostanza.

*

Di fronte all'affermazione che pace e felicità costituiscono la nostra natura essenziale, sarebbe comunque legittimo sollevare un'obiezione e domandarsi come mai, se fosse così, non ne facciamo costantemente l'esperienza. Non sperimentiamo forse la felicità in modo discontinuo, proprio come succede con tutte le altre esperienze? La felicità e l'infelicità non sono entrambe esperienze oggettive che sorgono e si alternano nella coscienza?

Immaginate il cielo come un'uniforme distesa di nuvole grigie in una giornata coperta. A un certo punto si apre una piccola chiazza di blu, e presto se ne aggiungono numerose altre che appaiono e scompaiono nella distesa grigia delle nubi, senza nessun collegamento apparente tra di loro.

Si potrebbe credere, a prima vista, che la condizione naturale del cielo sia la distesa senza fine di nuvole grigie e che le chiazze di blu siano fenomeni limitati e temporanei al suo interno. Solo a un esame approfondito diventa chiaro che quelle chiazze, in realtà, sono finestre su una onnipresente distesa di cielo blu in cui sono le nuvole grigie ad apparire e scomparire.

Nello stesso modo, all'inizio può sembrare che i momenti di pace e felicità punteggino brevemente uno stato naturale che, per la maggior parte delle persone, è composto di un

certo senso di mancanza o d'insoddisfazione da cui cercano costantemente di evadere. Tuttavia, se indaghiamo più in profondità la natura della mente,² vale a dire se la mente si mette a indagare la propria natura essenziale risalendo attraverso strati di pensiero, sentimento, sensazione e percezione fino a raggiungere la propria essenziale e non riducibile realtà, troverà una pace e un appagamento stabili in essa.

La felicità, come quella chiazza di blu, a prima vista sembra un'esperienza temporanea che si verifica in modo saltuario, ma se sottoposta a indagine si rivela come qualcosa di sempre presente e disponibile sullo sfondo dell'esperienza.

In se stessa, la felicità non è un'esperienza temporanea che si alterna con l'infelicità. Non è l'opposto dell'infelicità, non più di quanto il cielo azzurro sia l'opposto delle nuvole. Proprio come le nuvole sono un velo sopra l'azzurro del cielo, così l'infelicità è un velo sulla felicità.

La felicità è la nostra natura e si trova alla sorgente della mente, o nel nostro cuore, in ogni condizione e in qualsiasi circostanza. Non può essere acquisita: può solo essere rivelata.

Non possiamo conoscere la felicità come un'esperienza oggettiva; possiamo solo esserla. Non possiamo essere infelici, ma solo conoscere l'infelicità come un'esperienza oggettiva.

*

Nel tentativo di accedere alla pace e alla felicità che si trovano alla sorgente o nell'essenza di noi stessi, la maggior parte dei metodi di meditazione consiglia di controllare,

² In questo contesto la parola 'mente' è usata come sinonimo di 'esperienza' e include tutte le attività del pensiero, dell'immaginazione, del sentimento, della sensazione e della percezione.

concentrare o osservare la mente. Nel nostro caso, invece, la meditazione non si propone di cambiare l'esperienza in alcun modo, ma vuole scorgerne chiaramente la natura essenziale.

Il sentiero rivolto all'interno, il sentiero diretto in cui la mente distoglie la sua attenzione dall'esperienza oggettiva e la rivolge verso la propria essenza o realtà, si trova, secondo la mia esperienza, meglio sviluppato nella tradizione del Vedanta, che spiega nei particolari e con grande precisione sia l'aspetto filosofico sia la pratica di questa indagine. Così la tradizione vedantica fornisce mezzi di accesso diretto alla natura essenziale e non riducibile della nostra mente, da cui sgorgano una pace e una felicità durature.

Tuttavia, inevitabilmente nel corso dei secoli il Vedanta si è adattato al livello di comprensione e ai condizionamenti culturali dei suoi destinatari e, di conseguenza, si è mescolato a elementi che non ne costituiscono l'essenza.

La prospettiva che suggerisco in questo libro costituisce, nei limiti delle mie capacità, l'essenza distillata dell'orientamento vedantico, spogliato dell'involucro culturale delle tradizioni orientali in cui io e molti altri l'abbiamo incontrato per la prima volta. Naturalmente, anche il libro che qui si propone è soggetto a un suo condizionamento culturale, ma siccome la maggior parte dei lettori di questa epoca probabilmente lo condivide, la possibilità che possa oscurare o mistificare la comprensione di ciò che viene comunicato è minima.

Il mio primo insegnante, Francis Roles, una volta mi disse: "La verità deve essere riformulata da ogni generazione". È mia speranza che questo libro riformuli il sentiero diretto sia per coloro che, avendo viaggiato in Oriente con la mente o col corpo, hanno trovato difficile estrarre la semplicità della comprensione non duale dalla ricchezza di concetti

esotici in cui era avvolta, sia per una nuova generazione di ricercatori della verità che non si portano sulle spalle insegnamenti religiosi e spirituali precedenti.

Tuttavia, è importante riconoscere che il sentiero rivolto all'interno esplorato in queste pagine copre soltanto una metà del viaggio. Una volta che la natura essenziale e non riducibile della mente sia stata riconosciuta, e dopo aver avuto accesso alla sua pace intrinseca e alla sua gioia incondizionata, è necessario rivolgersi di nuovo verso 'l'esterno', verso l'esperienza oggettiva, riallineando con la nuova comprensione tutto il nostro modo di pensare e sentire e, di conseguenza, di agire, percepire e avere rapporti.

Il culmine del sentiero rivolto all'interno è il riconoscimento della presenza, del primato e della natura della coscienza (o, nel linguaggio religioso, dell'infinito essere di Dio o dello spirito) che trascende ogni conoscenza ed esperienza. Tuttavia, neppure questa è ancora la piena comprensione fondata sull'esperienza, in cui la coscienza stessa, ovvero l'essere infinito di Dio, è conosciuta e percepita mentre pervade e satura tutta la conoscenza e l'esperienza, come ciò che ne è, in effetti, l'unica sostanza e realtà. È il riconoscimento della natura trascendente della coscienza, ma non della sua immanenza.

Se non reintegriamo quella comprensione con la nostra esperienza oggettiva, allora l'unione tra la nostra natura essenziale e non riducibile di pura coscienza e tutte le cose e tutti gli esseri tenderà a rimanere fragile. Spesso tale fragilità si manifesta come una negazione o un rifiuto della vita incarnata nel mondo, in cui può facilmente nascondersi qualsiasi senso residuale di un sé separato.

Il processo attraverso il quale questa reintegrazione o stabilizzazione ha luogo, per quanto implicito nel sentiero rivolto all'interno o nella tradizione del Vedanta, a mio parere

è sviluppato nel modo migliore nella tradizione del Tantra, ma si tratta di un'esplorazione che va oltre le finalità di questo libro.³ Qui ci si concentra sulla scoperta della presenza, del primato e della natura della coscienza stessa, rivelandone le intrinseche qualità di pace imperturbabile e gioia incondizionata.

³ Per chi volesse approfondire questo processo di riallineamento, rinvio alla mia raccolta di meditazioni intitolata *Transparent Body, Luminous World: The Tantric Yoga of Sensation and Perception* ['Corpo trasparente, mondo luminoso. Lo yoga tantrico della sensazione e della percezione'], pubblicata da Sahaja Publications. Per una più ampia trattazione del ruolo della tradizione tantrica da questa prospettiva si veda *La natura della coscienza. Saggi sull'unità di mente e materia*, Astrolabio-Ubaldini, Roma 2018.

Essere 'io'

Alla tua luce vediamo la luce

SALMI, 35,10

Prefazione

C'è una comprensione comune che attraversa come un filo rosso tutte le tradizioni spirituali e filosofiche del mondo. È stata chiamata in molti modi in numerose lingue, ma il nome con il quale è meglio conosciuta è quello di 'filosofia perenne'.

Anche se i suoi tratti principali potrebbero essere delineati attraverso lo studio comparato delle scritture, dei mistici e dei saggi di tutto il mondo, i suoi fondamenti essenziali possono essere ricavati da principi che non hanno bisogno di essere dimostrati. Primo tra questi è l'assoluto metafisico, quella realtà ultima o principio supremo indicato da termini come la divinità di Meister Eckhart, il bene di Platone, l'Uno di Plotino, l'essenza divina di Ibn 'Arabi, la suprema realtà priva di attributi di Shankaracharya, l'eterno Tao di Laozi e la base primordiale dello Dzogchen.

L'assoluto è necessariamente libero da limiti, restrizioni o determinazioni. È unico, e nello stesso tempo è una totalità onnicomprensiva. Per forza di cose non può essere composto di parti, in quanto il finito e il relativo non potrebbero partecipare in alcun modo della sua absolutezza e infinità. La manifestazione, pur sorgendo come conseguenza della sua infinità o possibilità universale, non è né separata dall'assoluto né identica a esso.

Fondamentalmente non esistono due realtà, una l'assoluto e l'altra la manifestazione; piuttosto, solo l'assoluto è reale, anche se, in definitiva, la manifestazione non è altro che l'as-

soluto. L'essere umano, come parte della manifestazione, condivide il rapporto intrinsecamente paradossale tra la manifestazione e l'assoluto. Come la manifestazione non è altro che l'assoluto, così noi pure partecipiamo di questo stato indiviso.

Il sé o spirito è, nello stesso tempo, la presenza immanente dell'assoluto e la vera base della nostra soggettività. È il nostro principio stesso e la nostra stessa essenza, da cui deriviamo l'intera esistenza. Renderci conto della nostra identità con il sé o lo spirito è a un tempo la nostra perfezione, la nostra liberazione e il nostro ritornare all'assoluto, dal quale di fatto non siamo mai stati separati. Questo riconoscimento s'impone sia come compimento sia come conferma della filosofia perenne.

Ma come è possibile raggiungere una tale identità unificatrice? Ciascuna tradizione, con il suo percorso di pertinenza, fornisce i propri mezzi, ma quegli insegnamenti e quelle pratiche possono condurci solo fino al confine esterno del compimento spirituale. C'è ancora un abisso da scavalcare. Platone nella sua *Lettera VII* parla del passaggio improvviso dal ragionamento discorsivo alla visione intellettuale. Come l'atto di afferrare la forma del bello descritto dalla sacerdotessa Diotima nel *Simposio*, la visione arriva "improvvisamente", rivelandosi all'anima come una presenza spontanea e immediata:

In effetti, la conoscenza di tali verità non è affatto comunicabile come le altre conoscenze, ma, dopo molte discussioni fatte su questi temi, e dopo una comunanza di vita, improvvisamente, come luce che si accende dallo scoccare di una scintilla, essa nasce dall'anima e da se stessa si alimenta.¹

¹ Platone, "Lettera VII", 341c-d, in *Tutti gli scritti*, Bompiani, Milano 2016.

Similmente, il percorso d'istruzione nell'Advaita Vedanta è presentato nei termini di un triplice processo di approfondimento: ascoltare l'insegnamento, riflettere su di esso e farne la propria base stabile. È proprio attraverso questo processo di impegno, razionale e fondato sull'esperienza a un tempo, che l'intuizione o la comprensione diretta può sorgere. Perché questo possa prodursi è un mistero, ma il processo non lo è: è il risultato di un sapiente insegnamento propriamente ricevuto.

Rupert Spira è precisamente un insegnante così sapiente, capace di parlare simultaneamente dalle profondità della comprensione spirituale e da una vasta esperienza pratica nel guidare i ricercatori verso quella intuizione fondamentale. Un'antica metafora spirituale mette a confronto il legno verde con il legno secco per dare la misura dell'idoneità del ricercatore. Se il legno è stagionato, alla fine può anche prendere fuoco. L'insegnamento di Rupert può essere visto come un lanciare tante 'scintille' che progressivamente 'stagionano' il ricercatore e producono, come nel caso di Platone, la fiamma finale di un compimento che tutto unifica.

Shankaracharya riassume l'essenza della comprensione non duale in questo modo: "L'assoluto è l'unica realtà; il mondo non ha una realtà propria; il sé individuale non è diverso dall'assoluto". In *Essere 'io'* Rupert si concentra soprattutto sulla sezione conclusiva di quell'enunciato, mettendo in evidenza l'identità essenziale tra l'io individuale e l'assoluto 'io sono'. Tutto ciò che dice nelle pagine che seguono è un indicatore, una 'scintilla', che conduce a quell'intuizione essenziale.

L'apparentemente ordinario io, che è il nostro punto di riferimento, è una chiave per tale compimento. Che cos'è questo 'io'? Proprio come Ramana Maharshi istruì ripetutamente i ricercatori a domandarsi: "Chi sono io?", così anche

la familiare domanda di Cristo potrebbe essere presa in modo personale e diretta verso l'interno: "Chi dite che io sia?".

La risposta arriva dalle parole rivolte a Mosè nella teofania del roveto ardente: "Io sono colui che sono", una frase che può essere compresa come: "'Io sono' è chi sono". La stessa risposta si trova nella dichiarazione estatica di al-Hallaj: "Io sono la verità", così come nel 'grande detto' delle *Upanishad*: "Io sono l'assoluto".

Francis Bacon una volta osservò che solo pochi libri meritano di essere accuratamente "masticati e digeriti". Vorrei dire che questo è uno di quei libri. Per la maggior parte dei ricercatori, il processo di ascoltare e riflettere è graduale e tende a prolungarsi. L'insegnamento è ovvio eppure sottile nello stesso tempo; anche quando è stato chiaramente compreso dall'intelletto, il senso dell'io è sempre lì e persiste. Non solo, ma per quanto le parole di Rupert ci indichino qualcosa, sono anche, ineluttabilmente, veli. Ciò che ci indica è Quello per cui non abbiamo parole e davanti al quale la lingua non può nulla. Con pazienza, con profonda considerazione e 'ruminazione', i veli delle sue parole alla fine possono essere lacerati e la realtà che risplende dietro di essi e li attraversa può essere chiaramente riconosciuta. Possa il lettore scoprirlo a sua volta.

PETER SAMSEL
settembre 2020

Indice

Essere consapevoli di essere coscienti

<i>Introduzione</i>	pag.	9
1. Conoscere, essere coscienti o la consapevolezza stessa	»	19
2. La natura della coscienza	»	28
3. La nostra natura essenziale passa inosservata	»	34
4. Sbrogliare la coscienza	»	42
5. La via senza sforzo	»	52
6. Il sentiero rivolto all'interno	»	61
7. Con una scia di nuvole di gloria	»	70
8. L'oceano della coscienza.	»	78

Essere 'io'

<i>Prefazione</i>	»	87
1. Il senso di essere 'io'	»	91
2. Il nostro nudo essere	»	97
3. Io sono	»	105
4. In tutta l'esperienza è sempre il sé a conoscere	»	113
5. La natura del nostro sé	»	119
6. Il ricordo della nostra eternità	»	124
7. Lo svelarsi dell'essere 'io'	»	132
8. La gioia di essere	»	139
9. Io e il mondo siamo una cosa sola	»	146
10. Pace e felicità dimorano nelle profondità del nostro essere.	»	150

11. Stabilirci nella nostra vera natura	pag. 155
12. Tenete sacra la parola 'io'	» 160
13. Il nome divino	» 166
<i>Ringraziamenti</i>	» 171

RUPERT SPIRA

ESSERE

Essere consapevoli di essere coscienti
Essere 'io'

La convinzione che la felicità dipenda da ciò che ci accade intorno, da ciò che vediamo oggettivamente nel mondo, è molto radicata. Non è del tutto priva di fondamento, perché ogni volta che riusciamo a ottenere un oggetto del desiderio o a evitare una situazione spiacevole sperimentiamo un istante di felicità. Tuttavia, non appena l'oggetto, l'attività, la relazione perdono forza o scompaiono, o quando la situazione che cercavamo di evitare si ripresenta, la felicità svanisce e la sofferenza o insoddisfazione di fondo riemerge. Così ci mettiamo di nuovo alla ricerca di qualche forma di esperienza oggettiva che riteniamo gradevole, diventando dipendenti da un ciclo senza fine di mancanza, ricerca e soddisfazione temporanea.

Quando però ci si accorge che l'esperienza oggettiva non riesce a portare con sé una pace e una felicità durature, rimane una possibilità: far sì che la mente si rivolga su se stessa e indaghi la propria natura essenziale. È il 'sentiero rivolto all'interno', che alcune tradizioni spirituali chiamano 'il ricordo del sé', 'l'indagine del sé', 'il dimorare nel sé' o 'la via della resa di sé'.

Le brevi contemplazioni qui contenute, originariamente espresse a voce e intervallate da lunghi silenzi per dare il tempo agli ascoltatori di assimilarle nella loro esperienza, sono basate sugli insegnamenti della tradizione indiana dell'Advaita Vedanta. Loro intento è guidare il lettore al riconoscimento della pro-

pria natura essenziale, di là da ogni esperienza oggettiva e da ogni percezione, sentimento o pensiero, per attingere il sé più profondo, la nostra vera natura di coscienza a cui appartengono già, in essenza, la felicità, l'illuminazione e la pace. Conoscere la propria vera natura di pura coscienza è la guarigione ultima.

* * *

RUPERT SPIRA (Londra, 1960) intraprende molto presto una ricerca spirituale nell'ambito dell'Advaita Vedanta. Verso la fine degli anni settanta conosce Krishnamurti, in occasione di alcuni incontri tenuti a Brockwood Park, ma è solo dopo vent'anni di studio e pratica della meditazione che incontra il suo maestro, Francis Lucille. In dodici anni di insegnamento diretto, Lucille lo conduce a completare la ricerca intrapresa. Oggi Spira, ceramista noto a livello internazionale, vive a Oxford con la moglie e un figlio, e conduce incontri e ritiri in tutto il mondo.
