

# La Conoscenza del Se'

(Atma Bodha)

Trattato di sessantotto versi sulla filosofia del non dualismo:

L'unità assoluta dell'unica Realtà

Adi Shankaracharya

Introduzione, note, traslitterazione e commento di

Roy Eugene Davis

Discepolo diretto di Paramahansa Yogananda

Traduzione italiana a cura di

Furio Sclano

(Maggio 2011 – Revisione Ottobre 2013)

Io onoro la verità, il maestro supremo.  
La sua essenza è beatitudine e dona la felicità più elevata.  
Pura, infinita, Una, eterna e immutabile, oltre ogni  
cambiamento e fenomeno.  
Io onoro la verità, il maestro supremo.

(adattato da un antico inno vedico)



Titolo originale: "Self-Knowledge"

© 2010 – Roy Eugene Davis

CSA Press

P.o. Box 7

Lakemont, Georgia 30552-0001

Tel. (001)706-782-4723 Fax (001)706-782-4560

E-mail: [info@csa-davis.org](mailto:info@csa-davis.org)

Web: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

--°--

## Prefazione

Siamo propensi in modo innato a desiderare di realizzare la nostra vera natura e di conoscere l'unica Realtà definita comunemente "Dio".

La via diretta per realizzare la nostra vera natura e conoscere pienamente l'unica Realtà consiste nel praticare regolarmente lo yoga, ossia nell'unire ripetutamente attenzione e consapevolezza con l'essenza dell'Essere, fino a quando la verità si rivela spontaneamente dalla nostra parte interiore.

Tutta la conoscenza dell'unica realtà e dei suoi processi è all'interno di ognuna delle sue unità. Con la realizzazione del Se'<sup>1</sup>, realizzerai questa conoscenza..

Udire altri parlare della verità è utile, contemplarla è più benefico, realizzarla è liberante.

Spero che le informazioni presentate in questo libro siano immediatamente utili e benefiche per chi le legge, mentre si sforza di acquisire conoscenza accurata sulle realtà più elevate. Spero anche che le tutte le persone potranno realizzarle quando le loro coscienze saranno pienamente illuminate.

Roy Eugene Davis

Gennaio 2010

Lakemont, Georgia

---

<sup>1</sup> Il termine Se' con la "S" in maiuscolo indica l'essenza dell'Essere. Il termine se' con la "s" in minuscolo indica il senso della personalità (Nel testo potrete trovarli anche tradotti come "grande Se' e piccolo se'").

Altri libri di **Roy Eugene Davis** pubblicati dalla **CSA Press**.

- Paramahansa Yogananda as I knew him
- Absolute knowledge that liberates consciousness
- Seven lessons in conscious living
- The science of self-Realization (Patanjali's yoga sutras)
- A master guide to meditation
- An easy guide to Ayurveda
- Mystic reflections
- Satisfying our innate desire to know God
- The Eternal way – The inner meaning of the Bhagavad Gita

In Italia:

Marco Valerio editore

[www.marcovalerio.it](http://www.marcovalerio.it) – [www.boxerlibri.it](http://www.boxerlibri.it)

- Paramahansa Yogananda così come l'ho conosciuto
- Libertà e consapevolezza: la conoscenza dell'assoluto
- La scienza della realizzazione del Se' (Yoga Sutra di Patanjali)
- Srimad Bhagavad Gita – La via eterna
- Insegnamenti sul sentiero spirituale del Kriya Yoga
- Immortalità cosciente – la via dell'iniziato
- Guida all'ayurveda
- Strada maestra per la meditazione e la crescita spirituale
- La base spirituale della vera prosperità

Edizioni dell'acquario

- L'immaginazione creativa

Edizioni Vidyananda

- La scienza del Kriya Yoga

Numerosi articoli di Roy Eugene Davis tradotti in italiano sono scaricabili gratuitamente dal sito web: [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it)



## Contenuti:

- Prefazione
- Introduzione
- La conoscenza del Se'
- *Addendum*: i proponimenti fondamentali della filosofia del non dualismo<sup>2</sup>
- *Appendice*: Guida alla pratica supercosciente della meditazione
- Principi filosofici, tradizioni e pratiche essenziali dello yoga



---

<sup>2</sup> N.d.T. Nel testo del Sig. Davis il termine esatto utilizzato è "nondualism" che significa appunto "non dualismo". La traduzione è forzata poiché il termine non esiste in italiano.

## Introduzione

Shankara nacque nell'ottavo secolo nella costa ovest del sud dell'India. Dopo aver studiato i Veda, fu iniziato alla vita monastica molto giovane da Govindapada, un famoso asceta dell'epoca. Nella nostra tradizione del Kriya Yoga si dice che fu iniziato anche da Babaji.

Dopo essersi dedicato alla meditazione e alle pratiche dello yoga, Shankara scrisse commenti sulla Bhagavad Gita, su alcune Upanishad e su altre scritture. Viaggiò per tutta l'India, dichiarando l'Unità della Realtà suprema e confutando dottrine filosofiche errate. Riorganizzò l'antico ordine degli swami rinuncianti e fondò centri monastici permanenti in quattro regioni dell'India: Sringeri (Mysore) nel sud, Puri a est, Dwaraka a ovest e Badrinath nell'Himalaya.

Molti dei suoi biografi affermano che lasciò il corpo a trentadue anni a Kedarnath, nell'Himalaya. In quell'epoca qualche persona ritenne che Shankara si fosse recato in una zona isolata dell'Himalaya per vivere in quel luogo come mortale-immortale.

Shankara visse in un'epoca dove iniziava ad essere enfatizzato più ampiamente il Sanatana Dharma (la via eterna del giusto vivere), mancava una leadership autorevole e diverse sette promuovevano opinioni filosofiche diverse. L'enfasi che dette sull'unità della Realtà suprema e sulla divinità di ogni persona fu un'influenza armonizzante.

Oltre ad esporre i suoi punti di vista non dualisti come quelli presentati ne "la conoscenza del Se'" (dal sanscrito *Atma Bodha*), scrisse anche poemi e compose inni con lo scopo di onorare con riverenza un certo numero di divinità maschili e femminili (aspetti reali o immaginati dei poteri cosmici e delle loro influenze) e per ispirare ed incoraggiare persone diverse a dedicarsi al giusto vivere e alla pratica spirituale. L'opera di Shankara *Sundarya Lahari* (oceano di bellezza divina) ha cento inni (canti di lode) che si possono recitare per far sorgere ardore spirituale e contemplare per avere intuizioni utili.

Il termine *Lahari* suggerisce impulsi di gratitudine, simili a onde, che si riversano dal devoto come descritto in questi versi:

*"Nel loto dai mille petali (il chakra della corona nella parte alta del cervello) tu (energia spirituale risvegliata) interagisci in segreto con il tuo Signore (pura Coscienza), avendo attraversato completamente il tuo percorso: l'elemento principale della terra nel chakra di base, l'acqua nel secondo, il fuoco nel terzo, l'aria nel quarto, lo spazio con essenze sottili nel quinto, la mente nel sesto (l'occhio spirituale), tra le sopracciglia e sopra di esse"*  
(verso 9).

*"Possano il mio abbandono, il mio parlare, la mia recitazione del tuo nome e i movimenti delle mie membra essere gesti di adorazione. Possa il mio camminare essere con te e intorno a te. Possa il mio cibo essere un*

*offerta sacrificale a te. Possa il mio sdraiarmi essere un inchino a te. Qualsiasi cosa io faccia, fai in modo che sia un atto di adorazione di te" (verso 27).*

Alcuni sostenitori del non dualismo dicono ingenuamente che l'universo e i suoi contenuti sono illusioni. *Le percezioni errate* delle condizioni oggettive e soggettive sono illusioni.

### Note dell'autore

Il mio commento contiene citazioni dagli scritti di Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar e Paramahansa Yogananda. Contiene anche parole che il mio guru mi disse durante conversazioni private. Alcune parti degli Yoga Sutra sono tratte dal mio libro "The science of Self-Realization", pubblicato in America dalla CSA Press e in India da "Indian books centre"<sup>3</sup>. La mappa trascritta qui di seguito ti può aiutare a comprendere più facilmente alcuni concetti del testo. Non è necessario capire immediatamente come emergono i processi della manifestazione cosmica e le influenze che gli stessi hanno. L'indagine paziente farà emergere la verità da dentro di te.



Roy Eugene Davis

<sup>3</sup> Il libro è pubblicato anche in Italia con il titolo: "La scienza della realizzazione del Sé" – Marco Valerio S.r.l.

# I processi sequenziali della Manifestazione Cosmica

(Pura) Realtà assoluta e trascendente

Infinita (senza confini) e priva di attributi

|

Piano radiante con tre attributi costituenti

Luminosità (Sattwa) – Influenze trasformanti (Rajas) – Inerzia (Tamas)

|

Piano della Natura Primordiale

Vibrazione cosmica di Om con tempo, spazio e forze cosmiche sottili

|

Piano della Mente Cosmica

Piano delle unità individualizzate di pura coscienza prodotto dalla mescolanza del piano radiante (Grande anima) e le caratteristiche del piano della natura primordiale. Le anime hanno: consapevolezza di se stesse, intelletto, mente ed ego (senso limitato di identità personale).

|

Dimensione causale

Piano cosmico elettromagnetico e piani elettromagnetici delle anime.

Dimora delle anime che hanno trasceso la dimensione astrale.

|

Dimensione astrale

Capacità di odorato, gusto, tatto, udito e vista.

Capacità di procreazione, escrezione, mobilità, destrezza manuale e parola.

Cinque essenze sottili degli elementi

Dimora delle anime non illuminate dopo la morte fisica

|

Universo fisico

Manifestazione materiale delle cinque essenze sottili degli elementi: spazio - con sostanze sottili, aria - sostanze gassose, fuoco – trasformatore, acqua – circola, lubrifica e dissolve; terra – particelle subatomiche e atomi legati dalle forze elettromagnetiche che formano le cose materiali.

Dimora delle anime incarnate nei corpi fisici.

*Esiste uno scopo fondamentale per le nostre vite. Per conoscerlo dobbiamo sapere l'origine della vita, guardare oltre gli obiettivi a breve termine verso ciò che desideriamo raggiungere e considerare il nostro potenziale più elevato di sviluppo (Paramahansa Yogananda).*

## Parole da conoscere:

**Anima:** nel sistema filosofico del non dualismo si vede l'anima come un'unità pura e cosciente di un'unica Realtà, identificata temporaneamente con modificazioni mentali e ambiente e limitata da entrambi, fino a quando la stessa non è spiritualmente sveglia e non realizza la sua vera natura.

**Assoluto:** perfetto, non mescolato, puro, non limitato.

**Coscienza:** la capacità di essere consapevoli di se stessi, di osservare e percepire. La totalità di ricordi, pensieri, credenze e sensibilità.

**Discepolo:** studente

**Ego:** senso del se' distinto dal mondo e dagli altri se'. Senso errato di identità personale.

**Guru:** insegnante. Chi impartisce conoscenza.

**Ignoranza:** nescienza – assenza di conoscenza.

**Illuminato:** avere conoscenza o esserne dotati.

**Karma:** dalla radice del verbo sanscrito *kr*. Fare o agire. Cause – solitamente impressioni mentali – che possono produrre effetti.

**Meditazione:** concentrazione ininterrotta su un oggetto che si contempla o si esamina.

**Non duale:** no due

**Piano:** fisica – una regione dello spazio marcata da forze elettromagnetiche o gravitazionali (vedi la carta nella pagina precedente).

**Realizzazione:** esperienza diretta di qualcosa, unita a conoscenza.

**Realtà:** la qualità o stato dell'essere vero. Ciò che esiste fine a se stesso o ha essenza (natura intrinseca immutabile). Esistiamo e abbiamo essenza, perché siamo unità dell'unica Realtà. Le cose che cambiano sono manifestate da ciò che, da solo, è reale.

**Shankaracharya:** dalla radice del verbo sanscrito *sam*, auspicioso; *kr*, fare; *acharya*, insegnante.

**Se':** Con la S maiuscola. La nostra essenza immutabile dell'essere.

**Yoga:** unificazione. Lo scopo della pratica dello yoga è di ricondurre insieme attenzione e consapevolezza con la propria essenza dell'essere.



## La Conoscenza del Se'

- 1) Sto componendo "la conoscenza del Se'" per chi è stato purificato dalla pratica delle austerità, ha il cuore in pace, è libero da brame e desidera ardentemente la liberazione.**

Le austerità che purificano la mente includono la giusta performance dei doveri necessari, il controllo di pensieri, emozioni, parole e comportamenti e la contemplazione meditativa. Abbiamo il cuore (la nostra essenza dell'essere) in pace quando siamo stabilizzati nella contentezza del Se' in ogni momento, indipendentemente dalle condizioni oggettive e soggettive che possono esistere. Siamo liberi dalle brame quando non abbiamo più il forte desiderio di avere esperienze in questo mondo o nelle dimensioni sottili. Quando il nostro desiderio ardente di essere liberati è costante, siamo naturalmente propensi a fare il necessario per permettere alla conoscenza innata che abbiamo della nostra vera natura di rivelarsi spontaneamente.

*La conoscenza del Se' culmina nella liberazione della coscienza.*

- 2) Come il fuoco è la causa diretta della cottura del cibo, così la conoscenza e nessun tipo di azione è la causa diretta della liberazione della coscienza, la quale non è ottenibile senza conoscenza.**

Vivere etico, compassionevole, disciplinato e meditazione supercosciente sono pratiche preparatorie utilizzate per calmare la mente, chiarire la consapevolezza e migliorare le proprie capacità di intelligenza e intuizione discriminante. Siamo liberati solo quando emerge - ed è presente in modo permanente - la conoscenza innata della nostra vera natura e dell'unica Realtà. Prima di essere liberati, dovremmo sapere che, nel cuore del nostro essere, siamo sempre completi, puri, sereni e gioiosi. Solo la superficie della nostra consapevolezza può essere annebbiata e frammentata.

*Perché le azioni non possono causare la realizzazione del Se'*

- 3) Le azioni non possono rimuovere l'ignoranza. Solo la conoscenza rimuove l'ignoranza, nello stesso modo in cui la luce disperde l'oscurità.**

L'ignoranza (*nescienza*, assenza di conoscenza) della nostra vera natura non si può rimuovere grazie ad azioni spinte dall'ignoranza stessa. La conoscenza della realtà più elevate, acquisita da una fonte affidabile, può essere utile per i cercatori sinceri della verità sufficientemente motivati a imparare come far emergere la loro conoscenza innata del Se'.

*"Quando si conoscono la vera natura dell'universo, la relazione esistente tra lo stesso e la sua essenza dell'Essere e quando si sa che è la mancanza di conoscenza a far dimenticare alle anime il loro vero Se' e a farle soffrire, si desidera essere liberati dalla cattiva sorte. A quel punto la libertà dalle limitazioni dell'ignoranza diventa lo scopo principale della vita" – Swami Sri Yukteswar*

*La causa principale del senso errato di identità personale*

- 4) E' solo a causa dell'ignoranza che il Se' appare finito. Quando l'ignoranza è allontanata, il Se' - che non ammette molteplicità - rivela se stesso come lo fa il sole, quando si disperdono le nuvole.**

*La percezione incompleta della propria vera natura è la causa principale delle condizioni restrittive che possono essere dormienti, deboli, risvegliate o liberamente espressive – Yoga Sutra di Patanjali 2:4*

*Si realizza il Samadhi quando fluttuazioni e cambiamenti in mente e consapevolezza sono limitati e pacificati – Yoga Sutra di Patanjali 1:2,3*

*Come si purificano mente e coscienza*

- 5) Grazie alla pratica ripetuta, la conoscenza purifica mente e coscienza dell'anima incarnata, dopodiché' scompare nello stesso modo in cui un agente purificante scompare dopo aver purificato l'acqua.**

La pratica frequente della meditazione supercosciente manifesta la conoscenza del Se' che, a sua volta, purifica i livelli subconsci della mente e chiarisce la coscienza. Fino a quando non siamo realizzati nel Se', possiamo essere propensi a pensare che questa conoscenza provenga da un'origine esterna. Questa nozione errata scompare quando realizziamo che la conoscenza del Se' è innata in ognuno di noi.

*"La meditazione è la consapevolezza cosciente della presenza di Dio dentro di noi. Si rivela quando la nostra coscienza è purificata, perché liberata da tutti i concetti di dualità e finitezza" – Lahiri Mahasaya*

*Risvegliarsi dal "sogno" della mortalità*

- 6) Il mondo, pieno di attaccamenti e repulsioni, insieme a tutto il resto (la varietà di stati mentali ed emotivi possibili, comuni alla condizione umana ordinaria) è come un sogno che appare reale fintanto che si è ignoranti e si vede come irreale quando si è svegli.**

In assenza di conoscenza del Se' le percezioni sono fallate, le illusioni sono comuni, non si conoscono sempre le cause di eventi e circostanze e si può pensare che ciò che si osserva sia indipendente dalla sua origine. Paramahansa Yogananda diceva spesso ai suoi discepoli di ricordare che esiste una Realtà immutabile dietro lo spettacolo della vita ordinaria. Sosteneva che gli eventi, come la maggior parte delle persone li sperimentano, sono come immagini in movimento che si osservano senza essere consapevoli di come le stesse vengano proiettate sullo schermo del tempo e dello spazio. Si afferma che ciò che dura senza cambiare sia *reale*. Ciò che si può modificare, cambiare o che cesserà di esistere non ha una realtà fine a se stessa. Aspettarsi che circostanze o relazioni transitorie possano dare sicurezza o felicità durature culminerà in disagio e infelicità.

*Quando si trascendono le fluttuazioni in mente e consapevolezza durante la meditazione e si purifica la coscienza, si realizza il Se' supremo – Lahiri Mahasaya*

*Da quel barlume di percezione (che si sperimenta quando si contempla in meditazione il chakra della corona) si rivela la conoscenza dell'unica Realtà – Yoga Sutra di Patanjali 3:34*

*Quanto durano le illusioni (percezioni errate) su ciò che è reale?*

- 7) Il mondo appare reale fino a quando non si conosce l'unica Realtà suprema, la base di ogni cosa. E' come l'illusione (l'apparenza) dell'argento nel guscio di un'ostrica.**

Cose, eventi e circostanze nella dimensione mondana si manifestano e, alla fine, scompaiono. Esistono, ma non sono intrinsecamente reali, poiché non sono permanenti. E' per questa ragione che si suggerisce agli aspiranti spirituali di evitare gli attaccamenti verso le condizioni esterne e di imparare ad affidarsi all'origine di ogni cosa per avere sicurezza e benessere.

*Un'unica Realtà esiste in se stessa*

- 8) Le varie forme esistono nell'immaginazione del percettore. Il substrato è la Realtà eterna che tutto pervade e che è pura esistenza e intelligenza. Nomi e forme sono come monili e bracciali. La Realtà eterna è come l'oro.<sup>4</sup>**

L'oro rimane tale quando forma i gioielli. La pura essenza dell'unica Realtà non cambia, indipendentemente dalle apparenze esteriori. Sapendo che tutto ciò che si osserva nella dimensione mondana non è sostanziale, non dobbiamo pensare di essere irresponsabili o non pratici. Mentre ci si risveglia alla conoscenza del Se', bisogna compiere abilmente i propri doveri, nutrire relazioni di valore e preoccuparsi dell'ambiente.

*Perché ciò che si osserva sembra variegato*

- 9) Lo spazio che tutto pervade sembra diverso a causa delle sue associazioni con le condizioni limitanti e si percepisce come *Uno* quando queste condizioni limitanti sono assenti. Nello stesso modo, la realtà onnipresente sembra diversa a causa delle sue associazioni con le varie condizioni limitanti e si percepisce come *Uno*, quando le stesse sono assenti.**

L'universo è una manifestazione di forze cosmiche che si emanano dal piano radiante della Realtà suprema.

*Quando la mente è serena, la realtà di Dio si riflette in essa – Lahiri Mahasaya*

*Perché si pensa che le differenze in ciò che si osserva siano reali*

- 10) A causa dell'identificazione con le condizioni limitanti, idee come status sociale, colore e ruolo nella vita sono prese per caratteristiche del Se', nello stesso modo in cui sapori e colori sono mescolati con l'acqua.**

Ogni persona è un'unità della pura coscienza, indipendentemente dalle caratteristiche personali, dal ruolo che svolge o dallo status sociale che ha. L'abitudine acquisita di identificarsi con stati mentali modificati e fenomeni oggettivi causa e sostiene la percezione errata di essere unità di coscienza separate dall'unica Realtà. Opinioni e idee errate non modificano il puro Se' che non può essere influenzato da esse. Durante il sonno e quando la nostra attenzione è assorta nella supercoscienza meditativa, non siamo coscienti del nostro corpo fisico o dei punti di vista egocentrici che abbiamo.

*Il corpo attraverso il quale le anime hanno esperienze fisiche...*

- 11) Il corpo attraverso il quale il Se' sperimenta piacere e dolore è determinato dalle azioni passate ed è formato dai cinque grandi elementi sottili che diventano grossolani quando la metà di ogni elemento sottile si unisce con un ottavo degli altri quattro.**

Pensieri, sentimenti e azioni producono o attirano una varietà di effetti e percezioni che imprimono ricordi nei livelli subconsci della mente. Le impressioni influenti subconscie possono essere di supporto, debilitanti, oppure avere poco o nessun effetto. Le impressioni subconscie che causano effetti possono essere karmiche o causative e, se sono problematiche, si possono superare. Pensiero e comportamento costruttivi, discernimento della differenza tra la nostra vera natura e gli stati ordinari di coscienza e meditazione supercosciente affrontano,

<sup>4</sup>

.... del quale gli stessi sono fatti.



indeboliscono e neutralizzano le influenze problematiche subconscie. Le essenze degli elementi sottili di spazio, aria, fuoco, acqua e terra, quando sono combinate tra loro producono caratteristiche e materiali grossolani corrispondenti. Le manifestazioni sequenziali dei processi cosmici sono descritte nel sistema filosofico Samkhya nel quale si definiscono con precisione gli oggetti della conoscenza (vedi schema a pagina 8). Ogni persona nasce con una costituzione di base mente-corpo che, quando la mantiene in una condizione di equilibrio, contribuisce a salute e benessere. I regimi ayurvedici (..di conoscenza della vita) possono essere utili nel mantenere la costituzione mente-corpo in uno stato costante di equilibrio. Alcuni regimi possono includere: coltivazione di ottimismo e stabilità mentale, disintossicazione del corpo quando necessario, esercizio appropriato, massaggio con olio, scelte alimentari particolari, equilibrio di attività complete e riposo adeguato, pratica supercosciente della meditazione. Si conoscono circa cento elementi. Tali elementi sono composti di atomi che hanno un nucleo denso caricato positivamente, circondato da elettroni uguali al numero dei protoni nucleari. Alcuni degli elementi principali utilizzati dal corpo nelle sue funzioni sono: ossigeno, carbonio, idrogeno, azoto, calcio e fosforo. Vengono utilizzate anche piccole quantità di zolfo, cloro, sodio, zinco, magnesio e tracce di ferro, cobalto, rame, manganese, fluoro, iodio, boro, alluminio, molibdeno, selenio e cromo.

### *Il corpo sottile*

**12) Il corpo sottile, lo strumento di esperienza dell'anima, consiste di cinque (aspetti del prana, dieci organi (parti differenziate di un organismo adattate per svolgere funzioni specifiche), la mente e la facoltà dell'intelletto, formati da elementi rudimentali (non ancora completamente sviluppati), prima della loro combinazione e suddivisione.**

Nel sistema filosofico del non dualismo si considera l'anima (dal sanscrito "Jiva") come l'essenza spirituale identificata con gli stati modificati di mente e coscienza. E' questo senso errato di identità individuale che deve essere corretto dalla conoscenza del Se'. Quando una persona realizzata nel Se' ha ancora condizionamenti subconsci da neutralizzare o trascendere, oppure ha nozioni errate in mente, si afferma che sia spiritualmente libera mentre è incarnata. La libertà suprema (dal Sanscrito *Mukta*) da tutte le condizioni limitanti è lo stadio finale della realizzazione del Se'. Il corpo sottile è composto di: cinque aspetti del prana (dalla radice del verbo *an* – respirare – e *pra* – avanti); dieci capacità astrali di odorato, tatto, gusto, udito, vista, procreazione, escrezione, mobilità, destrezza manuale e parola, insieme ai componenti causali della mente utilizzata per processare percezioni e per pensare; la facoltà dell'intelligenza discriminante. I cinque aspetti del prana sono: ciò che si muove verso l'alto, ciò che si muove verso il basso, ciò che regola entrambi i precedenti aspetti, ciò che trasporta il cibo grossolano verso l'aspetto in movimento verso il basso e conduce i materiali più sottili nelle varie parti del corpo e, infine, ciò che porta su o giù ciò che è stato mangiato o ingoiato. Il corpo sottile è trattenuto dall'anima che sperimenta la vita astrale dopo la morte fisica. Nella dimensione causale mancano le cinque capacità dei sensi. Si usano intelligenza e intuizione. Le anime nella dimensione causale viaggiano istantaneamente vicino o lontano per intenzione.

*La padronanza della contemplazione meditativa dona intuizione sulle realtà più elevate e intuizioni sulle stesse –  
Yoga Sutra di Patanjali 3:5*

**13) L'ignoranza, indescrivibile e senza inizio, è la causa principale delle restrizioni sovrapposte al Se'. Sappi che il Se' è diverso dai tre corpi.**

Si afferma che l'ignoranza sia senza inizio, poiché l'inerzia che annebbia la consapevolezza è una caratteristica intrinseca dell'attributo tamasico nel piano radiante e nella sua vibrazione emanata (Om). Le unità di pura coscienza si individualizzano grazie alla fusione delle caratteristiche del piano radiante e di quello della Natura Primordiale. La conoscenza del Se' si oscura quando le anime sono influenzate dall'inerzia nella Natura primordiale, prima di essere coinvolte nelle dimensioni causali, astrali e fisiche. Le due vie immediate per ristabilire la coscienza nella sua completezza pura e originale sono:

- 1) *Discriminare*, riconoscendo ciò che non siamo (corpo fisico, caratteristiche della personalità e stati mentali) e ciò che siamo (pura coscienza).
- 2) *Distogliere l'attenzione* da condizioni oggettive e stati mentali ed emotivi soggettivi.

*Il vero Se' non è mai nato, ne' potrà mai morire. Il vero Se' non è creato, non cambia, è indistruttibile ed eterno  
– Bhagavad Gita 2:21*

*Perche' sembra che il Se' sia come le sue guaine o coperture*

- 14) Identificandosi con le cinque guaine, il Se' sembra essere come loro nello stesso modo in cui un cristallo trasparente sembra blu o rosso, quando viene messo sopra un vestito dello stesso colore.**

Le cinque guaine di un'anima incarnata sono descritte come la guaina della beatitudine che permette in qualche modo all'anima di essere consapevole della sua essenza gioiosa e pura, la guaina dell'intelletto, la guaina della mente, la guaina del prana (forze vitali) e il corpo fisico. L'anima non si unisce con esse; si identifica solamente e si esprime attraverso di esse. Come l'unica Realtà si esprime attraverso la natura e le cose senza esserne influenzata, una persona realizzata nel Se' si può esprimere attraverso mente e corpo senza essere indebitamente influenzata o limitata da entrambi e dagli avvenimenti che sperimenta.

*Conoscendo la distinzione tra il Se' e gli attributi della natura e controllando i sensi, si acquisisce la consapevolezza su tutti gli stati di coscienza. - Yoga Sutra di Patanjali 3:49*

*Come si può discernere la differenza tra la nostra vera natura e le guaine (o corpi) attraverso le quali la stessa si esprime*

- 15) Si dovrebbe separare, attraverso la discriminazione, il puro Se' dalle guaine che lo coprono, nello stesso modo in cui si separa, con un pestello, la parte interna del chicco di riso dal suo guscio.**

Le cinque guaine di sostanze materiali si possono utilizzare mentre si sa che sono qualcosa di diverso rispetto a ciò che siamo noi. Discernendo la nostra essenza pura e cosciente possiamo distaccarci da ciò che non siamo. A quel punto la conoscenza del Se' può prevalere. La discriminazione di ciò che è vero può culminare dall'affermazione di ciò che non lo è. Dichiarare: "Io non sono l'ego, l'intelletto, la mente o il corpo fisico, astrale e causale", oppure riconosce direttamente: "Sono un'unità perfetta di pura coscienza".

*La radianza della nostra essenza riflessa nella facoltà dell'intelletto*

- 16) Benche' pervada ogni cosa, il Se' non risplende in tutto. E' visibile solo nella facoltà dell'intelletto, come il riflesso in acqua limpida o in uno specchio lucido.**

Come un'unica Realtà pervade tutte le dimensioni, un'unità individualizzata pervade il suo intelletto, la mente e i suoi corpi fisico, astrale e causale. Il nostro intelletto, quando è puro e trasparente, riflette la luminosità della nostra essenza dell'Essere.

*Il Se' come testimone di ciò che si percepisce o sperimenta*

**17) Realizza che il Se' è distinto da corpo, organi dei sensi, mente, intelletto e dalla miriade di aspetti della natura come se fosse il testimone delle loro funzioni, nello stesso modo in cui un Re vede il suo regno.**

Possiamo avere conoscenza parziale del Se', migliorando le nostre capacità di discriminazione. E' possibile discernere intuitivamente una conoscenza del Se' più accurata. La conoscenza rivelata spontaneamente è perfetta. Quando siamo realizzati completamente nel Se', possiamo osservare con obiettività spassionata i processi fisici, mentali e intellettuali, gli impulsi sensoriali e i fenomeni oggettivi.

*Distinguere tra il Se' e le azioni che si compiono*

**18) Come la luna sembra muoversi, quando sono le nuvole a farlo nel cielo, chi non discrimina pensa che il Se' sia attivo, quando sono solo i sensi a esserlo.**

La nostra essenza dell'Essere è immutabile. E' il testimone silente di ciò che si sperimenta o osserva. Quando siamo identificati con gli stati fisici, emotivi e mentali, possiamo essere propensi a pensare che stiamo compiendo delle azioni, invece di osservarle.

*E' la persona più saggia quella che aspira a conoscere Dio. E' la persona più di successo quella che lo realizza – Paramahansa Yogananda*

*La coscienza del Se' rende possibili le azioni*

**19) Corpo, mente, sensi e intelletto sono impegnati nelle rispettive funzioni a causa della coscienza che è intrinseca nel Se', nello stesso modo in cui le persone sono in grado di compiere lavori con la luce che è intrinseca nel sole.**

Corpo, organi dei sensi, mente e facoltà dell'intelligenza funzionano perché la nostra coscienza li pervade e dona loro potere. Siamo superiori a essi nello stesso modo in cui la Realtà suprema è superiore a tutto ciò che manifesta e attraverso il quale la stessa si esprime.

*La mente è il collegamento tra il Se' e i sensi. Si acquisiscono le percezioni divine quando si spiritualizzano i sensi. Quando i sensi sono purificati e ispirati dalla purezza del Se', gioia, dolcezza ed esaltazione riempiono l'intero essere. – Lahiri Mahasaya*

*Perché si pensa erroneamente che le caratteristiche fisiche appartengano al Se'*

**20) Le persone non sagge sovrappongono le caratteristiche di corpo e sensi al Se' immacolato - coscienza ed esistenza - a causa della mancanza di discriminazione, nello stesso modo in cui le stesse potrebbero attribuire al cielo il colore azzurro.**

Il cielo appare azzurro perché la lunghezza d'onda della luce nell'atmosfera è predominante rispetto a quella dei colori rosso, arancione, giallo, verde, indaco e viola dello spettro della luce proveniente dal sole.

*Perché si possono attribuire caratteristiche mentali al Se'*

**21) Come il movimento dell'acqua si può attribuire alla luce della luna che si riflette in essa, così la propria identità personale errata, gli attaccamenti alle sensazioni piacevoli e altre limitazioni sono falsamente attribuiti al Se'.**

La beatitudine (gioia pura della realizzazione del Se') è diversa dalle sensazioni piacevoli che si possono sperimentare a causa di un senso assunto di importanza personale o grazie a stimolazioni sensoriali. Le esperienze piacevoli ordinarie sono accettabili per un aspirante spirituale. Si deve evitare l'attaccamento a tali esperienze e alle condizioni che le supportano, poiché tale attaccamento può fare in modo che una persona si appoggi a esso per avere una sensazione di benessere, piuttosto di aspirare a conoscere la gioia superiore della conoscenza del Se'.

*Sfortuna e limitazioni non esistono per il Se'*

**22) Attaccamento, desiderio, piacere, dolore e altre condizioni limitanti si percepiscono come esistenti fino a quando l'intelletto e la mente funzionano. Non si percepiscono nel sonno profondo. Sono associati alla mente e non al Se'.**

La prima frase di questo verso si riferisce alla veglia e agli stati di sonno. Durante il sonno senza sogni la nostra consapevolezza è distaccata dalla mente e identificata con il corpo (o guaina) causale.

*Focalizza l'attenzione all'interno. Sperimenterai nuova forza, nuovo potere e nuova pace in corpo, mente e spirito. Tutte le restrizioni che ti limitano spariranno - Paramahansa Yogananda*

*La vera natura del Se'*

**23) La natura del Se' è purezza e beatitudine, come la luminosità è la natura del sole, la freschezza quella dell'acqua e il calore quella del fuoco.**

La natura della nostra essenza dell'Essere descritta in questo verso non è acquisita; è sempre presente.

*Come si producono le idee errate*

**24) Nozioni come "io so" sono prodotte dall'identificazione, dovuta alla mancanza di discriminazione, con le modificazioni della mente e con l'aspetto di esistenza e coscienza del Se'.**

I tre attributi costituenti della natura che determinano le caratteristiche intrinseche di tutte le cose viventi sono anch'essi nella mente. I termini sanscriti utilizzati per questi attributi sono: Sattva (ciò che chiarisce e illumina), Rajas (ciò che stimola e spinge a compiere le azioni) e Tamas (inerzia che annebbia la consapevolezza). Quando si manifestano pensieri e sentimenti o si osserva qualcosa, gli attributi della natura presenti nella mente che vengono stimolati producono movimenti nella mente stessa e nell'intelletto simili ad onde, nei quali il Se' si riflette. Emergono a quel punto pensieri come "io so", "sono felice", "sono triste", "ho paura" o altri. Il Se' non ha mai timore e non è mai felice o triste. E' solo a causa del mancato discernimento tra la propria essenza e le idee prodotte nella mente che si formano queste nozioni errate.

*Leggi un po', medita di più, pensa a Dio tutto il tempo - Paramahansa Yogananda*

*Ciò che è eternamente vero del Se'*

**25) Il Se' non cambia mai e l'intelletto non è mai dotato di coscienza. Una persona ordinaria può credere che il Se' sia identico all'intelletto e può avere delle illusioni come quella di ritenere di essere l'osservatore e il conoscitore.**

La nostra vera natura non cambia mai. La facoltà dell'intelletto, formata da sostanze materiali sottili non è un'entità cosciente. Dona la capacità di determinare o distinguere ciò che si esamina.

*Definire te stesso in termini di limitazioni umane significa profanare l'immagine di Dio che sei - Paramahansa Yogananda*

*Le percezioni accurate ci liberano dalle illusioni*

**26) Il Se', vedendosi come anima, è sopraffatto dalla paura come una persona che (erroneamente) scambia una corda per un serpente. Il Se' riguadagna la sua mancanza di paura realizzando di non essere un'anima illusa; è pura coscienza.**

In molte tradizioni religiose le persone affermano che la loro essenza sia un'anima. Nel sistema filosofico del non dualismo si definisce come anima la luce del Se' riflessa nella mente. Così, quando presumiamo erroneamente di essere la nostra luce riflessa, i pensieri e le emozioni che abbiamo corrispondono a quella nozione errata.

*La nostra essenza luminosa dà vita a mente e corpo*

**27) Mente, organi dei sensi e altri componenti del corpo sono illuminati solo dal Se', come un oggetto viene illuminato da una lampada. Le cose materiali non possono illuminarsi spontaneamente.**

I componenti (parti dell'insieme) del nostro corpo, formati da sostanze materiali sottili e grossolane prodotte a loro volta dalle forze cosmiche, sono ravvivati dalla nostra coscienza e dalle nostre forze vitali. Quando ci ritiriamo dal corpo con la mente e le capacità intellettuali, i suoi organi e sistemi cessano di funzionare e le loro essenze degli elementi si disperdono nello spazio.

*Non si può comprendere la Realtà di Dio fino a quando non ci si eleva oltre gli attributi della natura – Swami Sri Yukteswar*

*L'unica Realtà è luminosa in se stessa*

**28) Come una lampada accesa non ha bisogno di un'altra lampada per manifestare la sua luce, così la Realtà suprema, essendo coscienza, non ha bisogno di un altro strumento di coscienza per illuminarsi.**

*Se la luce di mille soli dovesse improvvisamente manifestarsi nel cielo, tale luccicore potrebbe essere immaginato come simile alla luminosità della Realtà suprema. Arjuna vide l'universo intero infinitamente variato dimorare nella completezza di quella stessa Realtà - Bhagavad Gita 11:12,13*

*Una via diretta per la conoscenza del Se'*

**29) Negando tutte le influenze limitanti con l'aiuto dell'affermazione scritturale, "l'unica Realtà non è questo e non è quello", realizza l'unità del Se' con l'unica Realtà attraverso la contemplazione meditativa, basandosi sui detti dei grandi saggi, dettati dalla conoscenza.**

Si possono sradicare credenze errate e indebolire le influenze problematiche affermando ciò che è vero e realizzandolo. Quando si trascendono gli stati modificati di mente e coscienza, le loro caratteristiche non sono più influenti.

*Il Se' non è ciò che si osserva*

- 30) Il corpo, prodotto dall'ignoranza e dalla natura degli oggetti, perisce (per sua natura). Realizza attraverso la discriminazione che sei il puro Se', completamente diverso da tutto ciò.**

In questo sistema filosofico si vedono tutte le cose materiali come prodotte da influenze inerziali inconse (tamasiche), emanate a loro volta dal piano della natura primordiale. Si può affermare che l'universo sia stato prodotto da una necessità non motivazionale. Senza un *motivo personale* perché l'unica Realtà non è una persona cosmica. *Necessario* a causa degli attributi influenti nel piano radiante e nelle sue manifestazioni proiettate. Chi sostiene il materialismo asserisce che la materia fisica con i suoi movimenti e modificazioni è l'unica Realtà, ossia pensa che ogni cosa nell'universo – mente, pensieri e sentimenti inclusi – sia spiegabile con leggi fisiche. Queste persone sostengono che il "se'" non esiste e che ciò che viene percepito come se' cosciente è il contenuto di un modello sofisticato della realtà generato dal cervello.

*Due affermazioni (dichiarazioni) di ciò che è vero del Se'*

- 31) Sono libero dai cambiamenti come nascita, cattiva salute, senilità e morte. Sono diverso dal corpo. Non sono attaccato agli oggetti dei sensi come il suono e il sapore.**  
**32) Sono libero da dolore, attaccamenti, malizia e paura perché sono diverso dalla mente. L'unica Realtà è senza respiro e mente, pura, la più elevata, eterna.**

*L'origine dei fenomeni oggettivi*

- 33) Da essa (l'unica Realtà) si producono prana, organi dei sensi, etere, aria, fuoco, acqua e terra.**

Gli attributi costituenti del piano radiante dell'unica Realtà produssero gli universi e governano i suoi processi ordinati.

*Tre affermazioni su ciò che è vero del Se'*

- 34) Sono senza attributi e azioni, eterno, puro, senza la macchia del desiderio, immutabile, senza forma e sempre libero.**  
**35) Riempio ogni cosa come l'etere. Immutabile, lo stesso in tutti, sono puro e distaccato.**  
**36) Sono quella Realtà eterna, libera, Una, indivisibile. La natura di beatitudine, verità, conoscenza e infinito.**

*La conoscenza accurata dell'unica Realtà e della nostra vera natura rimuove le cause della cattiva sorte.*

- 37) L'impressione di "io sono quell'unica Realtà" che culmina dalla riflessione ininterrotta disperde l'ignoranza e le sue distrazioni come un rasayana (medicina rivitalizzante) distrugge la malattia.**

I ricordi delle intuizioni meditative che donano conoscenza accurata della nostra vera natura ci chiariscono la coscienza e ci possono ispirare a evitare pensieri e distrazioni che potrebbero fuorviare la nostra attenzione dalle

pratiche spirituali. I Rasayana sono erbe e cibi utilizzati nella scienza ayurvedica per purificare il corpo e ristabilirlo in salute ottimale.

### *Come meditare*

**38) Sedendo in un posto solitario, liberando la mente dai desideri e controllando i sensi, medita incrollabilmente sulla Realtà infinita che è l'unica cosa reale.**

*Lo yogi dovrebbe contemplare in meditazione la Realtà suprema, in solitudine, controllando mente e corpo, senza brame per nulla. Stabilizzato in una postura di meditazione stabile, in un posto pulito e tranquillo, intento nella pratica e con pensieri e sensi sottomessi, lo yogi dovrebbe meditare per purificare la mente. Mantenendo immobili ed eretti corpo, collo e testa, guardando nell'occhio spirituale, sereno, senza paura e controllando il se', il devoto dovrebbe sedersi, votato alla realizzazione più elevata – Bhagavad Gita 6:10-14*

*Come bisognerebbe percepire i fenomeni oggettivi e come si dovrebbe esaminare l'unica Realtà, fino a quando non la si conosce pienamente.*

**39) La persona saggia dovrebbe vedere intelligentemente l'intero mondo oggettivo come un'unica Realtà e pensare costantemente a essa come se fosse il cielo immacolato.**

Vedere le cose oggettive e le circostanze come eventi che cambiano in continuazione all'interno della Realtà onnipresente che non è influenzata da esse ci aiuta a mantenere una prospettiva a livello di coscienza cosmica.

**40) Chi ha realizzato l'obiettivo supremo mette da parte tutti gli oggetti come nomi e forme e vive quale incarnazione della coscienza beata e infinita.**

Una persona illuminata vive in modo libero e responsabile senza attaccamenti per le condizioni oggettive. La realizzazione del Se' a quel punto non diminuisce in nessun momento.

### *L'essenza immutabile dell'unica Realtà*

**41) La Realtà suprema è pura esistenza-essere. Risplende in se stessa e non ha distinzioni come conoscitore, conoscenza e oggetto della conoscenza.**

L'aspetto trascendente dell'unica Realtà è al di fuori delle dimensioni spazio-temporali, eppure le sostiene e le supporta. Essendo puro, questo aspetto è privo di attributi. Benché non si possa concettualizzarlo, è possibile sperimentarlo direttamente e conoscerlo come realmente è, poiché la nostra essenza dell'essere è una sua unità individualizzata.

### *Come si può permettere alla conoscenza innata di emergere*

**42) Attraverso la meditazione costante corretta, si alimenta la fiamma della conoscenza del Se' che rimuove completamente l'ignoranza.**

La meditazione supercosciente regolare svela la conoscenza innata della nostra vera natura e la fa emergere. Molte persone che aspirano a essere realizzate nel Se' non si sforzano di vivere in modo efficace, non esaminano profondamente le realtà più elevate, né meditano regolarmente a livello supercosciente, anche se sanno che dovrebbero farlo. Esse permettono alla loro attenzione di vagabondare senza scopo e lasciano che emozioni e

abitudini debilitanti determinino i loro modi di pensare e comportarsi. Swami Sri Yukteswar a volte ricordava ai suoi discepoli l'importanza della meditazione supercosciente regolare cantando queste parole:

Santo mio, sveglia, svegliati!  
 Santo mio, sveglia, svegliati!  
 Tu non hai meditato,  
 Non ti sei concentrato,  
 Tu spreca il tuo tempo in vane parole,  
 Santo mio, sveglia, svegliati!  
 La morte può essere alla porta,  
 Puoi non avere più tempo per redimere la tua anima.

*Come si rivela spontaneamente la nostra vera natura*

**43) Come si vede il sole brillante quando l'oscurità recede all'alba, così si rivela la pura coscienza quando l'ignoranza è allontanata dalla conoscenza.**

*Si pratica il Kriya Yoga per rimuovere tutti gli ostacoli al samadhi – Yoga Sutra di Patanjali 2:2*

Quando sono assenti le condizioni che annebbiano le nostre capacità di percezione e ci limitano la consapevolezza, la conoscenza innata della nostra vera natura si svela spontaneamente senza sforzo. Uno stato preliminare di *samadhi* (dalla radice del verbo sanscrito *sam* – portare insieme), sperimentato quando l'attenzione è assorta in un oggetto di meditazione contemplativa (luce, suono, gioia), ha il supporto di quell'oggetto di percezione. Il *samadhi* trascendente non ha un oggetto di percezione. Il *samadhi* con un oggetto di percezione non rende evidente<sup>5</sup> la conoscenza innata. Il *samadhi* trascendente è la realizzazione pura della propria essenza. All'inizio entrambi i tipi di *samadhi* possono durare poco, perché le influenze subliminali possono stimolare pensieri ed emozioni e distrarre l'attenzione. Attraverso la pratica ripetuta di entrambi i tipi di *samadhi*, si può acquisire grande abilità. Poiché il *samadhi* trascendente è privo di pensieri, non è mantenuto quando si sta pensando o si è comunque attivi. La realizzazione completa del *Se'* permette di conoscere il *Se'* quando si pensa e si agisce. Le persone che hanno la mente influenzata dall'inerzia sono come ipnotizzate. Essendo propense a credere che avere una serie continua di problemi e circostanze limitanti sia normale, non sono in grado di immaginare la libertà che potrebbero avere se fossero disponibili ad imparare ad accettarla.

*La pratica della meditazione culmina nelle percezioni divine che emergono dall'essenza dell'Essere.*

*La realizzazione del Se' è la rivelazione spontanea della nostra vera natura  
 che ci illumina mente e coscienza - Lahiri Mahasaya*

*Il (kriya) pranayama svela la Realtà del Se' – Yoga Sutra di Patanjali 2::52*

*Vedere la verità dove c'è*

**44) Benché il Se' sia sempre una realtà presente, non lo si conosce a causa dell'ignoranza. Quando si rimuove l'ignoranza, si realizza il Se'. E' come una persona con un ornamento intorno al collo (che cerca altrove per trovarlo).**

<sup>5</sup> N.d.T. "Bring forth" significa letteralmente "portare fuori". "Rendere evidente" o "manifestare" sono parole che utilizzo spesso per la traduzione, poiché "portare fuori" non è stilisticamente bello, ma nessuno dei due termini rende l'idea nel modo corretto. Si deve intendere con questo termine qualcosa che viene reso evidente o maggiormente manifesto, ma che già c'è.



Un uomo che desiderava diventare ricco si impegnò per molti anni cercando una gemma preziosa che sarebbe stato in grado di vendere per molti soldi. Quando raggiunse un'età avanzata, scoprì che una gemma che si trovava nella collana che indossava, donatagli da un parente stretto quando era bambino, aveva un grande valore. Per molti decenni era stato così focalizzato esteriormente da non pensare di dover far valutare la sua collana da un gioielliere. Nello stesso modo molte persone cercano vanamente all'esterno ciò che è sempre stato dentro di loro.

### *La via immediata per la realizzazione del Se'*

**45) L'unica Realtà appare come anima perché non si conosce la propria vera natura. Questo senso illusorio di identità personale scompare quando si realizza la vera natura dell'anima.**

Un'anima è un'unità pura e cosciente dell'unica Realtà, limitata da un senso errato di identità personale. Quando si corregge questo errore di percezione, la coscienza del cercatore della verità viene ristabilita immediatamente nella sua completezza pura e originale.

### *Che cosa ristabilisce la nostra consapevolezza nella completezza?*

**46) La conoscenza che emerge con la realizzazione della vera natura della Realtà allontana immediatamente le idee errate che nascono quando si è egocentrici, nello stesso modo in cui la luce del sole permette di muoversi liberamente durante un viaggio.**

La conoscenza di ciò che si realizza emerge con la realizzazione. Se una persona che si crede realizzata nel Se' non ha ancora una conoscenza accurata della sua vera natura e della relazione che ha con l'infinito, non è realizzata nel Se'.

### *Come una persona spiritualmente illuminata vede il mondo*

**47) Lo yogi perfettamente illuminato vede l'universo nel Se' con l'occhio della conoscenza e considera ogni cosa come il Se' e niente altro.**

*Si realizza la liberazione quando gli attributi della natura (i tre guna), essendo stati ristabiliti nel loro stato originale, non sono più influenti e il Se' è stabilizzato nella sua essenza. A quel punto la liberazione è completa; il Se' dimora nella pura coscienza. Si conosce solo una Realtà; l'universo e i suoi processi si vedono come prodotti delle azioni riferite a se stessa – Yoga Sutra di Patanjali 4:34-37*

### *Perché esiste solo una realtà*

**48) Poiché un universo si emana dal piano radiante dell'unica Realtà, nulla esiste al di fuori di essa. Come le giare e le pentole di terracotta sono appunto terracotta, chi è illuminato percepisce ogni cosa come l'unica Realtà.**

Nota: La ripetizione dei temi chiave in una dissertazione si fa per mantenere l'attenzione del lettore concentrata sugli stessi, fino a quando non sono fermamente impressi nella mente, oppure emergono intuizioni di valore.

### *Liberazione della coscienza*

- 49) Un'anima libera con la conoscenza del Se', eliminando tutte le limitazioni, realizza l'esistenza pura, cosciente e beata.
- 50) Un'anima libera, avendo attraversato l'oceano dell'illusione, priva di attaccamenti e repulsioni dimora in pace nella beatitudine della realizzazione permanente del Se'.
- 51) Rinunciando alla felicità illusoria esteriore, l'anima libera, soddisfatta dalla beatitudine del Se', risplende interiormente.

Quando tutte le impressioni del karma si dissolvono, si abbandonano tutte le idee errate e si rinuncia ad attaccamenti e repulsioni, la realizzazione del Se' è permanente.

### *Libertà da ogni limitazione*

- 52) Benché sia associato con varie influenze limitanti, chi ha la conoscenza del Se' fermamente stabilizzata non è macchiato dalle loro caratteristiche, è equilibrato e si muove senza attaccamenti come il vento.
- 53) Quando tutte le limitazioni sono dissolte o trascese, si è completamente assorbiti nella Realtà che pervade ogni cosa come l'acqua nell'acqua, lo spazio nello spazio e la luce nella luce.

*Con l'emergere della conoscenza del Se', le condizioni karmiche cessano di essere influenti – Yoga Sutra di Patanjali 4:30*

### *La realizzazione assoluta del Se'*

- 54) Sappi che la realizzazione completa dell'unica Realtà è ciò che non lascia più nulla da realizzare. E' la beatitudine che non lascia altra beatitudine da desiderare e la conoscenza che non lascia nulla di più da conoscere.

Paramahansa Yogananda disse a un discepolo che fintanto che una persona è all'interno della dimensione spazio-tempo, le possibilità di avere percezioni ed esperienze sono infinite. Quando gli fu chiesto se tali possibilità potessero cessare di esistere, replicò: "Sì, quando realizzerai la tua infinitezza".

### *La liberazione assoluta della coscienza*

- 55) Sappi che *quella* è l'unica Realtà che, quando la vedi, non lascia altro da vedere. Dopo averla realizzata, non si nasce più nel mondo del divenire.

Dal piano della natura primordiale alla dimensione fisica, i tre attributi costituenti che pervadono ogni cosa regolano le forze cosmiche che producono cambiamenti e trasformazioni. L'emergere della conoscenza del Se' ci permette di osservare in modo spassionato i processi che avvengono, senza essere indebitamente influenzati da essi.

### *Una Realtà rimane...*

- 56) Sappi che *quella* è la Realtà Suprema che è pura esistenza-conoscenza-beatitudine, una ed infinita, eterna, che riempie tutto lo spazio.
- 57) Sappi che *quella* è la Realtà suprema indivisibile. Essa è il substrato immutabile che rimane quando sono stati negati tutto ciò che si osserva o gli oggetti percepiti dai sensi.

### *La realizzazione dipende dalla nostra capacità di percepirla*

**58) Gli Dei sperimentano solo una porzione minuta della beatitudine infinita della Realizzazione del Se' e godono in proporzione la loro parte di quella porzione minuta.**

Il termine "Dei" è utilizzato per definire le anime nelle dimensioni fisiche, astrali o causali, poiché non essendo queste realizzate nel Se', non hanno la capacità di saggiare la gioia pura che sperimenteranno costantemente quando saranno liberate. Le anime possono non essere realizzate nel Se', perché non aspirano a essere sveglie, perché sono attaccate a false credenze, perché si identificano con stati modificati di mente e coscienza, perché sono riluttanti a voler trascendere il loro senso errato di identità personale, perché si attaccano alle percezioni meditative piacevoli o al loro stato attuale di crescita spirituale. Nel 1950 chiesi a Paramahansa Yogananda quanti dei saggi descritti nel libro "Autobiografia di uno yogi" fossero liberati. "Non molti" fu la risposta. Aggiunse: "Molti santi sono soddisfatti di sperimentare la beatitudine della comunione con Dio e non aspirano a raggiungere la liberazione della coscienza". Mi disse poi con enfasi: "Tu, però, devi arrivare fino alla fine!" Ricordando le sue parole, faccio spesso presente ai miei discepoli e alle persone che frequentano i seminari e le conferenze che tengo quanto sia importante aspirare a realizzare il Se' nella loro incarnazione attuale. Suggesto loro anche di non essere soddisfatte da intuizioni passeggiere o dalla sperimentazione di sensazioni piacevoli quando meditano.

*Ciò che è da riconoscere e realizzare*

**59) Ogni cosa è pervasa dalla Realtà suprema. Tutte le azioni sono possibili a causa sua.**

**60) Realizza che *quella* è la Realtà suprema che non è ne' sottile, ne' grossolana. Non è ne' corta, ne' lunga, senza nascita o cambiamento, senza forma o caratteristiche.**

**61) Realizza che *quella* è la Realtà suprema attraverso la cui luce si illuminano sfere come il sole e la luna, ma che non può essere illuminata dalla loro luce e attraverso la quale ogni cosa si illumina.**

Il nostro pianeta dista approssimativamente 93 milioni di miglia dal sole, una palla incandescente di gas con una temperatura interna di circa 27 milioni di gradi Fahrenheit (circa 16 milioni di gradi Celsius). Si afferma che i soli (le stelle) siano illuminati dall'unica Realtà perché le loro influenze emanate degli elementi che producono a loro volta gli elementi grossolani dei soli irradiano energia, quando vengono riscaldate ad una temperatura elevata. La luce che proviene dai soli illumina pianeti e lune.

*Come il vento possente che si muove ovunque dimora nello spazio, così tutti gli esseri dimorano in me. Rifletti su questo! – Bhagavad Gita 9:6*

*Solo una Realtà esiste...*

**62) La Realtà suprema pervade interiormente ed esteriormente l'intero universo e risplende in se stessa, come il fuoco che permea una palla di ferro incandescente dentro e fuori e brilla di se stesso.**

**63) Esiste solo quella Realtà suprema. Se si afferma che esista qualcos'altro, è a causa dell'errata percezione dello stesso.**

**64) Tutto ciò che si vede o sente è Realtà suprema. Avendo realizzato quella Realtà, si vede l'universo come esistenza-conoscenza-beatitudine.**

**65) Benché quella Realtà sia ovunque, è possibile percepirla solo attraverso l'occhio della saggezza. Chi ha le percezioni oscurate non vede il Se' radiante, come una persona non vedente non vede il sole risplendente.**

*Poche persone sanno che la Realtà di Dio si estende pienamente a questa dimensione materiale – Mahavatar Babaji*

*Come si può conoscere la verità*

**66) Il Se', libero dalle impurità rimosse dall'ascolto della verità e dalla realizzazione, brilla come oro lucidato.**

Ascoltare la verità può rendere più manifesta la conoscenza innata e ispirarci a esaminarla con maggiore cura. Una persona realizzata nel Se' è distaccata dalle condizioni che annebbiano e frammentano la coscienza di chi non ha ancora capacità di percezione altamente sviluppate. Illusioni e credenze errate si possono acquisire da altri, oppure possono sorgere nella mente quando il pensiero è irrazionale o le capacità di intelligenza discriminante non sono altamente sviluppate. Le illusioni sono percezioni errate di ciò che si osserva. Quando la conoscenza del Se' è costante, illusioni e percezioni errate sono assenti.

*La conoscenza intuitiva e permanente del Se' rimuove tutte le illusioni e le percezioni errate – Yoga Sutra di Patanjali 2:26*

*La realizzazione del Se' che libera*

**67) Quella Realtà che è il sole della conoscenza sorge nel firmamento della propria essenza dell'Essere e allontana l'oscurità. Permea ogni cosa e illumina tutto e se stessa.**

L'illuminazione spirituale non è un raggiungimento personale. E' il risultato delle rivelazioni spontanee del Se' che emergono quando la nostra mente è pura e la nostra coscienza è chiara.

*La mente finita genera innumerevoli idee all'interno di se stessa che velano la percezione della verità. Queste idee creano impressioni e tendenze nella mente, la maggior parte delle quali sono latenti o dormienti. Quando la mente se ne libera, il velo scompare in un momento come la foschia il mattino e, con esso, scompare anche il più grande dei dolori – Yoga Vasishta*

**68) Rinunciare alle azioni significa mettere da parte tutti gli sforzi egocentrici, abbandonarsi al bisogno innato di realizzare il Se' e meditare nell'unica Realtà onnipresente, fino a quando attenzione e consapevolezza non sono completamente assortite in essa. Questa è la via diretta per realizzare la verità che libera la coscienza in modo permanente.**



## Addendum

Le proposizioni fondamentali della filosofia del non dualismo:

- Esiste solo una Realtà. Il suo aspetto trascendente è esistenza-essere assoluto. Il suo aspetto radiante ha tre attributi costituenti che influenzano le sue forze cosmiche emanate le quali, a loro volta, producono i fenomeni oggettivi.
- Le unità di pura coscienza sono prodotte dall'interazione tra il piano radiante e la sua vibrazione emanata (Om). Le unità che si identificano con i fenomeni oggettivi al punto tale da dimenticare la loro vera natura sono propense a vedere se stesse come esseri separati.
- La causa principale di confusione, cattiva sorte e sofferenza è l'assenza di conoscenza accurata della propria natura e dell'unica Realtà. La realizzazione del Se' (esperienza con conoscenza precisa della propria essenza) ristabilisce immediatamente le unità di pura coscienza nel loro stato originale di conoscenza del Se'.
- Si può rendere manifesta la realizzazione del Se' acquisendo informazioni sulle realtà più elevate, esaminandole in maniera intuitiva e adattando atteggiamenti mentali e comportamenti personali che chiariscono la consapevolezza e permettono la discriminazione della differenza tra la propria vera natura e gli stati ordinari di mente e coscienza.
- Le pratiche e le azioni (dal Sanscrito "Kriya") che possono contribuire alla trasformazione psicologica e al chiarimento della consapevolezza includono: pensiero disciplinato, studio profondo e sistematico delle realtà più elevate, meditazione supercosciente ed elevazione oltre il senso errato di individualità personale.
- Il culmine della giusta indagine è la liberazione permanente della coscienza, ossia la libertà da tutte le condizioni che, in precedenza, confinavano e limitavano il Se'.

Nel primo verso Shankara enfatizza che "La conoscenza del Se'" è stata scritta per le persone che hanno purificato la mente attraverso il vivere disciplinato, che sono interiormente in pace, che hanno superato o trasceso i desideri egocentrici e che aspirano con fervore alla liberazione. L'aspirazione sostenuta a essere spiritualmente illuminato, supportata dai giusti sforzi, ti permetterà di risvegliarti velocemente attraverso gli stadi della crescita spirituale, ossia da quelli di coscienza ordinaria fino a raggiungere la supercoscienza e la realizzazione permanente del Se'. La tua mente sarà purificata e la tua coscienza sarà liberata nella tua incarnazione presente. Metti questo come obiettivo principale nella vita e lo realizzerai sicuramente.

Afferma con convinzione:

***La radianza risplendente dell'essenza pura del mio essere mi illumina costantemente mente e coscienza***



## Appendice:

# Guida alla pratica supercosciente della meditazione

I principi filosofici, le tradizioni e le pratiche essenziali dello yoga

(adattati dall'introduzione al testo del libro "Paramahansa Yogananda così come l'ho conosciuto")

*Come (il fuoco di) una lampada non si muove in un posto senza vento, così è la concentrazione dello yogi che, avendo sottomesso gli impulsi mentali, pratica il samadhi – Bhagavad Gita 6:19*

## Guide per la pratica supercosciente della meditazione

**Contemplazione:** Guardare o esaminare con aspettativa di scoperta.

**Meditazione:** Flusso concentrato di attenzione

**Supercosciente:** da *Super*, sopra o oltre. Uno stato di coscienza chiaro, senza influenze modificanti e fluttuazioni che annebbiano e frammentano gli stati ordinari di coscienza.

Si raccomanda la pratica supercosciente della meditazione per ogni persona che desidera avere i benefici fisici e psicologici di contorno. E' particolarmente utile per i cercatori della verità che aspirano a essere spiritualmente illuminati.

## Una routine semplice di meditazione

I praticanti novizi della meditazione dovrebbero imparare, come prima cosa, a sedere pazientemente fino a quando non avranno il corpo rilassato, la mente calma, le emozioni tranquille e la consapevolezza chiara. Fare così per 20 o 30 minuti una o due volte al giorno è benefico, anche se non si utilizzano successivamente metodi avanzati. I risultati benefici includono: riduzione dello stress, capacità migliorate di concentrazione, pensiero razionale, abilità intuitive ed intellettuali migliorate, stabilità emotiva, rinforzo del sistema immunitario, rallentamento dei processi dell'invecchiamento e raffinazione del cervello e del sistema nervoso.

Imposta una routine regolare. La mattina presto è un buon momento per meditare. La mente sarà parzialmente calma e ti sarà più semplice essere attento.

- 1) Siedi con la schiena eretta su una sedia comoda. Se preferisci sedere sul pavimento, sul letto o su un divano nella posizione a gambe incrociate, fallo se stai comodo. Rilassati, inala ed esala profondamente due o tre volte. Dirigi l'attenzione nella regione frontale del cervello, nella sommità del capo e nel punto in mezzo alle sopracciglia. Non esercitare sforzo per guardare in quel punto. Mettici semplicemente la tua consapevolezza. Se la meditazione inizia a fluire in modo naturale, lascia che questo accada. Quando il tuo respiro diventerà più lento e meno forzato, anche la tua mente si calmerà. Rimani in quello stato di coscienza chiaro per parecchi minuti.
- 2) Se la meditazione non fluisce naturalmente, focalizza l'attenzione utilizzando una parola o una breve frase (mantra), oppure osservando il flusso dell'aria nelle narici, mentre respiri. Una parola o una breve frase (due parole) dovrebbero essere piacevoli da usare: pace, gioia, Om, Dio, oppure Om-pace, Om-gioia, Om-Dio. Puoi scegliere anche altre parole che ti piacciono. I mantra sanscriti facili da utilizzare sono hong-sau, so-ham o ham-sa. Sperimenta fino a quando scoprirai quello che preferisci utilizzare. Quando utilizzi una parola sola, poni attenzione e consapevolezza nella regione frontale del cervello e

ripeti mentalmente la parola. Esempio: “pace, pace, pace, pace” oppure “Om, Om, Om, Om”. Continua a farlo fino a quando la tua attenzione non sarà focalizzata e, quindi, lascia che il canto mentale scemi, rimanendo per un po’ in uno stato di coscienza calmo e chiaro. Quando utilizzi una frase di due parole, ripeti mentalmente la prima parola con l’inalazione e la seconda con l’esalazione. Fallo fino a quando la tua attenzione non sarà focalizzata, quindi smetti di cantare e rimani nello stato di coscienza calmo e chiaro.

- 3) Prima di terminare la pratica, riconosci tutte le anime in questo mondo e nelle dimensioni sottili. Irradia i loro pensieri e sentimenti di buona volontà in modo compassionevole.

Lo stato di coscienza chiaro è un’esperienza culminante durante la quale le influenze supercoscienti purificano la mente, neutralizzano e indeboliscono le condizioni subconscie problematiche, rinfrescano il corpo e lo ravvivano. Quando sarai abile nel praticare le routine di base, utilizza la prima routine descritta qui di seguito e le altre pratiche quando ti sentirai propenso a farle. Non esiste un ordine specifico per praticare le varie forme di meditazione. Pratica secondo le tue inclinazioni. Puoi utilizzare una o più forme di meditazione durante una sessione di pratica. Se noti di non essere attento, riprendi la tecnica che avevi iniziato a praticare (o un’altra) e continua fino a quando la tua attenzione non sarà focalizzata. A quel punto rimani seduto nel silenzio.

### **Meditazione sulla vibrazione di Om**

Ascolta i suoni sottili che percepisci nelle orecchie e intorno alla testa. Sforzati gentilmente di andare oltre i primi suoni che ascolti per scorgere suoni più sottili. Quando il suono è chiaro e costante, utilizzalo come se fosse un mantra manifestato spontaneamente. Consideralo un aspetto della vibrazione onnipresente di Om. Lascia che attenzione e consapevolezza si immergano parzialmente nel suono. Espandi la tua consapevolezza in esso. Contempla il piano radiante della Realtà suprema dal quale Om si emana continuamente. Aspira ad apprendere e sperimentare quel piano radiante.

Quando ascolti Om, poni consapevolezza e attenzione nella parte alta del cervello. Permetti al tuo bisogno innato di ristabilire la consapevolezza nella sua completezza pura e originale di determinare il risultato della meditazione nella vibrazione di Om. Meditare in Om e andare oltre di esso è una via diretta per la realizzazione del Se’ e di Dio. In una lezione degli anni venti scritta da Paramahansa Yogananda (conosciuto all’epoca come “Swami Yogananda”), il maestro spiegò ai suoi studenti come meditare nella vibrazione di Om:

*“Chiudete gli occhi. Rilassatevi. Siate consapevoli dell’oscurità interiore intorno a voi. Sentitela. Immaginate che sia riempita dalla vibrazione di Om. Immaginate che sia larga come il pianeta terra e, quindi, così larga da contenere stelle e pianeti; ogni cosa nell’universo. Immaginate che sia infinita, senza limiti. Riempite tutto lo spazio con la coscienza della beatitudine (gioia), mantenendo l’attenzione ovunque in modo uniforme. Siate coscienti della vostra immortalità e di conoscenza, pace, energie e forze vitali che pervadono ogni cosa. Rimanete identificati con la vibrazione di Om tanto quanto potete. A quel punto conoscerete la Realtà infinita di Dio”.*

Per soddisfare i giusti desideri costruttivi, Yogananda suggeriva ai suoi discepoli di “farli fluttuare” nella vibrazione di Om con la fede e la convinzione che sarebbero stati sicuramente realizzati. Diceva che le persone avrebbero dovuto avere solo desideri “necessari”. Tali desideri permettono di raggiungere scopi di valore, senza interferire con le pratiche spirituali e l’aspirazione di essere realizzati nel Se’.

### **Meditazione di preghiera**

Prega all’unica Realtà per avere successo nella pratica meditativa: verbalmente, mentalmente o con l’aspirazione silenziosa di realizzare la tua vera natura e la relazione che hai con l’infinito. Fallo appena ti siedi per meditare o

in qualsiasi altro momento durante la sessione di pratica. Riconosci la realtà onnipresente dentro e intorno a te. Prega spontaneamente o utilizza una preghiera a tua scelta. Esempio:

*Realtà infinita, desidero sinceramente essere spiritualmente illuminato. Calma la mia mente e illuminala. Rendi manifeste dentro di me tutte le mie qualità divine innate. Purifica il mio intelletto. Espandi la mia consapevolezza e chiariscila. Ristabilisci completamente la mia coscienza nella sua completezza pura e originale.*

A quel punto aspetta la risposta che emergerà da dentro di te. Osserva i cambiamenti sottili che si manifestano negli stati mentali e di coscienza. Siedi con pazienza e aspetta quella che i mistici cristiani descrivono come il sacro riposo: la calma che porta un senso di comunione con Dio o un senso di *essere in Dio*.

### **Meditazione affermativa**

Afferma che ciò che desideri sperimentare o realizzare sta emergendo dentro la tua consapevolezza cosciente. Afferma mentalmente o verbalmente. Se inizi con un'affermazione udibile, parla con calma, quindi sussurra, parla mentalmente e siediti con tranquillità, sapendo e sentendo che ciò che hai affermato è qualcosa di sperimentato o realizzato. Utilizza l'affermazione che preferisci, oppure questa:

*La radianza dell'essenza pura del mio Essere sta emergendo pienamente nella mia consapevolezza cosciente*

Senti la purezza dell'essenza del tuo Essere che ti pervade la mente chiarendo la tua coscienza, allargandola, rendendo più manifeste le tue qualità spirituali e rivelando tutta la conoscenza della tua vera natura, dell'unica Realtà e dei suoi processi.

### **Ravviva le energie dei chakra e interiorizza l'attenzione**

Nel corpo umano ci sono sette plessi nervosi maggiori nella spina dorsale e nel cervello. Essi sono localizzati dove i canali attraverso i quali la forza vitale fluisce nel corpo convergono nei punti energetici (chakra).

- Primo chakra, nel plesso coccigeo; la parte finale della spina dorsale. Associato con gli stati di coscienza modificati, annebbiati e frammentati.
- Secondo chakra, nel plesso solare. Associato ad un risveglio spirituale parziale mescolato a stati modificati di mente e coscienza.
- Terzo chakra, nel plesso lombare. Associato al pensiero razionale e alle abilità funzionali efficaci.
- Quarto chakra, nel plesso dorsale. Associato ad un'aspirazione spirituale fervente, all'autocontrollo e alla consapevolezza del Se'.
- Quinto chakra, nel plesso cervicale. Associato con i poteri di intelligenza discriminante.
- Sesto chakra, nella regione frontale del cervello. Associato con i poteri migliorati di intuizione.
- Settimo chakra, nella parte alta del cervello. Associato con la chiarezza di consapevolezza e gli stati supercoscienti trascendenti.

Nelle persone che non sono ancora propense spiritualmente, molta della forza vitale è dormiente nei chakra più bassi. E' possibile risvegliarla attraverso l'aspirazione fervente a essere illuminati, nutrendo compassione, nonviolenza e onestà, pregando con devozione, meditando a livello supercosciente, rimanendo in compagnia di persone spiritualmente coscienti e sintonizzandosi mentalmente e spiritualmente con loro. E' possibile che le influenze ambientali che pervadono i posti dove altri hanno pregato e meditato - come ad esempio santuari, ritiri spirituali, Asham o altri - risvegliino le forze vitali ed evocino inclinazioni spirituali.

- Siedi con la spina dorsale eretta. Poni attenzione e consapevolezza nella spina dorsale e nelle regioni alta e frontale del cervello.





- Contempla la tua vera natura. Chiediti: "Che cosa sono?" Se ti chiedi "Chi sono?" potrai essere propenso a pensare agli aspetti delle caratteristiche personali o alla tua identità del (piccolo) se'. Mettendo da parte ciò che non è permanente (personalità, mente e corpo fisico) sarai in grado di sapere di essere l'osservatore che non cambia. All'inizio questa conoscenza sarà una conclusione ben ragionata, con il tempo avrai invece un punto di vista tale che ti permetterà di sperimentare ciò che sei.
- Contempla la Realtà definita comunemente "Dio", ossia i suoi aspetti espressivi con attributi e la sua esistenza pura, o aspetto assoluto.
- Esamina a livello meditativo le categorie e i processi della manifestazione cosmica partendo dal piano radiante dell'aspetto espressivo della Realtà suprema, fino al piano della natura primordiale (la vibrazione di Om con le influenze causative che producono spazio, tempo e forze cosmiche). Desidera comprendere come la mescolanza degli attributi del piano radiante e della natura individualizza le unità di coscienza.
- Contempla a livello meditativo com'eri quando sei stato individualizzato per la prima volta, prima di essere coinvolto dai fenomeni spazio-temporali e, quindi, prima di dimenticare la tua vera natura. Identificati con l'essenza pura e cosciente dell'Essere.

E' possibile non avere sempre intuizioni, quando esami le realtà superiori. Più tardi, quando non starai cercando di capire ciò che desideri conoscere o quando starai leggendo letteratura metafisica, la conoscenza potrà emergere improvvisamente nella tua consapevolezza.

## Meditazione trascendente

**Trascendente:** Oltre i limiti dell'esperienza ordinaria. Indipendente da cose materiali.

Riconosci la tua essenza pura e cosciente, quindi siediti pazientemente con un'aspettativa vigile di scoperta. Se persistono pensieri o sentimenti, ignorali. Se la tua attenzione si distrae, focalizzala su ciò che intendi realizzare. Con la pratica attenta, sarai presto in grado di trascendere gli stati ordinari di mente e coscienza. Quando la tua realizzazione del Se' sarà perfetta, prevarrà anche quando sarai impegnato in attività e relazioni. La purezza dell'essenza del tuo essere ravviverà continuamente il tuo corpo, raffinerà il tuo sistema nervoso, ti purificherà la mente, illuminerà la tua coscienza e manifesterà da dentro di te raggi apparentemente infiniti di conoscenza delle realtà superiori. Quando la tua coscienza sarà tanto pura quanto la tua essenza dell'Essere, sarai completamente illuminato a livello spirituale, ossia liberato in modo permanente da tutte le condizioni che in precedenza ti confinavano e limitavano.

Grazie al tuo sforzo diligente e alla Grazia di Dio, puoi realizzare la liberazione della coscienza in questa incarnazione. I tuoi giusti sforzi permetteranno alla crescita spirituale rapida di manifestarsi in modo naturale. A causa delle inclinazioni intrinseche della Coscienza suprema di esprimersi liberamente attraverso (e in qualità di) unità di se stessa, più sei ricettivo e rispondente alle sue inclinazioni nutrienti e trasformanti, più evidenze dell'aiuto della Grazia avrai nella vita. Man mano che la tua consapevolezza spirituale migliorerà, la tua crescita ulteriore sarà sempre più facile e rapida.

## Nadi-Shodhana Pranayama

**Nadi-Shodhana:** dal sanscrito "*Nadi*" – un condotto o canale astrale attraverso il quale fluisce la forza vitale e "*Shodhana*" che significa "pulire o purificare".

**Pranayama:** *Pran* (la *a* è silente), forza vitale, e *ayama* – aumentare o estendere. Regularizzazione del respiro che culmina in inalazione ed esalazione lente, con pause naturali tra le due. La pratica attenta del pranayama suscita il rilassamento e calma la mente.

Quando siamo in salute fisica e psicologica, una quantità maggiore di aria fluisce attraverso una narice per circa due ore e, quindi, attraverso l'altra sempre per circa due ore. Durante il dominio del flusso nella narice destra, stati emotivi, comportamenti e condizioni mentali tendono a essere associati con l'emisfero sinistro del cervello. Quando il respiro è più forzato attraverso la narice sinistra, stati mentali, emozioni e comportamenti tendono ad essere associati con l'emisfero destro del cervello. Il Nadi-Shodhana pranayama fa in modo che l'aria fluisca con forza equa in entrambe le narici, producendo una coerenza (interazione armoniosa) tra entrambi gli emisferi del cervello. Utilizza questo pranayama prima di meditare o durante la meditazione, quando hai bisogno di calmare la mente e focalizzare l'attenzione.

- Siedi con la spina dorsale eretta e poni l'attenzione nella regione frontale del cervello.
- Con un dito, chiudi la narice destra. Inala lentamente e profondamente attraverso la narice sinistra. Fermati per qualche momento.
- Chiudi la narice sinistra ed esala attraverso la destra. Fermati per qualche momento.
- Inala attraverso la narice destra. Fermati per qualche momento.
- Chiudi la narice destra ed esala attraverso la sinistra.

Completa questa procedura quindici volte. Puoi cantare anche mentalmente "Om" quando inali ed esali, oppure utilizzare i mantra *hong-sau* e *So-Ham*. Nota l'effetto calmante di questo pranayama.

Sperimenta fino a quando non scoprirai un ritmo confortevole di inalazione, pausa ed esalazione. Nota lo stato di consapevolezza chiara libero da pensieri che sperimenti durante le pause naturali che si manifestano dopo l'inalazione e l'esalazione.

### **Nota per gli iniziati al Kriya Yoga**

Pratica le tecniche di base del Kriya Yoga. Utilizza le altre tecniche come pratiche supplementari, specialmente durante le meditazioni lunghe. Dopo aver praticato le tecniche di base ed essere rimasto seduto nel silenzio profondo per un po', quando noti di essere disattento o passivo pratica la meditazione sul mantra, oppure prega, afferma, visualizza, contempla ciò che vuoi conoscere o sperimentare, oppure ancora medita nella vibrazione di Om.



## Principi filosofici, tradizioni e pratiche essenziali dello yoga

Il termine *Yoga* indica la riunione completa (unificazione) di attenzione e consapevolezza con l'essenza dell'Essere e la Realtà definita *Dio*. Le pratiche dello yoga si evolsero in India parecchie migliaia di anni fa come mezzi per accelerare la trasformazione psicologica delle persone, svelare le loro capacità spirituali e renderle evidenti. Un praticante dovrebbe riconoscere la differenza tra la *consapevolezza ordinaria* e la *coscienza*. La consapevolezza ordinaria ha un oggetto di percezione che viene riflesso alla propria coscienza. L'oggetto di percezione è il mezzo attraverso il quale la consapevolezza opera. Chi ancora non conosce la differenza è propenso a identificarsi con gli stati ordinari di consapevolezza e le condizioni sempre mutevoli dell'esistenza convenzionale. Lo scopo della pratica consiste nell'essere in grado di discernere la differenza tra la consapevolezza ordinaria e la propria coscienza e nel distaccare la consapevolezza dalle condizioni oggettive e soggettive che la modificano. La chiave per la conoscenza del Se' consiste nel calmare i cambiamenti che avvengono normalmente in mente e consapevolezza. Si può fare osservando in modo spassionato gli eventi soggettivi e oggettivi e praticando la meditazione a livello supercosciente. Questi metodi furono descritti sistematicamente negli Yoga Sutra di Patanjali circa duemila anni fa. I sutra sono versi consequenziali che esprimono concetti precisi da contemplare a livello intuitivo, fino a quando non si capiscono. Il testo inizia con un'affermazione che dichiara che ciò che viene presentato è in accordo con una tradizione antica. Nel primo capitolo si spiegano gli stati supercoscienti (*samadhi*) e il modo per realizzarli. Gli ostacoli da superare sono le influenze subliminali che causano movimenti simili a onde in mente e consapevolezza. Questi movimenti culminano nella confusione mentale, interferiscono con la concentrazione, annebbiano la consapevolezza e la frammentano. Nel testo di Patanjali i termini *samadhi* (*sam*, portare insieme) e *yoga* (unificazione) hanno lo stesso significato.

Esistono due livelli diversi di *samadhi*: l'unità supportata da un oggetto di percezione e quella senza questo supporto. Durante il primo stadio, l'attenzione e la consapevolezza sono così identificate con una percezione soggettiva di luce, beatitudine, gioia, vibrazione di Om, suoni sottili o senso vivo di comunione con una realtà più grande da far sì che qualsiasi senso del se' egocentrico sia assente. Durante il secondo livello, attenzione e consapevolezza sono distaccate dagli oggetti della percezione, permettendo quindi al praticante di avere l'esperienza e la conoscenza della sua vera natura. Oltre questi due livelli ce n'è un terzo, durante il quale si conosce costantemente il Se' quando si medita e si osserva, si pensa, si compiono doveri e ci si relaziona in modo appropriato ad eventi e circostanze, senza ritornare agli stati ordinari di consapevolezza. Anche quando si sperimenta facilmente il *samadhi* durante la meditazione, oppure quando lo stesso prevale nei momenti successivi, non bisogna presumere di aver raggiunto lo scopo finale della pratica. Si possono ancora avere credenze errate da eliminare o inclinazioni subconscie dormienti ancora da neutralizzare. Quando la consapevolezza è ordinaria, prima che si manifesti la realizzazione del Se', bisognerebbe affermare: "Sono una creatura spirituale immortale", invece di "sono un essere umano che cerca di diventare una creatura spirituale immortale". La vera pratica dello yoga è quella ripetuta del *samadhi*, fino a quando la conoscenza del Se' non è costante. Tutto ciò che si fa prima della pratica del *samadhi* è preparatorio. La pratica della meditazione può includere il pranayama che calma la mente e permette alle forze vitali del corpo di fluire liberamente, oltre alla contemplazione e all'assorbimento di attenzione e consapevolezza in Om, meditazione sulle realtà trascendenti, devozione verso Dio o contemplazione su qualsiasi oggetto o ideale che piace al praticante. Lo scopo della giusta pratica consiste nel distaccare attenzione e consapevolezza da ciò che non si è, fino a quando non si realizza la propria essenza. La *giusta pratica* è necessaria; lo sforzo inefficace non ha valore spirituale. Nel secondo capitolo del trattato di Patanjali, si enfatizza la pratica intensa del Kriya Yoga. I *Kriya* sono azioni che uniscono attenzione e consapevolezza con la propria essenza pura e cosciente. Le cinque pratiche preliminari includono i comportamenti etici come nonviolenza, verità, onestà, conservazione delle forze e mancanza di attaccamenti eccessivi. Le cinque discipline fondamentali, invece, sono: pulizia, contentezza, cambiamento degli stati mentali, emotivi e comportamentali, indagine sul Se' e abbandono del senso illusorio del (piccolo) se' per permettere il discernimento del (grande) Se'. La pratica meditativa è descritta come ritiro dell'attenzione, concentrazione su un oggetto o ideale da realizzare, concentrazione perfetta, attenzione e consapevolezza assorbite nell'oggetto o scopo della meditazione Poiché la pratica attenta del Kriya Yoga indebolisce e rimuove gli ostacoli che

interferiscono con l'emergere della conoscenza innata, la stessa viene esaltata come una via diretta per risvegliarsi alla realizzazione del Se' e di Dio, adatta per chiunque aspiri ad essere spiritualmente illuminato. Anche quando si può calmare la mente e si possono pacificare le tendenze subliminali attraverso la meditazione al livello del samadhi o per un atto di volontà, fintanto che le tendenze subliminali stesse hanno la potenzialità di essere attivate, si ha bisogno di purificazione mentale ulteriore. La pratica frequente del samadhi indebolisce le influenze subliminali problematiche e le rimuove. Un praticante del Kriya Yoga può seguire i dogmi di una fede religiosa, oppure può scegliere di non farlo. Quando la mente è completamente illuminata e la percezione delle realtà più elevate è perfetta, si trascendono credenze e modalità di adorazione che, precedentemente, erano di supporto. Molti lettori degli scritti di Paramahansa Yogananda presumono che l'enfasi sul Kriya Yoga da lui data fosse riferita a un pranayama utilizzato per far circolare la forza vitale nel cervello e nella spina dorsale. Benché si riferisse spesso a questa tecnica come al Kriya Yoga, insegnava anche tutte le pratiche e i concetti filosofici descritti negli yoga sutra. Le guide di vita olistica e i metodi di meditazione descritti negli yoga sutra formano il sistema del Raja Yoga. Gli altri sistemi classici sono: Hatha, Bhakti, Karma e Jnana yoga. Chi segue l'*hatha yoga* pratica una varietà di posture (asana), pranayama e procedure che contribuiscono al benessere totale e donano un certo grado di controllo su mente e corpo, quale preparazione per la pratica meditativa. Chi segue la via del *bhakti yoga* (amore devozionale) si sforza di esprimere compassione e gentilezza verso chiunque, rimanendo devoto all'ideale della realizzazione di Dio. Chi segue questa via dovrebbe evitare di permettere a sentimenti o emozioni di interferire con il pensiero razionale o di influenzare i suoi comportamenti. Il *karma yoga* è la via dell'abile compimento dei propri doveri (e delle altre azioni), senza attaccamento per gli stessi o per i loro risultati. A quel punto non si è più indebitamente influenzati dagli effetti di pensieri o azioni passati, né dagli eventi transitori che accadono. I termini *karma* e *kriya* derivano dalla radice di un verbo sanscrito che significa "fare" – far succedere qualcosa. Il karma si considera normalmente come l'insieme delle influenze causative ordinarie, ossia i propri pensieri, desideri, inclinazioni, intenzioni, azioni e tendenze subconscie dei quali si può essere consapevoli, oppure no. I Kriya sono azioni intenzionali che si implementano per accelerare la trasformazione psicologica, calmare la mente e purificarla, migliorare le capacità intellettuali ed intuitive, affrontare le influenze subconscie problematiche, indebolirle ed eliminarle, raffinare cervello e sistema nervoso, chiarire la consapevolezza e permettere alle capacità spirituali del praticante di essere svelate e rese più evidenti. Lo *Jnana yoga* (*gyana*, conoscenza) è adatto a chi ha capacità intellettuali ed intuitive estremamente sviluppate. In questo sistema si esaminano con attenzione i concetti filosofici e si mette da parte ciò che non è vero. A quel punto si manifestano le intuizioni e si percepiscono direttamente i fatti della vita, mentre emerge anche la conoscenza innata del vero Se' in relazione all'infinito. Una *tradizione* è la trasmissione di conoscenza da una generazione all'altra, solitamente attraverso comunicazione orale. Nella tradizione del Kriya Yoga che rappresento come discepolo di Paramahansa Yogananda si insegnano tutte le pratiche utili dei sistemi classici compatibilmente con il temperamento psicologico del praticante e la sua capacità di praticare. Le pratiche del Kriya Yoga sono ideali per i cercatori della verità nella nostra era attuale, poiché le capacità intellettuali e intuitive degli esseri umani stanno aumentando e sempre più persone sono in grado di comprendere e apprezzare i concetti filosofici sulle quali si basano queste pratiche. I quattro scopi principali della vita da raggiungere sono:

- 1) Imparare a vivere in armonia con le leggi naturali di causa ed effetto, mentre usiamo conoscenze e abilità per migliorare le nostre vite e quelle degli altri.
- 2) Soddisfare facilmente i desideri migliorativi.
- 3) Avere le risorse materiali delle quali abbiamo bisogno per il nostro benessere e per raggiungere scopi di valore.
- 4) Risvegliarci alla liberazione della coscienza.

Le tradizioni dello yoga enfatizzano l'utilità dell'avere un *guru* (insegnante). Un guru deve essere competente grazie alle pratiche fatte in precedenza. Un discepolo è uno studente. La via più facile per acquisire informazioni accurate consiste nell'ottenerle da altri già competenti in materia. La conoscenza nuova acquisita può essere testata dall'esperienza personale per verificarne l'utilità. La conoscenza che non si utilizza ha poco valore. Molte persone che leggono libri e frequentano chiese, seminari e ritiri di meditazione per decenni non sperimentano

crescita spirituale soddisfacente o circostanze migliorate. Un errore comune commesso da molti discepoli consiste nello sperare che la conoscenza superiore appena acquisita o i momenti di meditazione disattenta permetteranno loro di migliorare le loro esistenze, senza dover trascendere gli stati ordinari di consapevolezza. Essi possono desiderare i risultati dei giusti sforzi e la crescita spirituale, senza dover cambiare il loro modo di pensare e comportarsi. Una persona con un forte senso di individualità (volontà e personalità) può aver successo come discepolo se dirige correttamente la sua volontà verso la crescita spirituale ed emotiva e se è disponibile a permettere alla sua propensione ad essere eccessivamente assertivo di essere moderata dall'umiltà. Se il senso di individualità è così forte da far sì che il soggetto dramatizzi un senso gonfiato di importanza personale, lo stesso può resistere all'apprendimento e avere difficoltà ad accettare nuove idee o saggi consigli che richiedono di modificare i comportamenti o di rinunciare ai comportamenti assertivi, guidati dall'ego. Le persone emotivamente immature, interessate nel discepolato, possono mancare di autostima, avere dubbi sulla loro capacità di controllare pensieri e comportamenti, oppure possono desiderare di avere una relazione di dipendenza con un insegnante o con Dio. Le caratteristiche che nutrono il discepolato sono:

- *Sincerità*, ossia avere motivazioni pure e non essere propensi a far finta di avere interesse per l'apprendimento.
- *Voglia di imparare*. Il discepolato richiede un atteggiamento mentale aperto, la capacità di discernere ciò che è vero da ciò che non lo è, l'accettazione rapida delle informazioni utili e comportamenti costruttivi da tenere.
- *L'intelligenza* di comprendere i concetti filosofici e qualsiasi altra cosa si necessiti sapere.
- *Pensiero razionale*, insieme alla capacità di fare scelte giuste e usare con saggezza immaginazione e potere della volontà.
- *Assenza di perversione mentale* (inclinazione nevrotica a distorcere o utilizzare male ciò che si impara).
- *Rispetto per l'insegnante e per gli insegnamenti* di una tradizione spirituale di valore.
- *Dedizione totale al vivere etico*, studio approfondito e pratica spirituale intensa. Il discepolato non è adatto a chi non segue uno stile di vita completo, preferisce occuparsi di speculazioni filosofiche inutili o fantasie, oppure è interessato solo in maniera moderata a essere realizzato nel Se'.

Un ambiente monastico non è necessario per il discepolato. Alcune persone possono prosperare in un simile ambiente, mentre altre potrebbero impegnarsi in modo nevrotico nel seguire interessi egocentrici. La maggior parte degli aspiranti spirituali può fare progressi soddisfacenti vivendo una vita completa ed equilibrata con compiti da svolgere e opportunità per relazionarsi al prossimo, soddisfare giusti desideri e crescere verso la maturità emotiva. Ciò che è importante per il discepolo è vivere una vita ordinata, meditare a livello supercosciente ed essere consapevole di dimorare nella consapevolezza di Dio. Può anche essere utile fare occasionalmente dei ritiri privati in un posto tranquillo in grado di condurre al rinnovamento fisico e mentale, dove è possibile ignorare temporaneamente preoccupazioni e doveri ordinari e praticare più intensamente la meditazione. L'associazione personale costante con il proprio guru non è sempre necessaria. Dopo aver appreso i concetti filosofici, gli stili di vita da seguire e le pratiche spirituali da fare, è responsabilità del discepolo applicare ciò che ha imparato. La comunicazione tra guru e discepolo deve avere luogo quando quest'ultimo ha bisogno di una guida. Il ruolo dell'insegnante consiste nell'incoraggiare lo studente a crescere verso la maturità emotiva e spirituale e a risvegliarsi nella realizzazione del Se' e di Dio. Una persona soddisfatta da un grado modesto di miglioramento nelle circostanze personali o dal godimento di percezioni meditative, piuttosto che da una crescita spirituale autentica e trasformante, non è ancora pronta per il discepolato. Affinche' la relazione guru-discepolo sia di valore, deve esserci realmente una comunicazione personale. Non deve essere evitata dallo studente quando l'insegnante è accessibile, ne' si deve immaginare che esista o che sia telepatica. Ricevo telefonate o e-mail da persone che affermano di avere visioni di Paramahansa Yogananda o di altri insegnanti spirituali non più incarnati, convinte che loro le stiano guidando. A quel punto mi dicono anche di essere confuse o di avere problemi personali sui quali hanno poco o nessun controllo. Se avessero veramente un contatto diretto e di valore con un insegnante spiritualmente illuminato, non sarebbero confuse, ne' sperimenterebbero di frequente circostanze problematiche. Poiche' la loro inclinazione è di fantasticare, non pensano sempre in modo razionale e non sono disponibili ad assumersi la responsabilità per pensieri, comportamenti e circostanze. Il



desiderio di essere spiritualmente sveglio si può soddisfare più facilmente attraverso la pratica quotidiana della meditazione, aspirando a essere realizzati nel Se' e nutrendo con fede la convinzione che questo succederà realmente. Il mio guru disse spesso: "La devozione è più importante della pratica delle tecniche di meditazione, ma insieme sono una combinazione insuperabile". Una persona dotata di temperamento psicologico principalmente devozionale può pensare che l'analisi intellettuale delle realtà più elevate non sia necessaria, oppure abbandonare la pratica supercosciente della meditazione. Una persona propensa a esaminare intellettualmente i concetti filosofici e a meditare può aver bisogno di ricordare l'utilità del nutrire la devozione. Poiché il risveglio spirituale si manifesta più facilmente quando il corpo è in salute, la mente è a posto, le emozioni sono stabili, l'ambiente è di supporto, i comportamenti sono disciplinati e le azioni che si compiono hanno scopi costruttivi, si dovrebbe vedere ogni cosa che si fa come una pratica spirituale. Se si permette agli stati ordinari di coscienza di prevalere, oppure a pensieri e comportamenti di essere influenzati da umori, capricci e inclinazioni subconscie, è facile che la pratica della meditazione non sarà trasformante.

Quando un discepolo è disponibile a essere pienamente dedicato al giusto vivere e alle pratiche spirituali, gli si può offrire l'iniziazione che può essere un insegnamento semplice o può includere una cerimonia formale. L'iniziazione è un rito di passaggio di un corpo di conoscenza e la compagnia di chi ha quella stessa conoscenza. Si deve vedere l'iniziazione come un "nuovo inizio" che dà il potere al discepolo di compiere più velocemente il suo destino spirituale. Bisognerebbe considerare il risveglio alla realizzazione del Se' e di Dio come possibile nell'incarnazione attuale, piuttosto di vederlo come un obiettivo da raggiungere in un futuro lontano, quando si lascia il corpo, nelle dimensioni astrali o in un'incarnazione futura. Nel momento dell'iniziazione al discepolo viene insegnato il vivere etico, la pratica spirituale e possono essere insegnati anche i metodi di meditazione. Nella tradizione del Kriya Yoga rappresentata da Mahavatar Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda e i loro successori si insegna agli iniziati un pranayama particolare e metodi supplementari di meditazione da praticare regolarmente. Quando le condizioni sono ideali, la coscienza del guru si mescola con quella del discepolo e si trasmette una forza spirituale che risveglia nel discepolo stesso le forze dormienti dell'anima. Si stabilisce quindi una connessione psichica permanente tra guru e discepolo che permette a quest'ultimo (quando la nutre) di essere ricettivo ai raggi della Grazia di supporto che fluiscono attraverso il guru e i maestri della linea. Il legame spirituale tra guru e discepolo è mantenuto e rinforzato quando quest'ultimo pratica ciò che il guru gli ha insegnato. Il legame si indebolisce se il discepolo permette alle distrazioni di interferire. La sintonia armoniosa mentale e spirituale con il guru permette al rapporto di avere il maggior valore spirituale possibile per il discepolo. Nel 1950 fui iniziato nella tradizione del Kriya Yoga da Paramahansa Yogananda. Nel tardo autunno del 1951 mi ordinò per insegnare e iniziare altre persone.



Paramahansa Yogananda (1893-1952)

## Center for Spiritual Awareness

Fondato nel 1972 da Roy Eugene Davis, il quartier generale internazionale è situato nella Georgia del Nord-Est a novanta miglia da Atlanta.

Le strutture del centro comprendono gli uffici amministrativi, il tempio di tutte le fedi, la sala principale di meditazione, un refettorio, una biblioteca, una libreria e sei case confortevoli per gli ospiti.

Offriamo ritiri di meditazione a donazione libera dalla primavera fino al tardo autunno. Distribuiamo a livello internazionale il magazine "Truth Journal", le lezioni mensili "Studies in truth" e una newsletter trimestrale per gli iniziati al Kriya Yoga.

Se desiderate ricevere un pacchetto con una copia omaggio del Truth Journal, informazioni su libri, CD e DVD del sig. Davis, seminari e programmi dei ritiri contattate:

Center for Spiritual Awareness  
p.o. Box 7 – Lakemont Georgia 30552-0001  
Tel. 001 706 782 4723 dal lunedì al venerdì dalle ore 8:00 alle ore 15:00  
Fax 001 706 782 4560  
e-mail: [info@csa-davis.org](mailto:info@csa-davis.org)

oppure visitate il nostro sito web: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org) e cliccate su "free literature"

N.B.

Il centro comunica solo in lingua inglese e il materiale che pubblica è anch'esso solo in lingua inglese





## Associazione "Centro Kriya Yoga Stella"



Loc. Mezzano 51 – 17044 Stella San Martino (Sv)  
 Tel. 3476472325 – 3498335768 e-mail: [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com)  
 web: [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) – [www.kriyayogastella.org](http://www.kriyayogastella.org)

Siamo il principale gruppo di meditazione italiano affiliato al Center for Spiritual Awareness, l'organizzazione fondata da Roy Eugene Davis negli Stati Uniti all'inizio degli anni settanta. Il nostro gruppo organizza incontri mensili gratuiti di insegnamento e meditazione nella sede a Stella San Martino, in provincia di Savona e ritiri/seminari della durata di tre giorni due volte l'anno.

Offriamo il servizio di iniziazione al Kriya Yoga alle persone preparate in occasione dei ritiri che organizziamo.

Furio Sclano, presidente dell'associazione e traduttore di questo libro, è stato ordinato ministro del Center for Spiritual Awareness da Roy Eugene Davis nel 2005. **Furio presenta, su richiesta, seminari in tutta Italia.** Potete contattarlo al n. 3498335768 – E-mail: [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com)



Roy Eugene Davis con Furio Sclano (2009)