

Associazione “**Centro Kriya Yoga Stella**”  
Loc. Mezzano 51  
17044 Stella San Martino (Sv)  
Web: [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) – [www.kriyayogastella.org](http://www.kriyayogastella.org)  
Tel. 3476472325 - 3498335768

# Vivi senza limitazioni

Il risveglio da tutte le illusioni

**Roy Eugene Davis**

Traduzione di Furio Sclano © 2012



“dall’oscurità a verità, luce e immortalità”

(Titolo originale: Life without limitations – CSA Press © 1992)

Conducimi dall'irreale al reale"  
Conducimi dall'oscurità alla luce!  
Conducimi dalla morte all'immortalità!  
- *Brihadaranyaka Upanishad*

Tutte le creature viventi hanno il bisogno innato di esprimere liberamente le loro capacità e di raggiungere gli scopi prefissati. Gli esseri umani hanno le stesse propensioni, unite ad aspirazioni ancor più elevate. Hanno infatti la necessità innata di comprendere la vita con i suoi scopi e processi, hanno bisogno di risvegliarsi completamente dalla mancanza di conoscenza alla conoscenza completa o all'illuminazione e, infine, devono letteralmente *superare* la morte realizzando l'immortalità. La via per raggiungere questi ideali è quella di risvegliarsi coscientemente da tutte le illusioni. La maggior parte dei problemi con i quali si ha a che fare e delle limitazioni che le persone sperimentano giornalmente è radicata nell'illusione, ossia nella percezione errata dei fatti che si osservano e sperimentano. Anche se sovente ci sono circostanze che a prima vista non rivelano la loro vera natura, le illusioni che si possono presumere essere "all'esterno" sono interamente dentro le persone a causa dell'incapacità che queste hanno di vedere chiaramente oltre le apparenze fino alle loro cause e alle condizioni che le supportano. Si può pensare che Dio non esista, che non sia coinvolto negli affari del mondo o che sia una mera personificazione di concetti idealizzati. Si può anche pensare che gli oggetti materiali abbiano un'esistenza separata, che la nascita in questo mondo sia la vera origine e che la morte sia la conclusione di tutto. C'è chi pensa che la possibilità di conoscere i principi e le operazioni dell'universo sia una vana speranza. La manifestazione di affluenza, felicità e crescita spirituale che conducono all'illuminazione della coscienza può essere considerata da alcuni come un sogno impossibile da realizzare. Le persone possono credere con fermezza di essere creature umane che aspirano ad uno status divino, invece di comprendere che sono creature spirituali relazionate temporaneamente alla condizione umana. Tutte queste sono illusioni, ossia conclusioni incomplete ed errate basate sulla percezione errata dei fatti.

La percezione ha un soggetto e un oggetto, ossia un osservatore e ciò che viene osservato. Questo mondo non è un'illusione (cioè non è vero che non esiste o che esiste, ma non si può comprendere); è la percezione imperfetta del mondo – e quindi la mancanza di comprensione piena – che culmina nelle illusioni che limitano la consapevolezza e impediscono di sperimentare un rapporto con il mondo senza limitazioni. Con la percezione accurata e la comprensione perfetta che ne consegue, le illusioni svaniscono e permettono un punto di vista trascendente della vita che culmina naturalmente in relazioni e azioni ordinate e spontanee. A quel punto si vive la vita come si dovrebbe. La vita illusoria è prevedibilmente un'esistenza "morente" dominata da confusione, delusioni, frustrazioni, malattie, povertà di un qualche tipo, sogni spezzati e speranze disilluse. La vita di milioni di persone con le quali condividiamo il pianeta terra è così. Le cause di tutte le malattie alle quali la carne è soggetta non sono esterne. Sono radicate, infatti, nelle illusioni. La vita senza illusioni, d'altro canto, è di "crescita progressiva", caratterizzata da conoscenza, contentezza, soddisfazione senza sforzo dei desideri costruttivi, fede, gioia, benessere funzionale, affluenza ed espressione sempre maggiore del flusso di supporto ininterrotto della Grazia di Dio. Al giorno d'oggi nel mondo *qualcuno* sperimenta una vita così. Da adesso in poi un numero sempre maggiore di persone sperimenterà la vita in questo modo, poiché le tendenze dell'evoluzione stanno accelerando il risveglio della coscienza dell'anima in questa dimensione e in altre. La percezione senza errore e la conoscenza e libertà che questa permette non è solo per alcuni privilegiati. E' per chiunque sia disponibile ad imparare a rinunciare ad atteggiamenti e comportamenti distruttivi e a cooperare con i principi universali e i processi che supportano interamente crescita e sviluppo spirituali. Con la crescita talvolta succede che affiorino in superficie delle intuizioni redentrici (episodi di risveglio), le quali permettono alcune comprensioni immediate o la manifestazione di conoscenza innata. E' possibile che si manifesti anche un'illuminazione improvvisa sotto forma di rivelazione trasformante che permette l'accesso a livelli della realtà precedentemente inaccessibili, con una comprensione chiara della totalità dei livelli (o piani) rivelati della Realtà. Per chi sceglie di vivere secondo i processi universali di supporto, alcuni risultati sono certi: si manifesta un'accelerazione interiore delle forze dell'anima, prevale una visione più espansa delle possibilità, le illusioni si diradano, si apprende direttamente la realtà della vita e si realizza l'immortalità cosciente.

Risveglio spirituale e completamento personale non dovrebbero essere visti come una possibilità futura,

ma come lo sviluppo di un fatto immediato e liberante. Anche se si può incoraggiare la crescita spirituale, non si deve considerare la stessa come l'effetto di un'azione causativa mondana, ma come la risposta spontanea al bisogno innato dell'anima di sperimentare la trascendenza cosciente. Esistono in ogni caso scopi di supporto da coltivare e raggiungere nella vita che permettono alle persone di venire a patti con bisogni, tendenze psicologiche, il mondo e la Coscienza Suprema che è il nostro vero Sé più grande. Percependo, conoscendo, pensando e agendo in modi che permettono a questi obiettivi di essere raggiunti, la vita acquisisce uno scopo più definito, il significato della stessa si rivela spontaneamente e il pieno completamento è ciò che ne consegue.

Gli obiettivi ideali da raggiungere sono: vivere una vita ordinata in armonia con le leggi della natura e gli scopi dell'evoluzione, soddisfare desideri costruttivi e bisogni legittimi in modo da rendere la vita piacevole e godibile, accedere senza sforzo a risorse che permettono la soddisfazione di desideri e bisogni (e il raggiungimento degli obiettivi) e crescere spiritualmente in modo progressivo fino a raggiungere la realizzazione del Sé, la coscienza cosmica, la coscienza di Dio e la realizzazione della Realtà suprema o assoluta. Un successo ragionevole nel raggiungere i primi tre dei quattro obiettivi appena menzionati culminerà in un'armonia ambientale e sociale che, a sua volta, permetterà benessere e felicità umane confortevoli. Una simile situazione, in ogni caso, non soddisferà completamente il desiderio profondo di sviluppo dell'anima, di illuminazione della coscienza e di realizzazione di Dio.

Ristabilire la consapevolezza dell'anima nella sua condizione pura e originale è la conclusione definitiva della ricerca della conoscenza. Questa è la *liberazione*, ossia la libertà finale da ogni illusione. Non è possibile spiegare in modo adeguato la liberazione, poiché la stessa si realizza al di fuori del tempo e dello spazio, invece di essere compresa come una relazione soggetto/oggetto. E' possibile realizzare la liberazione della coscienza mentre si vive all'interno di tempo, spazio e circostanze. Nelle prossime pagine esplorerai le basi filosofiche sulle quali si radica il nostro approccio, studierai i coinvolgimenti pratici ed esperienziali con i processi della vita e apprenderai come estendere la consapevolezza oltre i confini che, normalmente, limitano la consapevolezza ordinaria. Tutto questo con lo scopo di permettere lo sviluppo naturale delle capacità funzionali e percettive che donano l'opportunità di vivere senza limitazioni. Avrai anche occasione di indagare sulle realtà mondane che sono molto più sorprendenti di quanto sembrano, sulle realtà soggettive più elevate che rendono possibili le circostanze oggettive e su ciò che sensi, mente e intelletto non possono conoscere, poiché viene rivelato in modo diretto e completo quando lo si realizza. I benefici pratici di queste indagini e della comprensione che si manifesta quando ci si risveglia dalle illusioni sono molteplici: la vita diventa più facile, godibile e assume uno scopo e un senso più definiti; il completamento personale non si vede più come una possibilità, ma si sperimenta nella realtà di tutti i giorni.

Siamo tutti come spiriti imparentati che condividono l'esperienza della vita terrena e ci stiamo muovendo rapidamente nel 21° secolo e oltre<sup>1</sup>. Attualmente siamo circa sei miliardi in questo viaggio. Se la tendenza attuale di aumento della popolazione continuerà in questo modo, la popolazione globale raddoppierà nel giro di qualche decennio. Circa metà della popolazione globale attuale vive attualmente in condizioni sotto lo standard. Un numero simile di persone è analfabeta, ossia incapace di leggere e scrivere la sua lingua o il dialetto della zona in cui vive. Le risorse naturali vengono consumate in modo allarmante e le possibilità di supporto del nostro pianeta sono minacciate. Un numero sempre crescente di persone sta cercando sinceramente risposte a questioni pressanti e soluzioni ai problemi che deve affrontare. Anche se molte persone vivono in uno stato ragionevolmente funzionale e confortevole, sperimentano comunque dipendenze e sono coscienti a vari livelli del loro immiserimento spirituale. Risvegliarsi da tutte le illusioni per vivere in modo libero e spontaneo senza limitazioni è il bisogno di milioni di persone nel mondo di oggi e la soluzione certa a tutti i problemi.

Roy Eugene Davis  
Lakemont, Georgia

---

<sup>1</sup> Questo booklet risale al 1992.

## Vivere in armonia con l'ordine dell'universo

*Il libro della natura è disponibile per qualsiasi occhio. E' grazie a questo libro sublime e meraviglioso che imparo a servire e adorare il suo autore divino. Nessuna persona è scusabile per non leggere questo libro, poiché è scritto in un linguaggio universale, comprensibile a tutta l'umanità – Jean Jacques Rousseau (1712 – 1778)*

*Sotto il cielo c'è una stagione per ogni cosa e un tempo per ogni scopo – Ecclesiaste 3:1 (Antico testamento)*

Due doveri primari da conoscere e compiere sono lo scopo principale per la nostra presenza nel mondo. Si possono vedere come sfide impossibili da affrontare o come opportunità per crescita e completamento personali. Sono definiti in ogni scrittura rivelata del mondo e nel folklore di molte culture. Ogni persona li conosce nel profondo del suo cuore. Essi sono: *servire volontariamente la causa dell'evoluzione* e *ristabilire la consapevolezza dell'anima nella sua condizione pura e originale*. Sono i primi in ordine di priorità. Ogni altra cosa che si fa deve essere di secondaria importanza o tesa a supportare il loro adempimento.

Abbastanza semplicemente, servire la causa dell'evoluzione significa fare la volontà di Dio. Se ti sei mai chiesto che cosa volesse dire fare la volontà di Dio, questa è la risposta. Servendo le cause dell'evoluzione e, allo stesso tempo, indagando su cause e scopi della stessa impegnandosi in processi che facilitano la crescita spirituale, si entra in armonia con l'ordine dell'universo, le sue forze e i suoi ritmi. A quel punto si comprende direttamente che l'universo supporta tutti coloro che supportano i suoi scopi. Si scopre anche che, imparando a cooperare con i processi della crescita spirituale, si sviluppa la conoscenza innata, la grazia provvidenziale diventa più pronunciata nella sua espressione attiva e *un potere più grande definisce sempre di più le circostanze delle persone in modo molto migliore di quanto le stesse avrebbero potuto determinarlo solo con i propri sforzi*. L'universo è una manifestazione esteriore di forze cosmiche che si originano da Dio e che precedono l'uomo in espressione. Lo scopo dell'universo è di servire l'intenzione per il quale è stato espresso. L'universo si riferisce a se stesso, provvede per se stesso e si rinnova autonomamente. Comprende gli attributi interdipendenti della Natura Primordiale che, a loro volta, producono le rispettive forze cosmiche che regolano azioni e relazioni della natura. E' un *continuum*, ossia una serie ordinata di aspetti relazionati tra loro che compongono il tutto; varie categorie di coscienza-manifestazione che si possono vedere in modo separato, ma che sono attributi essenziali di un'unica cosa. Il substrato (fondamento) dell'universo - ossia la sua causa e supporto - è il piano di pura Esistenza-Essere, al quale ci si riferisce come alla *Coscienza Suprema*. E' senza inizio, immutabile e infinito, poiché è al di fuori del piano del tempo e dello spazio.

Quale risultato di un impulso che si origina dal piano della Coscienza Suprema, si esprime la Grande Anima<sup>2</sup>. Da essa, sempre a causa di un impulso di espressione, un flusso di forza ravvivante produsse il piano della Natura Primordiale, dal quale - a sua volta - si proiettò l'universo all'interno del tempo e dello spazio. La letteratura religiosa<sup>3</sup> si riferisce a questa forza di flusso divino come al "verbo"<sup>4</sup>. La Realtà della Coscienza Suprema, Dio e i processi dell'universo si possono conoscere, perché ogni persona è un'unità specializzata<sup>5</sup> della Coscienza Suprema. Per questa ragione la conoscenza della sua Realtà e dei suoi processi è innata in ogni persona. Lo Spirito (la vita radiante di Dio) risplende sul

<sup>2</sup> N.d.T. Il termine "Grande anima" è una traduzione forzata del termine inglese "Godhead" – letteralmente: "Testa di Dio" – che non ha una traduzione specifica in italiano (N.d.T. = Nota del traduttore).

<sup>3</sup> La letteratura cristiana.

<sup>4</sup> N.d.T. Greco: Logos Ebraico: Amen Sanscrito: Om (Aum). Si può tradurre come: così sia, a volte utilizzato come espressione di consenso o assenso. *Aum* si pronuncia come Om, con una O prolungata e un debole suono nasale. In quanto sillaba è denominata *Pranava* (il riverbero – o la sacra vibrazione della corrente cosmica del suono). La sua forma/ suono linguistica si usa come mantra per evocare all'interno del devoto la consapevolezza di Dio e della Coscienza Suprema. Om rappresenta la forma irriducibile del potere creativo assunto dalla Coscienza Suprema nel manifestare l'universo come un insieme coerente e completo grazie ad un suono strutturato. Il suono Om è composto da tre fonemi (a-u-m) identificati con l'integrazione dei tre stati di coscienza comuni alla consapevolezza ordinaria (sonno profondo, sonno con sogni e stato di veglia). I tre fonemi, inoltre, simbolizzano questi tre stati. Il silenzio che segue l'intonazione di Om rappresenta il quarto stato di consapevolezza trascendente che va oltre gli stati modificati normalmente sperimentati dalle persone non risvegliate. Il verbo (Om) produce da se stesso i quattro aspetti componenti della Natura Primordiale, ossia forza ravvivante, tempo, spazio e particelle cosmiche sottili. Questi quattro aspetti rendono possibile la creazione manifesta.

<sup>5</sup> Individualizzata

piano della natura primordiale e le dà vita. I riflessi della luce di Dio si identificano con la natura primordiale e le varie manifestazioni della stessa, assumendo un senso errato di esistenza indipendente. Queste unità specializzate della Coscienza Suprema con la consapevolezza annebbiata a causa del coinvolgimento con la materia sono le *anime*. Ogni persona è un'anima, ossia una creatura spirituale coinvolta con i processi universali. La natura dell'anima è il vero Sé e ci si riferisce a quest'ultimo quando si afferma la possibilità del risveglio alla "realizzazione del Sé". Fintanto che le persone pensano a se stesse come ad esseri egocentrici, sono in errore (ingannate dall'illusione). Si pensa a questa falsa assunzione sulla natura dell'essere come *all'errore iniziale dell'intelletto*. Nessuno è una creatura separata dall'origine. Una simile affermazione sarebbe semplicemente non veritiera. Le persone, però, quando credono di essere unità di coscienza indipendenti, tendono a comportarsi come tali. Persistendo nel credersi qualcosa di diverso da creature di Pura Coscienza, gli individui perpetuano l'illusione dell'esistenza indipendente e si aprono alle varie possibilità di sperimentare le conseguenze dolorose di questo errore di percezione. La vita con limitazioni di qualsiasi tipo è dolorosa a vari livelli. Anche quando la condizione umana è confortevole, il dispiacere dell'anima che culmina dalla comprensione imperfetta delle realtà superiori è doloroso. Che non possa esistere una soluzione permanente al problema dell'ignoranza spirituale nei rapporti esclusivamente esteriori è un fatto attestato da tutte le tradizioni illuminate.

Giusto per fare una citazione... Il Buddha (l'illuminato) nei suoi primi discorsi ai discepoli trattò il tema della partecipazione attiva ai principi universali di supporto del benessere personale e della crescita spirituale come al movimentare *la ruota della legge più eccellente* che permette al praticante di avere successo nella ricerca dell'illuminazione:

*I raggi della ruota sono le regole di condotta pura, la giustizia è l'uniformità della loro lunghezza, la saggezza è il cerchio, modestia e verità sono il perno nel quale si fissa l'asse inamovibile della verità. Chi riconosce l'esistenza della sofferenza, la sua causa, il rimedio e la cessazione della stessa ha abbracciato le quattro nobili verità. Egli seguirà il giusto cammino. Le giuste vedute saranno la torcia che illuminerà il suo percorso. La giusta aspirazione sarà la sua guida. Il giusto modo di parlare sarà la sua dimora sul sentiero. La sua andatura sarà ferma e diritta, perché questo è il giusto comportamento. Il suo cibo gli sarà dato dal modo corretto di guadagnarsi da vivere. I suoi passi saranno i giusti sforzi. I giusti pensieri saranno il suo respiro e la contemplazione corretta gli darà la pace che seguirà le sue orme.*

La vita egocentrica è un'impresa sprecata, indipendentemente dalle buone intenzioni e dall'impegno con i quali la si affronta. E' così perché è basata su atteggiamenti e comportamenti che tendono quasi sempre a soddisfare i bisogni dell'ego e che non sono in grado di produrre risultati di valore a lungo termine per la persona o per altri individui che possono essere influenzati dagli stessi. Soltanto una vita coscientemente intenzionale e spiritualmente consapevole ha valore per l'anima e per qualsiasi cosa la vita stessa influenzi. La via più diretta per entrare in sintonia con gli scopi fondamentali della vita consiste nel chiedere a persone competenti come procedere nel modo migliore e, quindi, coinvolgersi nel processo di sperimentazione esperienziale per acquisire comprensione e avere opportunità di crescita e apprendimento. Così facendo le capacità innate si manifestano e sviluppano, si riconosce ogni relazione come un esercizio di crescita spirituale e si scopre autonomamente che l'universo supporta tutti i giusti sforzi. Nella letteratura spirituale il termine *virtù* si riferisce ad azioni e comportamenti appropriatamente adatti ad ordinare la vita e allinearla ai processi universali. La via della virtù è la via naturale ed è molto diversa da quella che spesso si considera *normale*. Quest'ultima, infatti, è influenzata solitamente dagli atteggiamenti sociali e culturali prevalenti che possono non essere basati sulla comprensione di ciò che è realmente virtuoso. Il comportamento normale delle persone sensibili e coscienti è virtuoso, ossia supporta interamente creatività, ordine e crescita spirituale. Il comportamento normale delle persone coscienti solo di loro stesse che hanno tendenze distruttive o di dipendenza è disordinato, limitante e di ostacolo alle aspirazioni di crescita spirituale dell'anima. Una vita vissuta in modo corretto o virtuoso non sempre culmina immediatamente in comportamenti funzionali senza sforzo o in una crescita spirituale soddisfacente, ma almeno supporta le giuste condizioni per manifestare un benessere migliorato e per raggiungere scopi di valore. Una simile vita può costituire un fondamento fermo sul quale basare la crescita personale e lo sviluppo spirituale ulteriori. Tra gli scopi principali della vita, quello di scoprire il proprio posto giusto nelle operazioni dell'universo merita un'enfasi particolare. Avere successo in questa ricerca significa cooperare con "la

via universale della virtù” che sostiene i processi della vita e supporta le trasformazioni evolutive con lo scopo di servire gli scopi ultimi della vita stessa. Si può affermare che l’universo abbia un suo “dovere”, ossia uno slancio e una serie di azioni da compiere mossi dalla forza che lo ha manifestato. Incoraggio le persone ad evitare di scegliere vocazioni e stili di vita basati su convenienza o status sociale e, invece, a scoprire che cosa sono venute a fare nel mondo. Quando si ha questa conoscenza, bisognerebbe fare ciò che si deve in armonia con i principi etici e ordinati dell’azione creativa. E’ molto meglio non riuscire pienamente in sforzi virtuosi, piuttosto di avere successo in imprese inappropriate, ossia quelle nelle quali ci si impegna per brama di status, guadagno materiale, oppure perché costano poca fatica. Ciò che normalmente le persone che non hanno ancora scoperto il loro posto giusto nella vita (o che sanno quale esso sia, ma sono riluttanti a scegliere di accedervi) non conoscono, è che quando si abbandonano all’invito di piena partecipazione della vita, man mano che acquisiscono pratica la loro esistenza diventa senza sforzo. Alcune persone hanno un senso chiaro della loro missione nella vita già in tenera età e si preparano in modo intenzionale durante gli anni della formazione per compierla. Altri, invece, scoprono la loro missione più avanti e hanno il coraggio di cambiare, se è necessario farlo. Molti hanno un senso di scopo ossessionante, ma sono riluttanti ad esaminare nuove possibilità. La maggior parte delle persone nel mondo ha poche aspirazioni superiori e si adatta a tenere comportamenti tradizionali: lavorare solo per sopravvivere, sforzarsi di soddisfare desideri personali, permettere ad interessi egocentrici di determinare azioni e relazioni e sperimentare la vita insieme alle moltitudini di persone inconsapevoli limitate dalle loro stesse illusioni. Quando si conosce con chiarezza lo scopo della propria esistenza, questo diventa la missione più importante da compiere che dà direzione e focalizzazione; tutte le altre scelte dipendono da questa missione. A quel punto non si ha più bisogno di sapere “che cosa fare della propria vita”. Bisogna solo scoprire come procedere e farlo. Per riuscirci si può acquisire conoscenza dall’esterno ed utilizzarla fino a quando non si sviluppa quella interiore e le giuste azioni fluiscono spontaneamente.

Man mano che ci si “accomoda” nel posto giusto nel corso dell’evoluzione, la coscienza si espande per includere la conoscenza accessibile ai livelli di consapevolezza più elevati. Le interazioni con la mente cosmica o universale diventano più pronunciate e si realizza che un’intelligenza superiore dirige pensieri, azioni e risultati di queste ultime fino al livello in cui si è disponibili e in grado di arrendersi ai suoi impulsi e alla sua guida. Si acquisisce chiaramente, alla fine, una consapevolezza completa del proprio destino personale e del futuro del cosmo. Le persone si conoscono come canali attraverso i quali si sviluppano gli scopi divini. La crescita spirituale procede progressivamente senza sforzo, poiché si è nel flusso delle correnti dell’evoluzione che fanno fluire le energie trasformanti, ordinano pensieri e umori e ristrutturano cervello e sistema nervoso usati dalla consapevolezza per funzionare ed esprimersi. In questi modi e in altri il lavoro virtuoso che si fa supporta le cause del progresso evolutivo e le forze che guidano i processi dell’evoluzione sono la guida verso il completamento finale in esseri realizzati nel Sé e coscienti di Dio. Fino a quando non si conosce la propria missione nella vita, si può scegliere comunque di vivere in modo costruttivo, coltivare le virtù, sperimentare benessere e stabilità, acquisire istruzione ulteriore e fare pratiche in grado di facilitare la crescita spirituale. In questo modo si contribuisce al benessere e all’ordine della società, si nutre il pianeta e ci si prepara a compiere in modo più efficiente gli scopi più importanti, quando questi ultimi diventano noti. Quando le persone si assistono in modo tale da sperimentare benessere e crescita spirituale, benedicono anche gli altri, poiché comportamenti, stati mentali e di coscienza influenzano in modo benefico la coscienza umana collettiva e quella planetaria. Imparando a vivere in modo virtuoso, si è maggiormente in grado di insegnare agli altri a vivere in armonia con i ritmi della natura e si può essere un modello per il prossimo da osservare ed emulare. Non è necessario avere conoscenza metafisica<sup>6</sup> avanzata o talenti superiori per comprendere quale il proprio posto giusto nell’universo possa essere e compiere i giusti doveri. Conoscenza più elevata e abilità maggiormente pronunciate si svilupperanno man mano che si procederà. Le cose più importanti all’inizio sono *la voglia di apprendere e un atteggiamento di abbandono*. A quel punto, a causa dell’inclinazione innata della vita a svilupparsi ed esprimersi, la coscienza si espanderà e la mente si purificherà. La comprensione sostituirà la mancanza della stessa, l’intelligenza sarà esercitata e culminerà in una ragionevole determinazione dei fatti di qualsiasi circostanza. L’intuizione sarà svelata e permetterà la percezione diretta della verità. Ci si risveglierà da tutte le illusioni e si esprimerà la vita senza limitazioni. Come si può scoprire la propria missione nel

<sup>6</sup> Dal greco *meta* (oltre, dopo) e *physika* (un trattato di Aristotele chiamato “Fisica”); da qui gli scritti di Aristotele “oltre la sua fisica”. Il termine metafisico si utilizza al giorno d’oggi per riferirsi a qualsiasi teoria filosofica che ha a che fare con materie che trascendono il mondo fisico e le sue scienze.

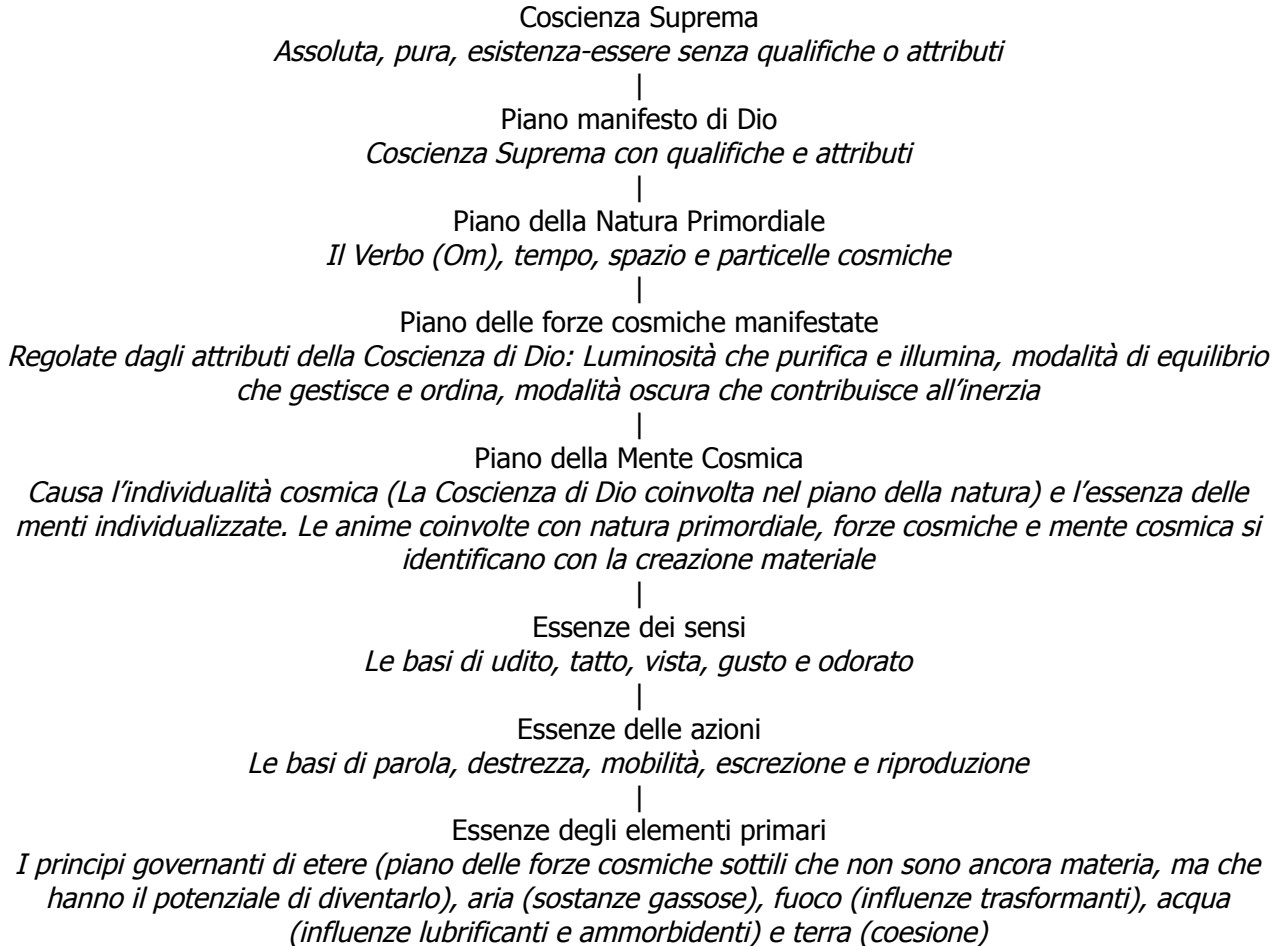
mondo? Il vero scopo della propria esistenza? Per prima cosa bisogna *desiderare conoscerlo*, perché il puro desiderio soddisfa se stesso. Il desiderio onesto di conoscere qualsiasi cosa sveglia la conoscenza innata e attira eventi e circostanze che sono in grado di fornire prova evidente della risposta da parte dell'universo ai bisogni. E' possibile anche iniziare a valutare le varie possibilità e, durante questa valutazione, permettere all'immaginazione di librarsi oltre gli stati mentali e i processi di pensiero ad essi corrispondenti. Quando si fa questo, bisogna lasciar espandere la coscienza ed esplorare strade percorribili e possibili risultati. L'ispirazione guiderà la ragione e si conosceranno i livelli superiori della realtà. L'inclinazione del cuore sarà la vera guida.

Forse sei già nel tuo posto giusto nel piano cosmico della vita e stai già facendo ciò che devi. Se è così, opera con intenzionalità cosciente, volontà in abbandono, abilità e con un senso di offerta per la vita. A quel punto ogni cosa che farai servirà una causa superiore. Potrai sperimentare ricompensa e soddisfazione in molti modi, ma questo sarà di secondaria importanza. Non avrai bisogno di sforzarti per guadagnare o acquisire, poiché la vita ti darà ogni cosa della quale avrai bisogno in proporzione perfetta e in divino ordine. Il coinvolgimento delle persone con il mondo richiede la loro partecipazione. Anche i monaci di clausura che appaiono essere rimossi dal mondo sono costretti dalle leggi della natura a compiere azioni necessarie per mantenersi vivi e per seguire il loro stile di vita. La maggior parte delle persone ha doveri e stili di vita che richiedono il coinvolgimento nella società. Non c'è bisogno che questo interferisca con il giusto vivere e la crescita spirituale. Tutto ciò di cui si necessita consiste nello scegliere e implementare relazioni e azioni appropriate, mentre si rimane centrati interiormente nell'anima e sintonizzati con l'infinito. Per vivere liberamente in questo mondo è sufficiente solo rinunciare ad illusioni, atteggiamenti da esse risultanti, umori mutevoli e comportamenti errati. Questa guida generale serve per avere atteggiamenti, stati di coscienza, comportamenti scelti e rapporti interamente costruttivi, nonché per compiere le giuste azioni che supportano ordine, benessere e crescita spirituale per le persone e per l'ambiente. In questo modo si nutrono gli scopi dell'evoluzione e si pongono le condizioni più stabili e tranquille per lo sviluppo di circostanze desiderabili. Le scelte comportamentali dovrebbero essere fatte sulla base di coinvolgimenti a lungo termine. Fino a quando non si trascendono le sfere relative, le persone saranno relazionate a questo mondo o a qualche altro per l'eternità. Che cosa si fa adesso può avere un'influenza determinante sul futuro vicino e lontano che si sperimenterà e sugli stati di coscienza che si avranno. E' importante quindi pensare a come vivere la vita al meglio e farlo. Risvegliandosi dall'illusione della limitazione e dei raggiungimenti impossibili, la comprensione del fatto che vivere senza limitazioni è realmente possibile può contribuire a immediati cambiamenti radicali in meglio. L'approccio più realistico è quello di accettare per fede la testimonianza di persone illuminate e funzionali, le cui vite hanno provato che cosa è possibile per ogni persona, senza esclusioni.



## Addendum

**La Coscienza Suprema** esprime da se stessa tutte le manifestazioni che emergono come Grande Anima, anime e tutti gli aspetti della natura. Questo processo viene realizzato direttamente dall'anima risvegliata, quando questa elimina le illusioni e la sua consapevolezza chiara permette la percezione accurata.



Tutto quanto sopra espresso rende possibile le manifestazioni fini, sottili e grossolane della dimensione causale (piano delle proprietà elettriche e magnetiche), astrale (piano delle forze vitali) e dell'universo fisico.



## Apriti ad una vita senza limitazioni

Sappi per certo di avere la capacità di comprendere ogni cosa sulla vita; caratteristiche, processi, il tuo posto nel dramma cosmico, il tuo destino e ogni altra cosa.

Studia i principi di base che stanno dietro le operazioni di mente e coscienza. Non disperarti se ci sono argomenti sottili che non sei in grado di comprendere immediatamente. Studia con attenzione e contempla il significato di ciò che impari. Le intuizioni si svilupperanno in modo progressivo e, a volte, sorprendente. Il processo generale della vita ti sarà più chiaro. L'indagine intellettuale ti darà un qualche tipo di comprensione, mentre l'intuizione ti svelerà ogni cosa.

Man mano che la conoscenza si risveglia, vivi dal tuo nuovo livello di comprensione. Rendi manifeste le verità della vita che apprendi. Fino a quando non sarai realizzato nel Sé, le possibilità di scoperta



saranno sempre nuove. Guarda la crescita spirituale come una grande avventura. Sappi che molti ti hanno preceduto sul percorso dell'illuminazione e altri ti seguiranno.

Più sarai realizzato e cosciente al livello cosmico, più la tua vita rifletterà senza sforzo quegli stati. Più sarai realizzato e cosmicamente cosciente, più la coscienza collettiva del pianeta terra e quella delle sfere sottili avrà beneficio dalla tua illuminazione. Mentre continui il tuo viaggio verso il completamento finale in Dio, i tuoi stati di coscienza benedicono tutti.

Vivi la vita come l'essere immortale che sei e non all'interno dei limiti illusori di nascita e morte. La morte per te non esiste. Vivrai eternamente nel piano della natura, mentre continuerai il tuo processo di risveglio e come pura coscienza quando avrai trasceso i piani della natura relativa.



## Soddisfare ogni giusto desiderio

*Il Paradiso di un uomo esiste per lui e non al di fuori di lui. Se il Paradiso è in lui, lui sarà quindi in Paradiso, ovunque egli sia. Il Paradiso è in tutto il mondo e al di fuori di esso. Non è altro che la manifestazione dell'eterno Uno. Jacob Boehme (1575 – 1624)*

E' perfettamente naturale desiderare la soddisfazione dei desideri che supportano la vita e i suoi scopi. Quando le condizioni interiori sono paradisiache<sup>7</sup>, ossia quando si vive in armonia con l'ordine dell'universo, i desideri vengono soddisfatti spontaneamente e senza sforzo. Quando si è liberati dalla necessità di preoccuparsi e affaticarsi per vivere e arrivare, si può dare la piena attenzione al raggiungimento degli scopi della vita, inclusa la crescita spirituale che culmina nella liberazione della coscienza. I desideri costruttivi, ossia quelli che nascono dal bisogno di vivere secondo le leggi della natura e di esprimere il potenziale innato dell'anima sono "buoni", perché compatibili con gli scopi più elevati. I desideri non costruttivi, cioè quelli basati su compulsioni egocentriche o distorti da conflitti psicologici, creano problemi a mente e Spirito, causando confusione e dolore. Ogni persona ragionevolmente cosciente e onesta può determinare facilmente la differenza tra questi due tipi di desideri. Le scelte che si fanno e le azioni che si intraprendono per soddisfare i desideri rivelano le tendenze motivazionali che si hanno. Comportamenti e circostanze determinano se si aspira a partecipare allo sviluppo delle proprie capacità innate o se si permette ad atteggiamenti distruttivi di definire comportamenti e stati di coscienza. Secondo le scelte che si fanno e le azioni che si compiono (o si permette di compiere) è possibile progredire attraverso la crescita spirituale fino a raggiungere il pieno sviluppo dell'anima, oppure rimanere coinvolti in modo cosciente e agitato in attività inutili, vagare senza scopo come vittime delle circostanze, oppure ancora affogare in stati morbosi di confusione psicologica.

Un approccio utile per comprendere i desideri e relazionarsi ad essi consiste nel dividerli in categorie e ordinarli secondo il grado di utilità. I desideri che – quando vengono soddisfatti – migliorano la vita, contribuiscono al benessere e permettono di raggiungere scopi positivi, sono naturali e non limitano la crescita spirituale. I desideri che culminano da confusione, compulsione o conflitto psicologico dovrebbero invece essere gestiti e le loro forze tramutate in scopi superiori. I desideri che culminano da capricci e dal semplice bisogno di godersi la vita e che non generano compulsione possono essere espressi, salvo che non conducano a coinvolgimenti superficiali o che distraggano dagli scopi importanti. Il modo più facile per gestire i desideri consiste nel focalizzarsi sugli scopi della vita,

<sup>7</sup> Paradiso: in origine un termine cosmologico che identificava una regione dell'universo, ma che divenne anche un veicolo per l'idealismo religioso. Nel pensiero antico del vicino oriente "il Paradiso" identificava una regione dell'universo osservabile che puntava oltre se stesso verso la dimensione della trascendenza o il piano della stessa. Nella mitologia greca antica, per esempio, Zeus dimorava sul Monte Olimpo. Il Vecchio Testamento si riferisce al Paradiso come alla dimora di Dio dal quale Egli esercita il suo potere sovrano e dà il benvenuto ai virtuosi. Il Nuovo Testamento riflette una versione modificata: il Paradiso è la creazione di Dio nella quale Egli risiede, nonché una condizione di beatitudine sperimentata da chi è preparato spiritualmente. Varie sette religiose hanno i loro concetti di Paradiso e della sua condizione opposta, ossia l'inferno. La comprensione senza illusioni permette ad una persona di sapere che il proprio grado di realizzazione del Sé e di coscienza di Dio (o la mancanza delle stesse) determina le sue circostanze.

continuando a fare pratiche che facilitano crescita personale e consapevolezza spirituale. Una preoccupazione morbosa rivolta a stati psicologici e coinvolgimenti superficiali con relazioni e circostanze costituisce un comportamento distruttivo che spreca tempo prezioso e imprigiona la consapevolezza in condizioni irrilevanti riguardo il vero scopo per il quale si è in questo mondo. Lo scopo principale dell'uomo è di reclamare la sua onnipresenza, ossia di ristabilire la sua consapevolezza nella perfezione senza illusioni. Bisognerebbe rinunciare con volontà e gioia a qualsiasi cosa che interferisce con questo processo. Questa è la maniera più facile e immediata per guarire dai comportamenti di dipendenza di qualsiasi tipo e dalla dipendenza (attaccamento) principale: l'illusione del senso di esistenza separato che è la causa sottostante di qualsiasi altra illusione o problematica.

La mente dell'uomo comprende: consapevolezza (la base delle sensazioni o dei sentimenti), senso dell'ego (esistenza separata) e facoltà dell'intelletto (che rende possibile il discernimento e i processi del pensiero). La mente, quindi, è l'organo di percezione utilizzato per relazionarsi al mondo esterno, ma non è l'essenza dell'essere. Ognuno di noi è un essere spirituale diverso dagli organi mente-corpo che utilizza. Le menti delle persone sono unità individualizzate della mente cosmica o universale. Come l'universo manifesto esiste nella mente cosmica, così l'universo di percezione ed esperienza dell'uomo esiste nella sua mente. I saggi, spesso, affermano che l'universo è il sogno di Dio, poiché è all'interno della mente cosmica. Il vivere illusorio culmina in percezioni ed esperienze simili a sogni alle quali ci si riferisce come alla vita che si vive tutti i giorni. La crescita spirituale culmina nel risveglio dalla consapevolezza illusoria e nella conoscenza chiara della propria vera natura in relazione ai processi mentali, biologici ed in relazione alla mente cosmica che è superiore ad entrambi. Quando si è stabilizzati nella conoscenza del Sé, consapevoli della propria vera natura e in armonia con l'ordine dell'universo, i desideri che supportano la vita e soddisfano bisogni reali si realizzano in modo spontaneo. A quel punto si può affermare che la Grazia è operativa. Fino a quel momento è utile sapere come gestire stati mentali e di coscienza, come compiere azioni costruttive per realizzare i desideri e quando farlo. I bisogni di base, quando si vive nel mondo, comprendono cibo, rifugio, vestiti e qualsiasi altra cosa serva per raggiungere gli scopi scelti o necessari. Una persona cosciente con aspirazioni elevate non dovrebbe passare la maggior parte del suo tempo a soddisfare questi bisogni di base, ma dovrebbe soddisfarli con il minimo sforzo, in modo da poter usare la massima energia e tempo disponibili per imparare, crescere a livello spirituale e servire le cause dell'evoluzione. Per la maggior parte delle persone che sono impegnate in modo compulsivo in comportamenti relativi alla sopravvivenza, che hanno bisogno di farlo o che mancano di una visione superiore riguardo lo sviluppo delle capacità spirituali (o che scelgono di tralasciare questo aspetto della vita) non è così. Quando si è definito lo scopo principale della propria esistenza, bisogna decidere quanto tempo ed energia dedicare a soddisfare i desideri di base e realizzare i desideri di supporto alla vita. Determinando ciò che è di valore e lasciando perdere ciò che non lo è, la vita sarà più semplice e produttiva. Molti "pesi" saranno eliminati, come ad esempio stress, frustrazioni e altre complicazioni che accompagnano il vivere in modo confuso.

Aperti alla vita e accetta Dio come compagno in ogni cosa che fai. Sii *socio* con il potere che governa l'universo e lascia che questo potere diriga pensieri, comportamenti e che provveda per ogni tuo bisogno in modo infallibile e ordinato. Mentre fai questo, qualsiasi cosa della quale tu abbia bisogno ti sarà resa disponibile in modi imprevedibili e quale risultato di eventi non pianificati che si svilupperanno sotto forma di accadimenti fortunati per te e per chi può esserne coinvolto. Se avrai bisogno di guarigione, sarai guarito. Se avrai bisogno di un lavoro, lo otterrai. Se avrai bisogno di amici di supporto, compagni o soci, questi arriveranno nella tua vita. Se avrai bisogno di guida, questa si svilupperà dalla tua coscienza e prenderà la forma di eventi e circostanze. Se avrai bisogno di informazioni, sperimenterai intuizioni o sarai condotto all'origine di informazioni valide. Se avrai bisogno di risorse per completare progetti di valore, queste si manifesteranno.

Impara a *pregare per avere risultati*. Prega innanzitutto per la realizzazione della tua vera natura e della realtà di Dio. Questo è ciò che si intende quando si dice: "cerca Dio per prima cosa". Dai equilibrio alla tua vita di preghiera con comportamenti appropriati, in modo da essere in una relazione armoniosa con le forze e i ritmi dell'universo. Se si prega e basta, senza entrare in una relazione operativa con la vita, salvo che non si manifesti un risveglio spirituale evidente la vita di preghiera può essere interiormente di conforto, ma esteriormente inefficace. Impara anche ad esercitare l'immaginazione creativa per visualizzare circostanze ideali per te e altri nel tuo occhio mentale. Fare questo ti aiuterà a

concettualizzare e sperimentare a livello mentale ed emotivo stati di coscienza e condizioni che trascendono quelli già dominanti e influenti nella tua vita. Quando visualizzi con atteggiamento possibilista chiediti: Come sarebbe essere completamente sveglio a livello spirituale? Come sarebbe essere felice nella beatitudine? Come sarebbe essere in salute radiante, illimitatamente funzionale, mentalmente acuto, emotivamente maturo, in relazioni di supporto con gli altri e con il mondo, nel flusso della grazia e in grado di sperimentare la realizzazione senza sforzo dei desideri che supportano la vita? Come sarebbe poter avere accesso a risorse inesauribili ed essere in grado di vivere completamente libero in un universo aperto?

Durante i primi episodi esplorativi di immaginazione creativa, evita di pensare a circostanze specifiche o a come queste possono manifestarsi. Potrai farlo successivamente, se sarà appropriato. L'inizio è il momento per esaminare possibilità e per lasciarsi trasportare in una dimensione di coscienza più estesa e senza illusioni. Fino a quando non si è realizzati nel Sé e le proprie capacità dell'anima non sono manifeste, si è soggetti al vivere illusorio e si sperimentano condizioni e circostanze basate sulle assunzioni che si hanno e mantengono. Se si pensa che la vita è facile, è realmente così. Se si pensa che è difficile, le circostanze si manifestano di conseguenza. Si tende a saggiare qualsiasi cosa si pensa essere degni di sperimentare. La sola differenza tra le persone e le circostanze che queste sperimentano è relazionata ai rispettivi stati di coscienza e alle relative assunzioni riguardo la vita. Ciò che si esprime ogni giorno è un riflesso accurato del proprio stato di coscienza e delle assunzioni che si scelgono di mantenere. Anche solo comprendere questo principio di base significa avere i mezzi per scegliere stati di coscienza prossimi e futuri e circostanze personali. La realizzazione<sup>8</sup> di questa verità, invece, rimuove da condizioni indesiderabili perché dissolve le loro condizioni di supporto.

L'utilizzo corretto dell'immaginazione non è un processo mentale che si utilizza per creare effetti specifici, benché questo si possa fare con qualche limite. E', invece, un processo creativo e spirituale che permette al praticante di estendere la sua consapevolezza oltre i limiti usuali. Avendo una consapevolezza aumentata si ha accesso a conoscenze e capacità caratteristiche di livelli più elevati che vengono gestite e realizzate. E' un processo che si impara facilmente e si utilizza per risvegliare le capacità spirituali e per incoraggiare la loro espressione creativa. Le capacità dell'anima eccedono di molto quelle dimostrate normalmente dalle persone che vivono vite limitate da condizioni mentali, fisiche ed emotive. Ci si riferisce alle abilità mentali espresse come a "poteri" o "raggiungimenti", ossia alle caratteristiche innate naturali, comuni ad ogni persona, che non vengono quasi mai utilizzate o riconosciute. Sono state descritte a più riprese nelle varie letterature religiose come: volontà irresistibile, abilità di comandare le forze degli elementi naturali, percezioni extrasensoriali, capacità di vedere e sapere ciò che è oltre i cinque sensi, onnipresenza, consapevolezza cosciente di ogni cosa, onniscienza, conoscenza completa della Coscienza Suprema, di Dio e dei processi universali (dalle sfere celesti alla manifestazione fisica), capacità di conoscere il funzionamento delle unità più piccole di materia, assenza di violenza (perché si è radicati nella nonviolenza), capacità di trasmettere guarigione e influenze risveglianti a chi è ricettivo e altre cose. Infatti un essere realizzato nel Sé può compiere qualsiasi cosa sia possibile per una persona senza illusioni. La chiave per risvegliarsi ed esprimere le abilità dell'anima consiste nell'andare in profondità nella coscienza di Dio ed evitare di svilupparle o utilizzarle in maniera egocentrica. Così facendo, quando queste abilità si risveglieranno e si esprimeranno in modo spontaneo e appropriato.

Se non si è sicuri di come vivere o se è ancora presente anche solo una minima volontà egocentrica, eventuali abilità straordinarie possono solo complicare una vita già conflittuale. Solo la purezza assoluta in mente e cuore è un condotto affidabile per il flusso delle abilità risvegliate dell'anima. E' sufficiente solo osservare i comportamenti di chi abusa di capacità esecutive e abilità mentali eccellenti per essere consapevoli della possibilità di utilizzare malamente i poteri naturali.

Man mano che i poteri latenti iniziano a svilupparsi con la consapevolezza spirituale aumentata, se si è abbandonati alla volontà di Dio si sa come esprimerli e utilizzarli per il servizio. Nella maggior parte dei casi li si utilizzerà inconsciamente, poiché saranno espressi per il servizio disinteressato. Come nulla di esterno appartiene realmente alle persone, ma è disponibile per servire evoluzione e crescita spirituale, così bisognerebbe permettere anche ad ogni cosa interna di supportare evoluzione e crescita spirituale – la propria e quella degli altri. Ho avuto contatti con santi dotati di abilità eccezionali e ho osservato

---

<sup>8</sup> N.d.T. Conoscenza esperienziale.

che gli stessi assistono le persone ricettive per il bene supremo di queste, ma non interferiscono con il loro processo di crescita, se non sono invitati a farlo. Anche se ricevono una simile richiesta, i santi possono assistere i devoti fino al livello in cui chi richiede aiuto è spiritualmente ricettivo. La loro coscienza chiara e l'energia vitale che hanno si può trasmettere ad altri quando le condizioni sono opportune. Anche in questo caso, mentre i santi danno aiuto a molti livelli, il devoto deve comunque impegnarsi nel lavoro interiore e imparare a vivere in armonia con le leggi universali per compiere i doveri personali e risvegliarsi agli stati più elevati di consapevolezza. Se i santi potessero illuminare gli altri semplicemente attraverso l'intenzione, lo farebbero. Poiché non lo fanno (salvo rari casi nei quali il discepolo è ad un punto critico dove manca poco per portarlo ad un livello più alto di realizzazione), è ovvio che il ruolo di un santo consiste nell'essere un modello per una via illuminata di vivere e nell'aiutare il prossimo al massimo livello possibile. Persino un santo<sup>9</sup> non può accelerare arbitrariamente il risveglio spirituale di una persona o delle masse, né assumersi la responsabilità personale della soluzione dei problemi altrui.

La radianza spirituale di donne e uomini illuminati, la maggior parte dei quali è sconosciuta alle masse, immette nella coscienza collettiva umana influenze di chiarezza ed equilibrio. Ogni persona contribuisce al benessere e alla crescita spirituale degli abitanti del pianeta, se vive una vita illuminata ed equilibrata. Nello stesso modo in cui una massa accumulata di roccia e terra causa una frana se gli si aggiunge un peso anche minimo, un piccolo movimento della crosta terrestre genera un terremoto e un minimo aumento di temperatura fa incendiare una sostanza infiammabile, così anche una piccola influenza extra di consapevolezza spirituale può accelerare la trasformazione spirituale della massa, quando le circostanze sono ideali affinché questo avvenga.

Le correnti dell'evoluzione si stanno spostando nella direzione di un risveglio generale importante per l'umanità e l'uomo sta vivendo adesso in un ciclo temporale favorevole. Non c'è mai stato un tempo nella storia recente in grado di condurre alla crescita spirituale come quello attuale. Il risveglio interiore si sta manifestando ed è sperimentato da milioni di persone che non si erano preparate per questo. Molti che in precedenza resistevano attivamente alla crescita spirituale stanno adesso sperimentando cambiamenti interiori e correzioni nello stato di coscienza a causa delle forze potenti dell'evoluzione che lavorano nella nostra galassia. Abbiamo superato da circa 200 anni il ciclo dell'era oscura e siamo trasportati in un ciclo ascendente di risveglio accelerato che ha già causato avanzamenti tecnologici notevoli e scoperte scientifiche che, benché siano rivoluzionarie, sono solo barlumi di ciò che ancora deve arrivare. Il ciclo attuale durerà circa 2400 anni e sarà seguito da un'era di 3600 anni (l'era mentale), durante la quale la maggior parte dell'umanità manifesterà capacità geniali. Seguirà una doppia era di 4800 anni (ascendente e discendente N.d.T.)<sup>10</sup> che sarà caratterizzata dall'illuminazione spirituale.

Le promesse talvolta diffuse di illuminazione globale in pochi decenni sono solo annunci gridati di ciò che avverrà sul pianeta in futuro e di ciò che può essere possibile per molti individui che imparano a permettere alle capacità innate dell'anima di svilupparsi con maggior velocità. Alcuni santi si trovavano sulla terra anche nelle epoche più oscure. Con condizioni planetarie più ideali come quelle che stanno emergendo adesso, il loro numero sta aumentando rapidamente. I "Santi" sono persone così abbandonate alla volontà di Dio da far sì che la Pura Coscienza possa risplendere attraverso di loro con poca o nessuna interferenza. Avendo limiti dell'ego minimi, la radianza del loro Sé – Pura Coscienza – risplende per benedire il mondo. Essendo assente in loro l'illusione dell'esistenza separata, manifestano pienamente l'illuminazione spontanea del Sé.

<sup>9</sup> N.d.T. Con l'espressione "santo" si intende in genere una persona completamente realizzata nel Sé o quasi.

<sup>10</sup> N.d.T. Secondo Sri Yukteswar, guru di Paramahansa Yogananda, il nostro pianeta passa attraverso diverse ere durante le quali le capacità intellettuali e spirituali degli uomini aumentano o diminuiscono progressivamente. Si inizia con una fase ascendente di 1200 anni circa (Kali Yuga) durante la quale le capacità spirituali e intellettuali degli uomini sono minime. Secondo Sri Yukteswar l'ultimo Kali Yuga terminò all'incirca nel 1700 D.C. A questa era segue un'epoca di risveglio, Dwapara Yuga, della durata di circa 2400 anni. Durante questa era le capacità intellettuali e spirituali dell'uomo si elevano progressivamente. Segue quindi un'era più illuminata di circa 3600 anni (Treta Yuga) e, quindi, un'era di illuminazione completa (Satya Yuga) della durata di circa 4800 anni. Al termine di questa era inizia un processo inverso di involuzione graduale (altri 4800 anni di Satya Yuga discendente, 3600 anni di Treta Yuga discendente e così via) al termine del quale il processo ricomincia in modo ascendente. Queste informazioni sono descritte minuziosamente nel libro: "La scienza sacra" di Sri Yukteswar (Astrolabio editore).

Non è spiritualmente utile cercare di classificare lo status spirituale dei santi. Essi sono solo esempi di ciò che le persone sono e di ciò che prima o poi tutte esprimeranno. Dopo essere diventati consapevoli di un'anima santa attraverso la quale la luce di Dio si esprime in modo evidente, si può pensare troppo frettolosamente che un *avatar* - un'incarnazione unica del potere divino – sia venuto per redimere il mondo e salvare gli uomini da errori e condizioni opprimenti. Dio si rivela in ogni esternazione di santità manifesta e tale drammatizzazione benedice tutti. Si può rispettare, onorare ed essere grati per tutto questo. Nello stesso tempo, però, bisognerebbe sapere che la propria "salvezza", ossia la liberazione da tutto ciò che è opprimente nella vita, avviene solo grazie al risveglio personale e alla realizzazione di Dio.

La conoscenza divina e la grazia liberamente espressiva devono essere dimostrate in ogni persona e attraverso di essa, se si desidera essere *salvati* da problemi presenti e futuri. Sii grato per i doni della grazia, mentre presti attenzione al tuo benessere e alla crescita spirituale. In questo modo le qualità divine ti redimeranno la vita e renderanno evidenti le qualità divine anche dalle profondità delle anime altrui. Dio è presente adesso in potere e gloria esattamente dove sei tu e dove sono io. Anche solo un lieve risveglio e riconoscimento di questo fatto può essere sufficiente per una trasformazione completa. Questo riconoscimento può avvenire in un momento più breve di un battito di ciglia, con un flash o un'intuizione immediata. A quel punto tutte le circostanze diventano nuove, poiché si vede chiaramente, ossia senza illusioni e barriere dell'ego che rimangono a limitare percezione diretta e realizzazione della verità.

Il termine *realizzazione* si utilizza per definire la consapevolezza diretta, personale e chiara di ciò che in precedenza si percepiva come qualcosa di esterno da se stessi. Si può esaminare una cosa, una circostanza o un ideale e acquisire un certo livello di intuizione sulla sua essenza e le sue funzioni. Questo culmina in una comprensione parziale, ossia in una conoscenza ad un certo livello di ciò che si esamina. La realizzazione, invece, si manifesta quando si è ciò che prima si pensava potesse essere qualcosa di esterno da se stessi. Non è possibile ovviamente diventare un albero, un evento o un concetto mentale, benché si possa sperimentare un senso di identificazione in grado di rivelare l'essenza dell'oggetto della percezione. Questa, infatti, è una possibilità contemplativa che può permettere di accedere al lato interiore delle apparenze oggettive (un oggetto, un evento o circostanza, oppure un concetto filosofico). La realizzazione piena però è possibile solo quando si contempla qualcosa di "reale". L'unica realtà realizzabile è l'essenza di tutto il resto, la Pura Coscienza. Con la realizzazione si conoscono tutti gli attributi e le caratteristiche espressive della Coscienza. Questo è il significato dell'espressione *essere illuminati*. L'illuminazione non è un'acquisizione o una sovrimpressione su mente e coscienza. Non è una condizione aggiunta alla natura essenziale dell'uomo. E', infatti, il vero essere. Al livello dell'anima, poiché l'anima stessa è un raggio della Pura Coscienza, ogni creatura è già illuminata. Essendo senza inizio e senza fine, è sempre stata illuminata e sempre lo sarà. Fino a quando questo fatto non si realizza e rende reale, rimane la promessa di un bene futuro. Quando lo si realizza e rende reale, diventa la base per la libertà eterna cosciente. A quel punto l'irrealtà non esiste più, non esiste più ignoranza, non ci sono più fluttuazioni nella consapevolezza, non vi è più possibilità di apparenza o percezione della morte. La morte è l'illusione finale da superare. Domina la vita di un uomo fino a quando questo la percepisce come reale.

Quando non si è ancora realizzata la verità dell'essere, si sa che prima o poi sarà necessario affrontare la morte fisica, ossia la cessazione del funzionamento della forma umana. Si sa che è necessario affrontare perdite di vario tipo nel corso della vita. Si sperimentano giornalmente cambiamenti nell'umore e negli stati di coscienza. La vita ricorda spesso alle persone che le stesse, fino a quando vivono negli stati illusori di coscienza, non hanno il controllo delle loro esistenze, che sono soggette al cambiamento e agli eventi che accadono intorno a loro. La verità è che nessuno può realmente morire, perché nessuno ha mai avuto un inizio. Nelle sfere relative ognuno ha inizio e fine oggettivi, si identifica con le circostanze e, ad un certo momento, si ritira dalle identificazioni circostanziali. Questo, però, avviene solo sulla superficie della vita nel piano della natura. Gli esseri emergono nel coinvolgimento, vi rimangono per un periodo e, quindi, si ritirano per forse emergere ancora fino a quando non si risveglieranno dall'illusione superficiale della vita terrena, cioè quella alla quale a volte ci si riferisce come alla *condizione del sogno mortale*.

Quando si dorme e si sogna in modo vivo, il sogno sembra reale. Se il sogno non è piacevole, si può

sperimentare una sensazione di sollievo quando ci si risveglia alla coscienza normale. Se invece lo è, d'altro canto, si può essere riluttanti ad abbandonarlo in favore della veglia ordinaria. Nelle condizioni ordinarie le persone sono sufficientemente oggettive riguardo gli stati di sogno da accettarli per quello che sono: modificazioni mentali che si riflettono sullo schermo della coscienza soggettiva. Gli stati di veglia ordinaria hanno qualità simili ai sogni, poiché sono influenzati da modificazioni mentali che cambiano in continuazione. Quando si trascendono o fermano le modificazioni mentali, tutto ciò che rimane da sperimentare è la consapevolezza chiara, senza pensieri e senza emozioni. E' possibile sperimentare, a volte, una consapevolezza chiara in modo spontaneo. Si possono correggere le condizioni psicologiche e fisiologiche attraverso la pratica corretta della meditazione, in modo da poter sperimentare a volontà una coscienza chiara<sup>11</sup>. Dopo aver sperimentato un episodio di consapevolezza chiara con la serenità e la percezione di libertà personale che questa esperienza porta, si può cercare di "rivivere il momento" o di ricrearlo. Non è possibile farlo, benché si possa imparare a sperimentare uno stato di consapevolezza simile. Gli stati di consapevolezza sono sempre diversi tra loro, anche quando appaiono uguali.

La realizzazione del Sé – Pura Coscienza – non è soggetta al cambiamento. E' possibile risvegliarsi alla realizzazione della Pura Coscienza e, quindi, ritornare allo stato condizionato di consapevolezza mantenendo il ricordo dello stato di coscienza pura, poiché la realizzazione lascia un'impressione, ossia una traccia di memoria nella mente. Queste impressioni mentali causate dalle realizzazioni della Pura Coscienza sono benefiche, perché indeboliscono prima e dissolvono poi le impressioni mentali che culminano dalle esperienze del mondo e che limitano il flusso della coscienza. I ricordi che culminano dall'accumulo di conoscenza hanno valore, perché permettono a chi li ha di relazionarsi in modo più efficace alle circostanze relative. I ricordi che sono formati dal mero accumulo di dati non essenziali o che contengono residui di traumi emotivi hanno il potenziale di causare dolore, annebbiare la consapevolezza o contribuire a comportamenti non funzionali. Bisogna relazionarsi a questi ricordi in modo obiettivo e neutralizzare le loro influenze, se si vuole essere liberi. Ricordi, modificazioni mentali, atteggiamenti, desideri e illusioni costituiscono la condizione karmica di una persona. Essa non appartiene realmente all'uomo, ma lo stesso ci si identifica, esattamente come la mente e il corpo non appartengono anch'essi all'uomo, ma lo stesso si identifica con entrambi. Fino a quando ci si esprime con mente e corpo e continuano ad esistere ricordi limitanti e modificazioni della consapevolezza, si sperimentano vari livelli di limitazione. Lo scopo della pratica spirituale è di incoraggiare il risveglio che permette un punto di vista trascendente di se stessi, di vedere oltre le illusioni e di gestire (e neutralizzare) gli ostacoli fisici, mentali ed emotivi che rallentano lo sviluppo dell'anima. Gli ostacoli mentali sono: agitazione, confusione, credenze e concetti errati, tendenza a giudicare male, percezione inaccurata di ciò che si osserva, illusioni, allucinazioni, incapacità di gestire i ricordi e qualsiasi altra modificazione o alterazione che può manifestarsi nel piano mentale grazie alla mancanza di obiettività e alla pressione di bisogni istintivi o compulsioni. Queste cose si possono superare addestrandosi a farlo. Un simile sforzo conduce a calma e chiarezza mentale.

E' importante anche eliminare false credenze e concetti errati per arrivare ad una comprensione corretta, utilizzare perfettamente l'intelligenza, acquisire abilità nel percepire con correttezza ciò che si osserva, rimuovere le cause di allucinazioni e illusioni, imparare a gestire facilmente i ricordi e, infine, gestire e neutralizzare le fluttuazioni che si manifestano normalmente quando si lasciano andare in libertà tendenze istintive e compulsioni. Per raggiungere questi scopi, il maggior beneficio è la pratica regolare della meditazione supercosciente. Introducendo nel piano mentale le influenze supercoscienti durante la meditazione, i processi mentali casuali si indeboliscono e vengono calmati. La meditazione dona inoltre l'opportunità di rimuovere temporaneamente la consapevolezza dalle confusioni mentali e di ottenere un punto di vista maggiormente trascendente e intuitivo. Gli ostacoli emotivi sono costituiti da cambiamenti e fluttuazioni di umore, frustrazioni, risentimenti, sensi di colpa, paura, conflitti causati da confusione, oppure da qualsiasi altro sintomo che nasce dall'incapacità (o dalla mancanza di voglia) di assumere e mantenere una condizione emotiva matura e responsabile. Un aiuto di primaria importanza nel raggiungere la stabilità emotiva viene dal coltivare il coraggio di vivere e dall'avere il *desiderio* di entrare nei processi della vita. Guardando alla relazione che si ha con l'universo come ad un'avventura spirituale, un'opportunità di imparare e crescere, ci si può risvegliare completamente a livello spirituale in questa vita e porre fine allo schema dell'essere l'effetto di cause esterne e ripetute (Il termine *esterno* si riferisce anche a cause mentali ed emotive, poiché sono esterne all'anima).

<sup>11</sup> N.d.T. Questo è possibile quando si è estremamente avanzati sul sentiero spirituale.

Gli ostacoli fisici comprendono le predisposizioni genetiche che possono contribuire a problemi di salute, costituzione fisica non equilibrata, deficienze immunitarie, malfunzionamento di uno qualsiasi dei sensi o di più di uno, oppure le malattie causate da cattive abitudini, influenze dell'ambiente, ecc. Con l'intervento appropriato e la giusta comprensione si può rimuovere la maggior parte degli ostacoli fisici. Chi non può farlo perché ha problemi come mancanza di arti o problemi permanenti ai sensi, può considerarli come inconvenienti e fare gli adattamenti necessari per poter esprimere al meglio la sua vita in maniera creativa. Per mantenere buona la salute è di primaria importanza avere "la coscienza della salute". Quest'ultima si riflette in atteggiamenti mentali costruttivi, ottimismo, allegria e voglia di vivere in armonia con le leggi della natura. Una coerenza *Spirito – Mente – Corpo*, ossia un equilibrio tra questi tre aspetti, è la base del benessere spirituale. Atteggiamento pessimista o vittimista, riluttanza a sperimentare la vita e a crescere, confusione mentale, conflitti emotivi e stress interferiscono con i processi biologici che sarebbero governati in modo spontaneo dall'intelligenza innata. Puoi facilmente discernere la relazione esistente tra te stesso e la tua condizione fisica e mentale. Quando si è in pace, si è normalmente calmi a livello mentale ed emotivo e i ritmi biologici procedono in maniera ordinata. Quando non si è calmi e spiritualmente centrati, si manifesta confusione mentale ed emotiva che sfocia spesso in problemi fisici o disfunzioni di un qualche tipo. I problemi fisici possono causare agitazione emotiva e ansia, interferendo con i processi mentali ordinati. L'approccio al benessere deve essere quello di una vita equilibrata che assicuri armonia ad ogni livello. Qualsiasi cosa si faccia per supportare il benessere è semplicemente una serie di azioni che permettono alle forze della natura di fluire ed esprimersi come sarebbero comunque propense a fare in modo innato. La base del benessere ad ogni livello è il flusso illimitato delle forze creative che hanno origine nel piano puro della coscienza che, a sua volta, è il substrato del piano della natura con le sue molte forme ed espressioni. *Un'unica Vita*, benché lo faccia in molti modi diversi, mantiene e nutre le forme della natura, quando queste glielo permettono. Il ruolo di ogni persona nel permettere il benessere consiste nell'imparare ad essere aperta all'*unica Vita*. Al livello fisico ci sono molte cose che si possono fare per assistere la propensione della natura ad esprimere il benessere attraverso il proprio corpo. I regimi di supporto comprendono il mantenimento di un equilibrio tra attività e riposo, un programma di esercizio regolare ideale per la propria costituzione di base, una dieta a base di cibi naturali scelta per soddisfare i propri bisogni personali e i giusti momenti di divertimento e ricreazione.

Cerca di gestire le tue attività in modo da ottimizzare i ritmi del corpo e mantenerli tali. Tempi regolari di sonno, lavoro, esercizio e ricreazione uniti a mangiare regolare, studio per migliorarsi e pratica della meditazione promuoveranno un'efficienza generale, gestiranno lo stress e permetteranno un rapporto con le forze della natura di maggior cooperazione. Quando i ritmi del corpo sono disturbati, l'efficienza non è ottimale e sono squilibrati anche gli stati mentali ed emotivi. L'attività compulsiva senza spazio per il riposo pesa sul corpo, fa accumulare lo stress, annebbia i sensi e fa dirigere le persone troppo esteriormente concedendo poco tempo (o nulla) per la riflessione interiore. Si può scegliere un regime di esercizio benefico e godibile e variarlo, come ad esempio camminare, nuotare, giocare a golf, andare in bicicletta, giocare a tennis, ecc. E' possibile anche fare attività più centranti come Tai Chi o hatha yoga. Anche se si fa hatha yoga o altre pratiche tranquille, un esercizio più vigoroso è raccomandato più volte alla settimana<sup>12</sup>. Le persone che svolgono un lavoro sedentario dovrebbero esercitare anche la massa muscolare del corpo per mantenere la dimensione dei muscoli e il loro tono. L'esercizio è utile per i processi metabolici del corpo coinvolti con la trasformazione del cibo e la chimica del corpo. Bisognerebbe scegliere il cibo per il suo valore nutritivo, mettendo nella dieta ordinaria granaglie, vegetali e alcuni frutti. La dieta migliore è composta da tante fibre e pochi grassi. Carne e prodotti animali non sono necessari per seguire una dieta equilibrata. Si possono evitare il sale da tavola, lo zucchero e i cibi elaborati. Si consiglia di mangiare quantità ridotte di cibo, ossia consumare cibo nutriente in modo adeguato, evitando di mangiare troppo. L'eccesso di cibo appesantisce il corpo e incoraggia il sorgere delle malattie. Si stima che circa il 60% delle malattie che colpiscono le persone nelle società industrializzate sono relazionate al cibo. E' possibile che una percentuale ancora maggiore sia relazionata a questioni di carattere psicosomatico, ossia che riguardi una relazione tra mente e corpo. Se il tuo corpo ha già accumulato una certa quantità di residui dovuti ad un'alimentazione scorretta, una dieta pura e naturale lo purificherà con il tempo e promuoverà il benessere. La ricreazione deve essere compresa nella routine giornaliera e settimanale. Ogni tanto – e almeno una volta l'anno – allontanati dalla vita di tutti i giorni e vai in un ambiente dove puoi essere libero da stress.

<sup>12</sup> (N.d.T.) Nello scegliere l'esercizio da fare prestate molta attenzione al vostro fisico, alla vostra età e al vostro peso.

Se puoi andare in un contesto immerso nella natura, tanto meglio. Durante quest'opportunità di ritiro personale dormi più del solito nei primi giorni. Tieni a portata di mano i libri che ami leggere ed esercitati con regolarità. Medita più profondamente del solito e concediti del tempo semplicemente per stare immobile, in sintonia con la natura e aperto all'infinito. Se farai tutto, questo sarai in grado di ritornare alle tue attività ordinarie come una persona rinnovata, più in grado di raggiungere i tuoi scopi. Durante un simile ritiro potresti anche fare utili scoperte su te stesso e sul tuo ruolo nell'universo, oppure prendere decisioni creative e innovative su eventuali cambiamenti da apportare alla tua vita. L'approccio ideale alla vita consiste nell'imparare a permettere all'universo di aiutarti in ogni modo possibile a soddisfare ogni tuo bisogno. In qualità di creatura spirituale sei in questo mondo con il potere di Dio disponibile all'espressione intorno a te e attraverso di te. Attraverso la tua mente sei in armonia con la Mente Universale attraverso la quale si sviluppano gli eventi. La Mente Universale risponde manifestando circostanze corrispondenti a stati mentali, pensieri e desideri abituali. Il tuo corpo è formato da elementi comuni all'universo materiale i quali, a loro volta, sono manifestazioni delle influenze degli elementi e delle forze cosmiche che fluiscono dal piano di Dio. Hai costantemente una relazione con l'Essere, il Potere e la Sostanza che sono aspetti di un'unica Realtà. L'essere di Dio è nella tua natura. La Vita di Dio è la tua vita e la tua fonte di energia. Il potere di Dio rende possibili tutte le azioni e gli effetti delle stesse. La Sua sostanza è il tessuto che forma ogni cosa, pertanto non affermare mai di non esistere realmente, di non avere vita o vitalità, oppure di non avere ragione di raggiungere e ottenere. Non dire neanche di non poter rinnovare il tuo corpo o di non possedere le giuste risorse per raggiungere scopi nobili o soddisfare i bisogni. La negazione dell'ovvio è l'errore di percezione dei fatti più grande. Riconosci la tua realtà, risvegliati dalle illusioni e vedrai ogni cosa come realmente è. Soddisferai facilmente i tuoi bisogni reali e realizzerai i tuoi desideri costruttivi.

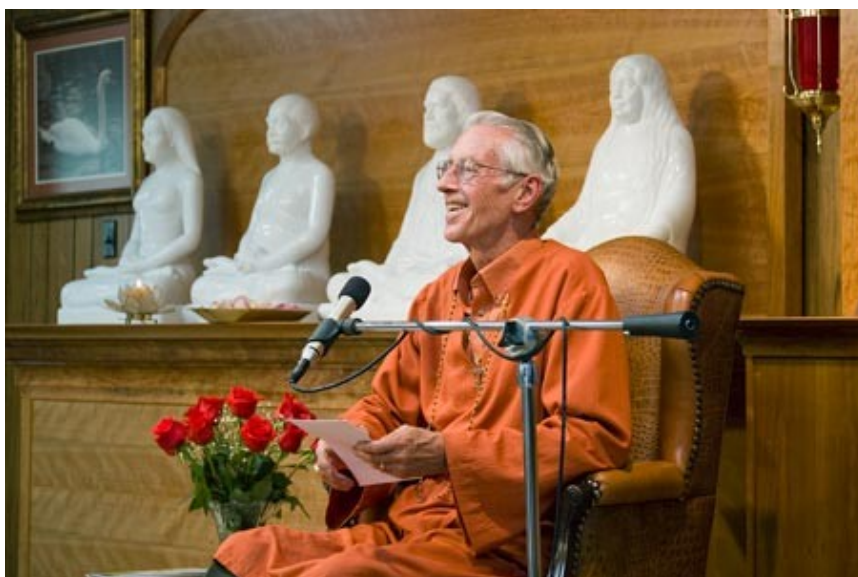
Ogni risorsa necessaria per il proprio sostentamento e per il raggiungimento di scopi creativi è già disponibile per essere utilizzata. Sapere questo ed essere nel flusso di ciò del quale si ha bisogno significa prosperare: fiorire e avere successo in ogni modo. Le risorse esterne sono disponibili perché è l'universo a donarle, ossia la manifestazione energetica oggettiva di Dio. Bisognerebbe utilizzarle saggiamente, senza sprecarle o avere la propensione ad accumularle e sviluppare attaccamento alle stesse. Bisogna prendersi cura di tutto ciò che si ha. Le risorse interiori sono invece infinite, poiché non sono materiali. Esse hanno la caratteristica e la natura delle forze puramente creative e delle energie che fluiscono dal piano di Dio. Devono essere richiamate, bisogna abbandonarsi ad esse e dirigerle con intelligenza libera da illusioni. Se non si è disponibili a prosperare materialmente (fiorire e avere successo nel raggiungere gli scopi in questo mondo), sarà improbabile riuscire a farlo a livello intellettuale o spirituale. Uno degli ostacoli alla crescita spirituale è l'incapacità di accettare la crescita e il successo per paura di farlo. Molti devoti che desiderano crescita spirituale e realizzazione di Dio *tardano nel loro progresso perché non sono capaci di relazionarsi al mondo materiale o non vogliono farlo*. Si limitano spontaneamente pensando che questa dimensione sia qualcosa di diverso da un'espressione oggettiva di forze cosmiche e considerano il rapporto con il mondo come un nemico della crescita spirituale. Mancano in questo modo di realizzare il completamento in questo mondo e, di conseguenza, trovano impossibile o quasi apprendere le Realtà più elevate. Altri, invece, pensano che il successo materiale sia prova di raggiungimento spirituale e, quindi, cercano invano di controllare il mondo fisico - avendo successo in misura ridotta - rimanendo attaccati alle circostanze esteriori e, per la maggior parte dei casi, inconsapevoli delle realtà più elevate. Orgogliosi del loro successo relativo, rimangono stabilizzati in stati di coscienza egocentrici acquisendo un controllo ragionevole di successo materiale unito ad una consapevolezza dell'anima limitata. Le scelte che si fanno non devono essere del tipo "questo o quello". Non bisogna scegliere tra la sicurezza materiale e la crescita spirituale. Un approccio moderato ed equilibrato è il migliore: accettare l'idea del successo completo a tutti i livelli con una sempre crescente consapevolezza spirituale che permette giuste scelte, azioni corrette e risultati appropriati. L'approccio più utile consiste nell'abbandonare le proprie vite a Dio e accettare tutto ciò che Dio è, unitamente al fatto che lo stesso si esprime in modo ordinato e armonioso.

La natura dona liberamente luce, aria, acqua, cibo e risorse materiali adattabili all'utilizzo personale. Si accetta spesso la bontà della natura, ma si è talvolta confusi sulla relazione che bisogna avere con le cose. Alcuni aspiranti spirituali hanno difficoltà nell'avere abbastanza cose (casa, veicoli, vestiti, oggetti o altro che vorrebbero avere, ma che non possono comprare per mancanza di denaro o altre ragioni). Molti, invece, hanno sentimenti contrastanti riguardo il denaro. Quest'ultimo è semplicemente un mezzo di scambio, un simbolo portatile di benessere materiale. Essi possono pensare che desiderare abbastanza denaro per poter realizzare facilmente i desideri e soddisfare i bisogni sia qualcosa di non



spirituale. Possono pensare che va bene avere abbastanza soldi, ma che non è giusto averne più del necessario. Possono pensare che è difficile guadagnare o attirare denaro, oppure possono attirarlo e sprecarlo spendendo in modo imprudente o in altre maniere. Altri ancora possono accumulare denaro per sentirsi sicuri e diventare poi avidi, avari o ingenerosi nel donarne anche per cause importanti. Si può raccogliere denaro in molti modi: come remunerazione di servizi resi, attraverso un'eredità, oppure richiedendolo a persone per partecipare a progetti o imprese. Indipendentemente da come lo si accumuli, lo si deve considerare un mezzo per raggiungere scopi e fare del bene. In questi modi si utilizza costruttivamente la ricchezza per benedire gli individui e la società. Una persona responsabile utilizzerà le risorse materiali per assicurarsi sicurezza e benessere per se stessa, per le persone delle quali è responsabile e anche per il benessere di chi può averne beneficio. Imparare a fare questo con abilità è un esercizio spirituale che porterà il partecipante ad avere una relazione più armoniosa con i processi universali, contribuirà alla maturità emotiva e permetterà ai processi dell'evoluzione di fluire più facilmente. Bisognerebbe mettere da parte una parte delle risorse disponibili per i bisogni futuri, una parte per quelli presenti e, regolarmente, donare qualcosa a persone che hanno bisogno di assistenza o ad altre che forniscono supporto materiale, culturale e spirituale alla società. Nulla appartiene realmente alle persone, ma è possibile utilizzare e condividere con generosità ciò che l'universo dona in modo abbondante.

Una domanda fondamentale che spesso sorge spontaneamente è: com'è possibile vivere senza illusioni, quando si nasce nell'illusione? Il mondo non è un'illusione, ma non è nemmeno come appare all'osservatore disattento. Ognuno di noi nasce nella sua personale illusione a causa del senso errato (o non corretto) di esistenza indipendente. Sotto il giogo di questa illusione primaria, tutte le altre seguono a ruota. Crescendo, spesso si acquisiscono più illusioni, perché ci si associa con altri che le condividono attraverso parole e azioni. L'unico modo di vivere senza illusioni consiste nel risvegliarsi dalle stesse e questo può essere fatto da ogni persona ragionevolmente cosciente che desideri farlo. Per questa ragione, qualsiasi cosa tu desideri realizzare, sperimentare, avere o fare, "vedi" te stesso - dal livello della consapevolezza dell'anima - che hai, vivi o sperimenti già l'oggetto del tuo desiderio o bisogno. Questo può essere il primo passo importante nella direzione del risveglio. A quel punto fai del tuo meglio per aiutarti e lascia i risultati alla provvidenza, ossia l'aiuto divino manifestato del potere e intelligenza superiori, responsabile per tutti i risultati costruttivi.



Roy Eugene Davis a Lakemont, Georgia – USA.

In questo luogo si onorano tutte le tradizioni illuminate, con enfasi su un vivere centrato in Dio e libero da illusioni.

## Addendum

### Medita ogni giorno

La meditazione si sperimenta facilmente a causa del bisogno innato che ogni essere umano ha di risvegliarsi dalle limitazioni e sperimentare la sua condizione pura e originale. Si pratica la meditazione per permettere al corpo di rilassarsi, ai sentimenti di calmarsi e al piano mentale di diventare ordinato e chiaro. Quale risultato di tutto ciò, si realizzano spontaneamente i livelli di consapevolezza supercosciente che precedono gli stati di coscienza cosmica, coscienza di Dio e trascendenza.

Siedi in un posto tranquillo con gli occhi chiusi. Sii felice e grato per il dono della vita. Prega a Dio come ti è reale. Riconosci che Dio è intorno a te, dentro di te e si esprime *in* te. Rimani immobile e fluisci nel silenzio. Mantieni pensieri di Dio e una gentile aspirazione ad avere realizzazioni più elevate.

Rimani in silenzio, in uno stato di contentezza dell'anima, pace e calma profonda. Lascia che la tua mente si saturi della pace meditativa. Lascia che la meditazione proceda in modo naturale e spontaneo. La tua intelligenza innata donatati da Dio sa come dirigere il processo.

Concludi la pratica. Senti che mente e corpo sono nutrite dalle influenze supercoscienti. Senti che la tua mente è purificata e ordinata. Senti il tuo corpo energizzato e rinforzato. Riconosci che le tue circostanze personali sono armonizzate e corrette in divino ordine.

Ama il tuo mondo e benedicilo. Riconosci che il mondo è una manifestazione dell'energia di Dio. Riconosci la divinità di tutte le persone. Riconosci che le energie della natura supportano te e tutte le creature.

Ritorna alla tua routine quotidiana con un senso di scopo, sapendo di essere *in* Dio e che è un potere più elevato a dirti la vita.



### Illuminazione e liberazione

*Essere realizzato nel Sé significa sapere in ogni parte di corpo, mente e anima che sei in possesso del regno di Dio; che non hai bisogno di pregare affinché sia così, che l'onnipresenza di Dio è la tua onnipresenza e che tutto ciò che devi fare consiste nel migliorare la tua conoscenza – Paramahansa Yogananda*

I due fattori principali per la crescita spirituale sono *il desiderio sacro* – definito anche "il puro desiderio" – e la devozione a Dio. Anche se, all'inizio, non si ha una comprensione chiara della natura di Dio, si può essere devoti all'ideale del conoscerlo e del realizzare la Realtà Assoluta. Se il desiderio sacro e la devozione non sono costanti e incalzanti, si può comunque decidere di sperimentare processi in grado di portare la coscienza a livelli più elevati e di donare comprensione superiore. Così facendo si acquisirà una conoscenza parziale e si instaureranno delle fondamenta filosofiche sulle quali porre le basi dei processi di illuminazione. Ammettendo di aver bisogno di sapere di più di quanto attualmente si conosce e impegnandosi nel compiere azioni raccomandate da chi ha comprensione maggiore, si acquisiscono opportunità di crescita spirituale. Il desiderio puro e la devozione a Dio, tuttavia, possono da soli dare risultati e accelerare lo sviluppo dell'anima. Un devoto totalmente dedicato all'ideale della realizzazione del Sé e degli sviluppi che ne conseguono naturalmente (coscienza cosmica, coscienza di Dio e illuminazione che conduce alla liberazione della coscienza) dovrebbe essere risoluto ad impegnarsi in studi, pratiche spirituali e contemplazione divina che assicurano una relazione ordinata con i processi universali per tutta la durata della vita e oltre la stessa, mantenendo vivo l'obiettivo primario di illuminare la sua coscienza il più rapidamente possibile. Prima le illusioni si disperdono grazie alle realizzazioni più elevate, prima il devoto che ama Dio può eliminare i problemi e vivere senza limitazioni, compiendo il destino dell'anima mentre serve la volontà suprema.

Anche quando sei ancora sul percorso del risveglio, la tua comprensione interiore deve essere: "sono un raggio riflesso perfetto della luce di Dio. Sono radicato nel piano senza limiti della pura coscienza che sostiene e nutre i mondi, me e tutte le creature". Anche quando sei identificato con condizioni mentali, fisiche e circostanziali restrittive, vedile come espressioni temporanee di percezioni illusorie che cambieranno man mano che cambierà anche il tuo livello di comprensione. La mente, essendo l'organo di percezione materiale dell'anima, non può essere cosciente in modo spontaneo, né illuminarsi da sola. Il piano mentale prende vita grazie all'anima. Quando la mente è illuminata, la sua radianza è quella della luminosità dell'anima che si riflette in essa. L'anima, il nostro vero Sé, è invece spontaneamente cosciente e illuminata, perché è un'unità specializzata di pura coscienza. La Coscienza Suprema è cosciente di se stessa ed è spontaneamente illuminata, poiché è priva di qualsiasi condizione o influenza limitanti. Tre attributi della coscienza manifesta di Dio (le tre qualità caratteristiche della natura) sono sempre coinvolti con i processi cosmici a tutti i livelli:

- 1) La qualità dell'equilibrio che si esprime in bontà, armonia, bilanciamento, felicità, empatia, luce, virtù e conoscenza (Sattva Guna).
- 2) La forza dell'energia in movimento che si esprime nelle qualità di passione, azione, trasformazione e bisogno di successo (Rajas Guna).
- 3) La forza dell'inerzia che si esprime in oscurità, inazione, mancanza di conoscenza e incapacità funzionale (Tamas Guna).

La prima qualità contribuisce a illuminazione mentale, adattamento armonioso alle circostanze della vita, utilizzo corretto degli impulsi, apprezzamento di ordine e bellezza, delizia nell'intimità completa e calma (interiore ed esteriore). La seconda qualità contribuisce a sforzo, resistenza contro ciò che non si desidera, volontà assertiva, sforzi creativi e aspirazione ad ottenere risultati. La terza qualità, invece, contribuisce ad illusioni, percezioni errate, confusione e comportamenti non coscienti.

Tutti gli attributi legano l'anima. Quando è l'inerzia a prevalere, si è propensi ad essere negligenti nel compimento dei propri doveri, si commettono errori in comportamenti e giudizi e si fanno cose che oscurano ulteriormente la conoscenza e incoraggiano il senso errato della separazione dall'origine. Quando è il bisogno di agire ad essere dominante, può culminare in vanità, ambizione mal guidata, desiderio passionale di soddisfare bisogni dei sensi e capricci personali, azioni agitate e senza scopo. Esso limita l'anima contribuendo ad incoraggiare i desideri relativi al piano oggettivo e all'attaccamento ai risultati dei propri sforzi. Contribuisce quindi all'agitazione psicologica e al disturbo dell'equilibrio. Quando il bisogno di aspirazioni più elevate è dominante è la capacità di discernimento non è ancora chiara, si è legati a desideri nobili e all'attaccamento al senso dell'ego. E' un atteggiamento puro, ma ancora individualista. Si può essere propensi ad acquisire conoscenza ed ad esprimere le virtù per il gusto di farlo, invece di comprendere che simili cose non sono altro che supporti alla ricerca dell'illuminazione.

Ciò che si raccomanda è di superare l'inerzia con azioni disciplinate, di purificare le azioni stesse facendo in modo che siano determinate da aspirazioni nobili e, quindi, di trascendere le influenze che ispirano e supportano l'idealismo per sperimentare lo sviluppo cosciente e spontaneo della conoscenza e del compimento delle azioni appropriate. Fino a quando si è influenzati dalle forze della natura – anche quelle di supporto – bisogna ancora risvegliarsi ai livelli di realizzazione più elevati. Quando la mente è illuminata, è influenzata in modo predominante dalle qualità elevanti della natura. I pensieri sono ordinati, le motivazioni sono pure e tutte le "virtù" divine sono manifeste. Quando la mente è parzialmente illuminata, è influenzata da una mescolanza di qualità diverse, alcune delle quali sono migliorative della vita, altre no. Quando la mente è priva di luminosità, è dominata dall'ignoranza dei fatti della vita e incapace di apprezzare o comprendere i valori superiori. La disciplina, scelta per regolare processi mentali e bisogni sensoriali e per facilitare risveglio ed espansione della coscienza, culmina nella rimozione dell'oscurità dalla mente, permette la libertà di scelta in relazione ai comportamenti, dissolve le caratteristiche mentali restrittive e permette all'anima di rivelarsi spontaneamente. A quel punto tutte le pratiche intenzionali hanno lo scopo di rimuovere la consapevolezza dai condizionamenti limitanti e, alla fine, di disperdere gli stessi condizionamenti. Quando questo processo è terminato, si realizza la liberazione dell'anima. Ovviamente la disciplina deve essere applicata correttamente. Gli stati supercoscienti si coltivano con la pratica di preghiera, meditazione e contemplazione delle realtà più elevate, poiché la concentrazione interiorizzata permette

di sperimentare stati di coscienza più elevati, non disturbati da influenze fisiologiche e psicologiche.

La preghiera è l'interazione diretta con Dio attraverso parole, pensieri o pura aspirazione. Questa interazione apre la coscienza, permette di trascendere la mente e di avere accesso a livelli di consapevolezza superiori. La meditazione segue naturalmente la preghiera in abbandono; dona intuizione diretta della Realtà di Dio e conoscenza degli stati di coscienza di Dio. Fintanto che si è limitati in qualche modo – ossia non consapevoli coscientemente della propria vera natura e della coscienza di Dio – si necessita di essere “salvati” o liberati da questa condizione. Si ha bisogno di *salvezza* (liberazione della coscienza). Ciò che *libera* è il risveglio spirituale, unito alla *Grazia di Dio*. Senza il risveglio spirituale e l'attività della Grazia nella vita di ogni persona gli stati di coscienza illusori manterrebbero le persone relazionate all'egocentrismo (e alle varie condizioni che ne derivano), indipendentemente dagli sforzi che ognuno eserciti o che le persone possano fare l'una per l'altra.

Ogni persona che aspira a crescita spirituale e liberazione della coscienza darà il benvenuto a tutte le trasformazioni psicologiche e a tutte le esperienze di coscienza più elevata che si manifesteranno, mentre un individuo che è felice dei suoi comportamenti egocentrici e protegge i suoi piccoli interessi può vedere trasformazione psicologica e crescita spirituale come minacce. Il primo ama la luce della comprensione, il secondo ne ha paura e fa resistenza.

Si può comprendere lo sviluppo naturale della consapevolezza dell'anima osservando le categorie generali dei livelli di consapevolezza spirituale e le modalità psicologiche e comportamentali descritte nei paragrafi seguenti. Raramente si è stabilizzati ad un livello che comprende tutte le qualità descritte. Gli atteggiamenti e le caratteristiche dominanti indicano i livelli di coscienza più influenti. La via per progredire verso i livelli più elevati consiste nell'aspirare a farlo e *permettere* la correzione di atteggiamenti e comportamenti. Tale correzione permette a sua volta una crescita spirituale soddisfacente, cambiamenti a livello psicologico e tutto ciò che ne consegue naturalmente in senso positivo.

Le categorie generali dei livelli di consapevolezza sono:

### **Non cosciente:**

Quando si è nello stato di veglia ordinaria, pensieri, umori e comportamenti possono essere determinati principalmente dal bisogno compulsivo di avere sicurezza, sopravvivere, acquisire cose materiali e possederle. I comportamenti sono dominati da paura, incertezza, illusione, egocentrismo, frustrazione e risentimento quando bisogni e desideri non vengono soddisfatti. Quando si ha un impulso religioso risvegliato si può aspirare ad una comprensione più elevata, ma non si è in grado di comprendere le Realtà più elevate e ci si può accontentare di credere in un sistema filosofico che promette un benessere futuro (quale ricompensa per il buon comportamento N.d.T.).

### **Subcosciente:**

Durante gli stati normali di veglia, pensieri, umori e comportamenti possono essere determinati principalmente da abitudini, condizionamenti mentali, conflitti emotivi e bisogno compulsivo di soddisfare i bisogni sensoriali. Si possono drammatizzare attaccamenti, dipendenze e altri sintomi distruttivi di consapevolezza ridotta. I comportamenti possono riflettere il desiderio di “andare fuori”, di “toccare” l'ambiente e relazionarsi ad esso, ossia di aumentare sensibilità, sensualità, esercizio della fantasia, gioco dei ruoli e altre routine per cercare di diventare l'eroe dei propri sogni. La ricerca spirituale può culminare nel trovare un senso di fascino eccessivo nel mistero, nelle percezioni astrali e nelle esperienze. I sentimenti di solito sono dominanti nel dirigere i comportamenti. Il discernimento dei valori superiori e delle realtà più elevate di solito è mancante.

### **Cosciente del sé:**

E' la condizione umana normale. Se unita ad un livello ragionevole di consapevolezza spirituale i condizionamenti mentali e gli stati emotivi possono essere influenti, ma si vive comunque la vita con idealismo e intenzionalità. Se la persona in questione ha una consapevolezza spirituale minima, può

dirigere la sua attenzione verso interessi egocentrici, raggiungimenti personali, tentativi di controllo (di persone e ambiente) e altri interessi relativi a circostanze oggettive. A questo livello si può essere intrigati dalle possibilità presentate dalla comprensione della legge di causa ed effetto con lo scopo di migliorare la propria condizione umana, piuttosto di voler comprendere l'origine di tutte le cose e le sue modalità di funzionamento.

### **Supercosciente:**

La consapevolezza aumentata può, all'inizio, essere modificata dai processi del pensiero e dagli stati emotivi. Può essere sperimentata in relazione alle percezioni delle realtà oggettive o soggettive. L'intelligenza è più funzionale, l'intuizione è più risvegliata e si possono sperimentare (spontaneamente o durante la contemplazione) barlumi degli stati di coscienza cosmica, coscienza di Dio e trascendenza. Si sviluppa l'autorealizzazione, ossia la consapevolezza diretta del vero Sé. A questo livello si può essere dedicati al discepolato sul sentiero dell'illuminazione, poiché si è disponibili a subire una trasformazione psicologica e a crescere al livello spirituale. I comportamenti possono riflettere il desiderio di modificare il proprio stile di vita per conformarlo ai principi del giusto vivere. E' possibile che, nei primi stadi, agitazione e confusione siano ancora presenti, in quanto i confini dell'ego diventano meno definiti e si stanno sperimentando le dimensioni più elevate della realtà.

### **Coscienza cosmica:**

Comprensione spontanea dei processi universali e dei livelli di onnipresenza, onniscienza e onnipotenza. Si possono sperimentare episodi rivelanti di coscienza di Dio e trascendenza. Si dirigono i comportamenti verso l'acquisizione di conoscenza in grado di migliorare la propria funzionalità e il risveglio della conoscenza innata può rivelare la verità finale sulla vita. Possono essere ancora presenti illusioni sulla natura di Dio e sugli stati trascendenti, ma gli stessi saranno rimossi quando la coscienza cosmica diverrà costante. Con la rimozione delle caratteristiche restrittive interiori, la Grazia prevale e culmina in un risveglio (progressivo o immediato) ai livelli finali della realizzazione suprema.

### **Coscienza di Dio:**

Si sviluppano la conoscenza di Dio e i livelli della realizzazione diretta. In assenza di attributi modificanti la propria coscienza si purifica e riflette qualità divine. Si vive per Grazia. La coscienza di Dio con gli attributi modificanti influenti culmina in conoscenza e realizzazione complete. A questo punto manca solo del tempo da trascorrere nella coscienza di Dio per sperimentare realizzazione e liberazione totali. I comportamenti sono virtuosi e supportano interamente la vita.

### **Trascendenza:**

Pura realizzazione assoluta di esistenza – essere. Illuminazione totale. Salvezza, liberazione della coscienza. La vita è completamente cosciente, liberamente funzionale e spontanea. I comportamenti sono disinteressati. Si partecipa in modo compassionevole assistendo gli individui e la società nella direzione del compimento di scopi di valore e nella manifestazione delle potenzialità spirituali. Con la liberazione finale non c'è più niente altro da ottenere.

Non bisogna aspettare la transizione dal corpo per realizzare la liberazione della coscienza. Non serve morire per essere spiritualmente liberi. Bisogna solo rimuovere la consapevolezza dalle illusioni che distorcono la visione della vita come la stessa realmente è. La Vita così com'è, sperimentata da un livello trascendente di osservazione, è la Realtà della Vita stessa, la Verità. Sapere la verità è utile, conoscerla a livello esperienziale è liberante. L'illuminazione improvvisa della coscienza può culminare nella trasformazione psicologica immediata e persino nella libertà dalle influenze di ricordi, tendenze e compulsioni profondamente radicati. E' possibile anche che si manifesti l'illuminazione con la comprensione chiara che ne consegue, ma che ci sia ancora bisogno di una trasformazione psicologica progressiva e la necessità analizzare e neutralizzare tendenze, ricordi e compulsioni. In quest'ultimo caso la persona liberata è realizzata nel Sé e deve solo continuare a vivere nella sua realizzazione stabile, permettendo al lavoro finale di completarsi. Fino a quando mente e corpo non sono interamente purificati, una persona illuminata può comunque esibire caratteristiche tipiche degli stati

non illuminati. Bisogna considerare inoltre che un'anima funziona attraverso personalità e caratteristiche fisiche anche se è perfettamente illuminata ed è per questa ragione che diversi santi autorealizzati si comportano in maniera differente tra loro. Dietro lo schermo della personalità una persona illuminata è interiormente sempre la stessa, poiché è ancorata all'infinito. Quando le restrizioni interiori sono assenti, le forze trasformanti fluiscono per culminare in crescita spirituale progressiva, correzioni degli stati psicologici, ravvivamento e raffinazione evidenti di tutti i sistemi del corpo. Mente e corpo diventano "spiritualizzati" a causa dell'infusione dinamica dei flussi della coscienza e delle forze cosmiche. Il cervello viene ristrutturato, il sistema nervoso è maggiormente in grado di processare informazioni e i movimenti della forza vitale ai livelli più profondi diventano equilibrati e pienamente di supporto, rendendo il corpo un mezzo più rispondente attraverso il quale l'anima può raggiungere i suoi scopi. Si diventa sempre più consapevoli del fatto di "essere nel mondo, senza far parte di esso" e di esprimersi attraverso mente e corpo senza essere limitati da entrambi. Ci si relaziona in modo appropriato alle circostanze immediate, mentre la portata della propria coscienza diventa l'onnipresenza. Si dà per scontato che la conoscenza più elevata e le azioni spontanee delle abilità innate dell'anima sono semplicemente "naturali". Anche quando si eliminano le illusioni riguardo condizioni e relazioni di questo mondo, fino a quando non si manifesta la piena illuminazione è possibile che permangano illusioni riguardo le realtà superiori ancora da affrontare e ricusare. E' possibile che simili illusioni possano essere causate da influenze nascoste di ricordi o da concetti mentali mantenuti che annebbiano parzialmente la coscienza illuminata. La percezione profonda della Realtà può essere distorta da concetti preesistenti riguardanti la sua presunta natura.

L'ultima illusione da eliminare è quella che influenza le persone a pensare che con la piena realizzazione dell'Assoluto, dell'Esistenza – Essere, la propria individualità sarà assorbita nel piano della Pura Coscienza. Quest'idea è dovuta alla cattiva comprensione che porta le persone ad attaccarsi al senso errato di esistenza individuale. Solo la Coscienza Suprema esiste in Se stessa. Tutti gli altri Sé apparentemente individualizzati sono sue espressioni coinvolte con i diversi livelli di Natura Primordiale, Mente Cosmica e natura manifesta: ogni cosa da questa parte del piano di Dio.

La coltivazione della crescita spirituale è la cosa più pratica che si possa fare, perché con essa ogni cosa che si fa assume un senso maggiore. Senza consapevolezza spirituale i valori tendono ad essere inventati o scelti per dare alla vita un qualche senso. I coinvolgimenti solo esteriori, senza consapevolezza interiore, non hanno fondamento, poiché cose, relazioni e condizioni esterne sono soggette al cambiamento e non ci si può affidare per sempre ad esse per avere sicurezza e pace mentale. Esiste una via per la pace interiore che è accessibile a tutti. E' la via delle azioni importanti e intenzionali compiute per facilitare la crescita spirituale. Queste azioni comprendono: comportamenti responsabili e disciplinati determinati da ragione illuminata e aspirazione pura, studio della natura dei processi della vita e delle realtà più elevate, vivere ordinato offrendo a Dio (agli scopi dell'evoluzione) tutti i risultati delle proprie azioni. Supplementare a tutto questo è l'implementazione di pratiche e routine che permettono di raggiungere lo scopo principale della vita nel modo più efficiente e di accelerare la crescita spirituale. L'ingrediente essenziale in ogni processo è l'*intenzione* che culmina nell'osservazione vigile degli impulsi dell'anima e nella rispondenza spontanea agli stessi. L'intenzione dirigerà sempre di più la tua vita, quando sarai preparato in modo compiacente a prestare attenzione alla sua guida. Indipendentemente dalle modalità esteriori di adorazione e dalle affiliazioni tradizionali o culturali che si possono avere, la via interiore per la crescita spirituale che conduce alla liberazione dell'anima è sempre la stessa. E' la via che va dalla coscienza del (piccolo) sé a supercoscienza, coscienza cosmica, coscienza di Dio e illuminazione completa.

Ci sono diversi approcci, ma esiste una sola sequenza di sviluppo e un solo risultato finale.



## Permetti a questo messaggio di essere reale

Spero che questa dissertazione generale del processo di risveglio spirituale possa averti informato, ispirato e motivato a voler raggiungere un livello più elevato di comprensione e funzionalità. Se è così, continua con azioni creative e metti in pratica questi principi che trasformano la vita, rendendoli tuoi attraverso la loro applicazione. Rileggi il testo parecchie volte, sottolineando con penna o matita i temi ai quali desideri dare maggiore attenzione, fino a quando non li avrai compresi, sperimentati e realizzati pienamente. La conoscenza non è potente fino a quando non viene applicata, pertanto impegnati con diligenza per facilitare la tua crescita intellettuale e spirituale e per migliorare abilità e capacità con lo scopo di vivere liberamente, senza illusioni di nessun tipo. Questa è la via comprovata per l'illuminazione della coscienza che dona accesso ai livelli più elevati della realtà e rivela tutta la conoscenza.

Utilizza gli schemi che seguono per verificare la tua dedizione personale a vivere una vita senza limitazioni. Scrivi chiaramente e con intenzionalità specifica per stimolare la tua intenzionalità riguardo il risveglio dell'anima e immergi i tuoi pensieri nella Mente Universale della quale la tua mente è un'unità funzionale.



### Workbook: Riconosco la mia dedizione al vivere senza limitazioni

- Afferma ad alta voce:

"Voglio liberarmi da tutte le illusioni e conoscere la verità su me stesso, Dio e i processi universali".

"Partecipo con gioia e coraggio ai processi della vita con lo scopo di facilitare il risveglio spirituale veloce, diventare completamente funzionale e compiere il mio destino nell'universo"

- Questi sono i miei desideri e le mie aspirazioni:

---

---

---

---

---

- Per riuscirci farò:

---

---

---

---

- Gli ostacoli che mi impediscono di realizzare desideri e aspirazioni sono:

---

---

---

---

- Per superarli o trascenderli farò:

---

---

---

---

- Altre cose che farò per vivere da essere libero:

---

---

---

---

---

---

---

---

Affermazione:

In qualità di creatura spirituale, sono fatto ad immagine e somiglianza di Dio. Tutta la conoscenza e le capacità illimitate sono dentro di me. Faccio la mia parte per risvegliarmi ed esprimere qualità divine e rimango aperto costantemente alla guida superiore e alla Grazia di Dio.





## Note finali

### **Roy Eugene Davis**

E' il direttore spirituale del Center for Spiritual Awareness e autore di libri pubblicato a livello internazionale. Nato a Leavittsburg, in Ohio (USA), nel 1931, incontrò Paramahansa Yogananda nel 1949 a Los Angeles, California. Fu accettato per il discepolato e ordinato nel 1951 dal suo guru per insegnare la via della conoscenza di Dio. Il suo ministero lo ha portato a presentare conferenze in più di 100 città americane e in Giappone, India, Germania, Italia, Regno Unito, Francia, Africa e Sud America.

### **Center for Spiritual Awareness**

E' un movimento senza fine di lucro per l'illuminazione spirituale. Il quartier generale è a Lakemont, GA (Stati Uniti). Il centro organizza ritiri e seminari durante l'anno e distribuisce in tutto il mondo lezioni, libri e il magazine "Truth Journal", pubblicato ininterrottamente da decenni. Il Center for Spiritual Awareness ha gruppi di meditazione sparsi in tutto il mondo.

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

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

### **Associazione Centro kriya Yoga Stella**

E' il primo gruppo in Italia affiliato al Center for Spiritual Awareness. Il gruppo ha sede a Stella San Martino, in provincia di Savona, e organizza incontri domenicali di insegnamento e meditazione e seminari della durata di 3 giorni più volte l'anno.

Siti web: [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) – [www.kriyayogastella.org](http://www.kriyayogastella.org)

Mail: [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com) – Tel. 3498335768 – 3476472325

