

Esplorare stati trascendenti di Coscienza

di Roy Eugene Davis

Anche quando siamo in salute, ragionevolmente felici e le circostanze che sperimentiamo ci fanno sentire sicuri e a nostro agio, non possiamo essere completamente in pace, fino a quando non siamo spiritualmente illuminati. Un senso prevalente di "infelicità divina" ci spingerà a crescere oltre le nostre limitazioni, ossia a non essere più limitati a/da stati ordinari di consapevolezza che oscurano la percezione dell'unica Realtà che sappiamo intuitivamente esistere ed essere accessibile.

Molte persone hanno riportato episodi temporanei di trascendenza (al di sopra dei limiti ordinari del pensiero, degli stati di coscienza o delle capacità di percezione). Albert Einstein scrisse sulle sue percezioni trascendenti:

"E' molto difficile spiegare questa sensazione a chi ne è completamente privo, specialmente se non esiste un concetto antropomorfo (umano) di Dio corrispondente ad essa. L'individuo sente la nullità del desiderio e della brama umani e percepisce l'ordine sublime e meraviglioso che si rivela nella natura e nel regno dei pensieri. Guarda all'esistenza individuale come ad una specie di prigioniera e desidera sperimentare l'universo come un insieme singolo e completo".

Per quanto riguarda la preghiera intesa come mezzo per sperimentare stati trascendenti, un mistico ebreo (Rabbi Eleazar) scrisse:

"Pensa a te stesso come al nulla e, mentre preghi, dimenticati completamente di te. Ricorda solamente che stai pregando per la presenza divina. A quel punto potrai entrare nell'universo del Pensiero, uno stato di coscienza oltre il tempo. Ogni cosa in questa dimensione è la stessa (si percepisce come unità), ma per entrare in questa dimensione devi abbandonare il tuo ego e dimenticare i problemi".

Il mistico spagnolo del sedicesimo secolo Giovanni Yepes, conosciuto anche come San Giovanni della croce, scrisse delle sue esperienze di trascendenza. Nota il racconto di un evento che accadde quando aveva circa trent'anni. Si sentiva desolato e confuso e trovò la soluzione ad un suo problema mentre era impegnato in una contemplazione intensa.

"Dopo un po' di tempo, alcuni raggi di luce, conforto e dolcezza divina dispersero queste nebbie e trasformarono l'anima del servo di Dio in un paradiso di delizia interiore e dolcezza divina. Questa saggezza sovrana è un'eccellenza così alta che nessuna scienza o facoltà possono ottenerla".

Di questo episodio e di altri scrisse:

"Questa non è altro che la luce sovrannaturale che, a sua volta, dona luce alla comprensione, in modo che la comprensione umana diventa divina, resa una cosa sola con il divino.

Nello Yoga Vasishta (circa 2000 A.C.) l'autore fa raccontare ad un personaggio della storia la percezione di libertà che culmina dal chiarimento della consapevolezza:

"Sono stato schiavizzato a lungo dall'ignoranza, il grande nemico, che mi ha rubato la mia ricchezza di saggezza. Ora, adesso, grazie al mio sforzo personale e alla Grazia di Dio, ho ottenuto la saggezza. L'ombra del senso dell'ego è stata rimossa dalla conoscenza del Sé. Libero dalla povertà dell'illusione, rimango supremamente libero. Conosco tutto ciò che vale la pena conoscere. Ho visto tutto ciò che vale la pena vedere. Ho raggiunto ciò oltre il quale non c'è null'altro da raggiungere".

(...)

Dopo aver avuto esperienze del genere, molte persone affermano di vedere l'ordine, l'armonia e la bontà della vita. Si sentono ispirati a vivere con un senso rinnovato di scopo e non hanno più paura della morte. Non si sentono superiori o speciali, ma umili. Dicono anche che chiunque può sperimentare la trascendenza. Alcuni riportano di aver avuto esperienze simili solo una volta, mentre altri che sanno come calmare la mente e rendersi ricettivi sono in grado di avere esperienze simili, in grado di aumentare la loro comprensione e permetter loro di integrare le realizzazioni spirituali nella vita di tutti i giorni.

(...)

Una persona che non comprende la realtà di Dio può asserire che è il cervello a produrre la mente. Una persona più intuitiva, invece, dirà che il cervello è l'organo della mente, la quale è diversa e superiore rispetto al cervello. Superiore alla mente è il Sé che usa mente, cervello e corpo. Per comprendere la spiegazione metafisica dell'origine di ogni cosa, intuire come ci siamo identificati con il mondo e capire perché abbiamo una mente ed un corpo, dobbiamo guardare verso l'Origine.

L'aspetto espressivo dell'unica Realtà emette costantemente una vibrazione (Om). Questa vibrazione con tre attributi costituenti (caratteristiche di: luminosità e attrazione – influenze trasformanti – inerzia e repulsione) manifesta tempo, spazio e forze cosmiche sottili, ossia un piano unificato di natura primordiale. Da questo piano si manifestano influenze sottili sotto forma di Mente Cosmica, unità di quest'ultima che vengono usate da tutto ciò che vive e l'universo fisico. La materia è energia contenuta da forze cosmiche. Dall'interazione tra il piano espressivo dell'unica Realtà e la natura primordiale si individualizzano unità di pura coscienza (l'essenza reale di esseri umani e creature). Man mano che la consapevolezza di queste unità individualizzate di pura coscienza si annebbia, le stesse dimenticano la loro essenza e la relazione che hanno con il tutto.

Preparati ad esplorare stati trascendenti di coscienza:

Benché sia possibile che episodi trascendenti di coscienza si manifestino improvvisamente, sarà più facile riconoscerli quando sarai preparato per sperimentarli. Fai queste cose:

- Aspira alla realizzazione del Sé e di Dio. Pensa a questa possibilità. Sii certo del fatto che, poiché sei una creatura spirituale, essere completamente sveglio alla verità di ciò che sei e alla relazione che hai con l'infinito è il tuo destino.
- Vivi con intenzione cosciente una vita completa, equilibrata, con un senso di scopo, semplice (non complicata). Questo contribuirà alla salute fisica e psicologica e permetterà alla crescita spirituale di svilupparsi naturalmente.
- Coltiva le qualità che caratterizzano la coscienza illuminata: pace della mente, razionalità, ottimismo, entusiasmo, allegria, compassione, creatività, etica, autodisciplina, controllo dell'attenzione e interesse vivo nell'apprendimento e la crescita spirituale.
- Migliora le tue capacità di intelligenza discriminante ed intuizione. Impara a discernere la differenza tra la tua essenza dell'essere e gli stati ordinari di consapevolezza.
- Migliora la comprensione che hai su Dio, la tua vera natura e il rapporto che hai con

la mente, il corpo e il mondo.

- Sii responsabile per pensieri, sentimenti e comportamenti.
- Rinuncia ad idee ed opinioni errate.
- Purifica l'ego (senso di esistenza separata). Avere un senso razionale di individualità può permetterti di relazionarti al mondo e agli altri.
- Medita regolarmente per sperimentare stati supercoscienti. Focalizza la consapevolezza nella zona alta e frontale del cervello. Se utilizzi una tecnica di meditazione, mettila da parte quando la mente è calma. Rimani quindi in silenzio, vigile e attento. Prima di sperimentare la completezza, puoi avere la sensazione di comunicare con un piano più esteso della Realtà. Quando si manifesterà la trascendenza, sperimenterai la pura coscienza. Quando mediti, è possibile che pensieri ed emozioni interrompano la concentrazione. Ignora entrambi e andranno via in fretta. E' possibile percepire occasionalmente luci, visioni o sentimenti estatici. Vai oltre; simili percezioni non sono lo stato finale che aspiri a realizzare.
- Quando non mediti, mantieni la consapevolezza nei tre chakra superiori nella spina dorsale e nel cervello (dorsale, cervicale e occhio spirituale). Questa pratica incoraggerà le forze vitali a muoversi verso l'alto e ti permetterà di essere più cosciente, vigile, attento e intuitivo, mentre compi i tuoi doveri. Nutrirà inoltre lo sviluppo ulteriore dei lobi frontali del cervello che sono relazionati a ottimismo, creatività, concentrazione, volontà e autocontrollo.

Si possono sperimentare stati supercoscienti anche quando si è in presenza di una persona illuminata o quando questa ti assiste, trasmettendoti forza spirituale. Questa forza può risvegliare le tue energie spirituali dormienti, può chiarirti la consapevolezza e darti un assaggio delle realtà più elevate. Un'esperienza temporanea di trascendenza è solo l'inizio per un aspirante spirituale che desidera realizzare il Sé e Dio. Quando un devoto sa che le realtà più elevate esistono e sono accessibili, dovrebbe impegnarsi nel discepolato (il percorso dell'apprendimento e del vivere disciplinato che culmina nella trasformazione psicologica, nel nutrimento delle qualità dell'anima e nell'espressione di queste ultime). La giusta indagine spirituale ci permette di vivere con efficacia, di meditare efficacemente a livello supercosciente e di sperimentare una crescita spirituale rapida e autentica.

Il progresso è lento, moderato o veloce secondo l'intensità dello sforzo che si fa. Alcune persone si accontentano solo di piccoli miglioramenti che permettono loro di vivere meglio. Altre, invece, sperano di avere i benefici della coscienza illuminata, pur mantenendo atteggiamenti e comportamenti egocentrici. Alcuni che desiderano intensamente essere spiritualmente illuminati sono disponibili a sperimentare i cambiamenti psicologici necessari (e, qualche volta, a cambiare il proprio stile di vita).

