

La verità pura e assoluta è dentro di noi

di Roy Eugene Davis

Attraverso l'abbandono devoto a Dio, si sperimenta velocemente il Samadhi. Trascendendo il tempo, Dio è il guru (anche) degli antichi maestri (Yoga Sutra di Patanjali 1:23 - 26)

Io non sono il guru; Dio è il Guru, io sono il servo di Dio (Paramahansa Yogananda)

Paramahansa Yogananda disse spesso che la realizzazione del Sé è la *conoscenza esperienziale* di ciò che siamo. Quando comprendiamo questo fatto, non è più necessario cercare di *diventare* autorealizzati. Ciò di cui abbiamo bisogno è riconoscere ciò che siamo e, quindi, distogliere l'attenzione da ciò che non siamo.

Non siamo corpo fisico, caratteristiche della personalità, stati mentali ed emotivi. Non siamo nemmeno la facoltà dell'intelletto che ci permette di pensare in modo astratto e di avere conoscenza su circostanze e condizioni relative. In qualità di unità individualizzate dell'unica Realtà, ciò che è vero di noi e di quella stessa Realtà è sempre stato dentro di noi. Quando emerge la nostra conoscenza innata, la Realizzazione del Sé si manifesta spontaneamente.

La pratica del kriya yoga rimuove tutti gli ostacoli verso il Samadhi – (Yoga Sutra di Patanjali 2:2)

Anche se lo sforzo giusto e diligente di purificare la mente e chiarire la coscienza è utile (e necessario per molte persone), si afferma che abbandonare (lasciar andare o trascendere) il senso errato di identità personale è la via diretta e veloce per la realizzazione del Sé. Per farlo è utile avere una conoscenza accurata di ciò che Dio è. Se si pensa al Divino come ad una persona cosmica, si può avere la tendenza a credere che abbandonarsi a Dio lo renderà contento, oppure che darà una ricompensa in modo personale.

Ciò che avviene realmente, quando si distacca l'attenzione dal senso errato di esistenza indipendente, è la rivelazione spontanea del Sé che permette a ciò che è stato sempre vero su noi stessi di essere chiaramente evidente. E' per questa ragione che molti mistici autorealizzati dicono che, quando avevano rimosso o trasceso le condizioni che in precedenza annebbiavano la loro consapevolezza, l'essenza del loro Essere *risplendeva in se stessa*. Questa semplice spiegazione è difficile da comprendere per molti cercatori della verità, perché la loro consapevolezza è limitata dal senso errato di ciò che sono, oppure perché pensano che la realizzazione del Sé sia un raggiungimento personale, piuttosto di una rivelazione che si manifesta quando si è ricettivi.

L'emergere della conoscenza innata del Sé può manifestarsi in qualsiasi momento, sia che si stia meditando, oppure no. La pratica della meditazione supercosciente è raccomandata perché calma la mente e chiarisce la consapevolezza. Quando la supercoscienza prevale dopo la pratica della meditazione, si possono avere intuizioni e la conoscenza del Sé può venire fuori, mentre si è impegnati in attività di routine. E' per questa ragione che è sempre importante essere vigili, attenti e discernenti.

Il tuo vero Sé è (un'unità del) la Realtà suprema; niente altro. (Adi Shankara)



Traduzione di Furio Sclano
Settembre 2009

Risposta alle domande sul sentiero spirituale

di Roy Eugene Davis

Oltre a seguire pratiche spirituali e stili di vita olistici, che cosa si può fare per essere più ricettivi alla realizzazione del Sé?

Continua ad aspirare alla realizzazione del Sé e conforma pensieri, sentimenti, parole e azioni a quell'ideale. Benché molti desiderino essere realizzati nel Sé, solo pochi pensano, sentono, parlano e agiscono in modi che indicano la ferma intenzione di essere spiritualmente svegli. Nei ritiri che organizziamo qui a Lakemont e in molti seminari che tengo in varie città, noto spesso che molti partecipanti che sembrano attenti durante le conferenze, ritornano immediatamente a modi ordinari di parlare e comportarsi immediatamente dopo. La maggior parte di e-mail, lettere e telefonate che ricevo riguardano circostanze problematiche e problemi personali. Per sperimentare una crescita spirituale autentica è necessario essere pienamente dedicati a fare ciò che è necessario per permettere alla stessa di manifestarsi. Nutri la consapevolezza del Sé in ogni momento, mentre sei pienamente cosciente di come pensi, senti e agisci, invece di permettere a pensieri, umori e azioni di essere determinati da influenze subconscie o da ciò che fanno gli altri. Anche vivere in modo cosciente, costruttivo e intenzionale è una pratica spirituale.

Sperimento mutamenti dell'umore, talvolta leggeri, talvolta significativi.

Scopri se hai squilibri chimici od ormonali che contribuiscono ai tuoi mutamenti di umore. Se devi correggere una situazione (a livello di salute N.d.T.), scopri come farlo e fallo. Se i cambiamenti di umore sono relazionati a conflitti emotivi o alla mancanza di un senso chiaro di scopo nella vita, risolvi i conflitti e tendi a guardare di più verso il futuro, ad essere deciso, attento ed impegnato efficacemente in azioni costruttive di valore. Presta attenzione anche a cosa mangi, all'esercizio che fai e alle tue abitudini riguardo il sonno, per accertarti di fare ciò che è più utile per il tuo benessere.

Quale situazione è più utile per la crescita spirituale: essere single con pochi doveri, oppure essere sposati e avere doveri e famiglia?

Nessuna delle due soluzioni è più utile dell'altra. Essere responsabili per pensieri e comportamenti, mentre si seguono pratiche che contribuiscono a benessere e crescita spirituale progressiva, indipendentemente dalle circostanze esterne, è ciò che è più utile.

Prego, affermo e cerco di immaginare circostanze ideali, senza avere risultati soddisfacenti. Perché queste procedure non funzionano per me?

"Funzionano" solo quando fai il lavoro necessario nella tua mente e nella tua coscienza.

- Prega *in* Dio, anziché *a* Dio, fino a quando non hai la coscienza e la sensazione di avere ciò che desideri, quindi sostieni quella coscienza e quella sensazione. Reclama ciò che desideri avere.
- Procedi nello stesso modo, quando pratichi un'affermazione. Continua fino a quando non sperimenti un cambiamento positivo nella coscienza e nelle sensazioni.
- Quando usi le affermazioni, "vedi" mentalmente e senti vivamente che ciò che immagini è vero e reale.

La sola speranza di avere risultati nel futuro vicino o lontano quando preghi, affermi o immagini, non attirerà i cambiamenti nelle circostanze che desideri avere. Puoi pregare di avere, sapere di avere, affermare di avere, suscitare e immaginare stati ideali di coscienza quando mediti. Negli Yoga Sutra di Patanjali queste abilità sono definite *Siddhi* (capacità funzionali di chi è spiritualmente cosciente) e si possono sviluppare attraverso la pratica diligente.

Traduzione di Furio Sclano
Settembre 2009

Affermazione:

Lo Spirito di Dio si manifesta dentro di me, intorno a me e attraverso di me. Mi ispira con idee creative, mi guida infallibilmente in ogni situazione e attira nella mia vita circostanze, relazioni e risorse di supporto per il mio bene supremo e quello degli altri.