

Il percorso della liberazione dell'anima

Di Roy Eugene Davis

(Titolo originale: The Path of Soul Liberation – CSA Press 1975)

Traduzione in lingua italiana e note a cura di
Furio Sclano

Dicembre 2007 – Gennaio 2008



Commento al trattato di Shankara: "Atmabodha" (La conoscenza del Sé)

Io saluto il maestro supremo, la verità.
La sua natura è beatitudine e dona la felicità più elevata.
E' pura saggezza, oltre ogni qualità e infinita come il cielo.
E' oltre le parole, una ed eterna, pura e immutabile.
Oltre ogni cambiamento e fenomeno, è la silente testimone di tutti
i nostri pensieri ed emozioni.
Io saluto la verità, il maestro supremo.

Antico inno vedico

Prefazione

La raccolta di versi offerti in questo libro riguarda l'opera del rinomato saggio/filosofo Shankaracharya (Shankara). Il titolo originale del suo lavoro è *Atmabodha*, che significa "conoscenza del Sé". Quest'opera è considerata una delle esposizioni più chiare mai esistite riguardo alla filosofia della "non dualità", ossia l'insegnamento secondo il quale un'unica Essenza si manifesta come processo totale del mondo¹. Queste note iniziali sono volontariamente brevi, in modo che il lettore possa iniziare immediatamente lo studio sistematico del testo. Si incoraggia lo studente ad avvicinarsi a questo lavoro con mente calma ed aperta, a studiarlo, ad analizzare il suo significato e a contemplarlo. In sanscrito si definisce la filosofia con il termine "darshana"; tale espressione deriva a sua volta da una parola radice che significa "vedere". Lo scopo della filosofia è, quindi, di permettere allo studente di vedere direttamente la verità. La speculazione è naturale nel processo, ma il risultato della stessa dovrebbe essere un'effettiva realizzazione o conoscenza.

In questo testo non ci si riferisce al Sé come alla personalità, ma si intende l'aspetto della Pura Coscienza che si è identificato con la mente e che si riconosce pertanto come anima². La *conoscenza del Sé* è la realizzazione della propria vera natura e con essa si manifesta la comprensione automatica dei processi cosmici. Ho parafrasato i versi utilizzando l'equivalente inglese³ al posto dei termini sanscriti, senza prendermi delle libertà nei confronti del testo originale, senza comprometterne il significato e, spero, mantenendo bellezza e potere originali.

Nel testo si utilizzano alcune parole sanscrite comuni che ho definito per maggior chiarezza. Ho scritto, in aggiunta, un breve sommario di punti di vista filosofici che saranno rilevanti per comprendere il messaggio generale del libro. Alla fine, per essere di aiuto alle persone interessate all'apprendimento dei termini sanscriti di base, ho pubblicato anche un breve glossario. La comprensione di questa lingua antica non è essenziale per lo studio de "*La Conoscenza del Sé*", ma può essere utile in ogni caso. Esistono molti libri pubblicati che fanno un uso copioso del sanscrito, pertanto il glossario potrà essere utile in future occasioni di studio.

Roy Eugene Davis
23 Dicembre 1974

¹ Per "processo totale del mondo" si intende che un'unica Realtà è essenza e tessuto di tutto ciò che è.

² Nel nostro sentiero si intende normalmente con l'espressione "piccolo sé" – scritto anche semplicemente sé con la *s* minuscola – il senso personale di individualità e con "grande Sé" – oppure semplicemente *Sé* – l'essenza divina di ogni essere.

³ Ovviamente l'italiano nella traduzione.

La conoscenza del Sé

1 Sto componendo questo trattato sulla conoscenza del Sé per soddisfare il bisogno di chi si è purificato attraverso la pratica delle discipline spirituali, chi ha il cuore in pace, è libero da brame (egoiste) e desidera la liberazione.

Trattato è un termine preciso e appropriato, utilizzato in relazione a questo eccezionale libro di istruzione. Si tratta, infatti, di un'esposizione formale e metodica dei principi che conducono alla conoscenza del Sé, o anima. La conoscenza del Sé (o "Realizzazione del Sé") è la ragione delle nostre pratiche spirituali. Si insegna che l'anima sia un'individualizzazione della Pura Coscienza, mentre la conoscenza del Sé è la consapevolezza chiara della verità sulla nostra natura essenziale. Non dobbiamo pensare di acquisire la realizzazione, ma di risvegliarci ad essa. Non dobbiamo pensare di sviluppare uno stato di coscienza dell'anima o di costruirlo, ma di eliminare la materia oscurante che impedisce il riconoscimento naturale e spontaneo della verità. Shankara dichiara, nel suo primo verso, di non scrivere per chi non ha ancora avuto l'impulso verso la realizzazione, ma per "chi è stato già purificato attraverso la pratica delle discipline spirituali, ha il cuore in pace, è libero da brame egoiste e desidera la liberazione". Ci si sta riferendo, quindi, a chi è maturo per l'esperienza dell'illuminazione⁴.

Secondo i grandi maestri, sei *tesori* costituiscono il fondamento etico di una vita realmente spirituale. La loro pratica prepara le facoltà interiori per la coltivazione della conoscenza superiore. Essi sono:

- *Calma della mente e dell'essere.*
- *Autocontrollo e disciplina dei sensi.*
- *Contentezza, quale risultato dell'essere centrati interiormente.*
- *Pazienza, indipendentemente da ciò che succede.*
- *Giusta contemplazione della natura della Realtà.*
- *Fede pura nei processi della vita, quando si è compresa la natura della vita stessa.*

I maestri ci consigliano, in aggiunta, di utilizzare le nostre capacità di discriminazione, essere liberi da attaccamenti e desiderare ardentemente la liberazione della coscienza. Se siamo veri verso noi stessi e, quindi, verso la vita, realizzeremo l'obiettivo nel modo più efficiente. La disciplina per i nostri scopi consiste nel sincronizzare pensieri, sentimenti e azioni intelligenti in modo da poter avere successo nelle nostre imprese con lo spreco minimo di tempo ed energia. Se non si è sinceri sul percorso e totalmente dedicati all'ideale di sperimentare la realizzazione più alta, i tentativi casuali sono praticamente inutili. Nessun vero guru sprecherà tempo prezioso con una persona non ancora dedicata in modo completo (a risvegliarsi N.d.T.) all'esperienza dell'illuminazione.

2 Come il fuoco (calore) è la causa diretta della cottura, così la conoscenza – e nessun'altra forma di disciplina – è la causa diretta della liberazione, poiché la stessa non si può raggiungere senza conoscenza.

Se il proprio obiettivo consiste nel cuocere del cibo, bisogna utilizzare il calore o qualcosa che culmini nel processo della cottura. Nonostante siano state menzionate altre discipline, riceviamo in quest'occasione un'informazione diretta: "Non si può ottenere la liberazione senza conoscenza". Con quest'ultimo termine si intende la comprensione piena della natura dei processi della vita. I saggi parlano spesso di conoscenza superiore e inferiore, intendendo, con la prima, la comprensione delle cause sottili alle spalle degli effetti esteriori e, con la seconda, la comprensione degli accadimenti nei mondi relativi. Semplicemente sperimentare non significa conoscere. Si può assaggiare il cibo, infatti, senza conoscerne l'essenza; si può guidare un'automobile, senza conoscere come sia stata prodotta o come funzioni. Ci si può anche sentire in sintonia con la vita, ma senza sapere realmente la vita stessa cosa sia.

La conoscenza è il risultato dell'utilizzo corretto della facoltà dell'intelligenza, ossia la capacità di discriminare la differenza tra ciò che è vero sull'oggetto sotto analisi, rispetto a ciò che semplicemente si presume esserlo. La facoltà intuitiva è anche utile, perché è la via dell'anima per "conoscere attraverso la conoscenza". Non devono esserci "ragioni" per supportare questa conoscenza. La percezione intuitiva, infatti, è sempre accurata⁵ e non è come assunzioni vaghe o conclusioni di convenienza alle quali a volte si arriva per soddisfare bisogni emotivi. Il

⁴ Con quest'affermazione ci si riferisce ovviamente a tutti coloro che fanno una pratica spirituale con dedizione e convinzione.

⁵ A volte capita di avere "impressioni" e di scambiarle per intuizioni. Fate attenzione, quando vi capita.

punto più importante qui espresso consiste nello spiegare che le discipline, benché siano utili per chiarire mente ed emozioni e per insegnare ad utilizzare in modo corretto le abilità che si hanno, non sono la causa dell'illuminazione.

L'illuminazione è il culmine del risveglio alla realizzazione della verità sulla vita. Da questo punto in avanti la conoscenza è automatica e la liberazione è spontanea.

3 Le azioni non possono distruggere l'ignoranza, poiché non sono in conflitto con essa. Solo la conoscenza la distrugge, come la luce distrugge l'oscurità profonda.

Il termine ignoranza, utilizzato in questo contesto, non significa mancanza di educazione scolastica, ma fa riferimento alla (normale N.d.T.) presunzione che il mondo sia reale in se stesso, invece di essere una manifestazione dell'Unica Vita. Fintanto che si continua ad operare dal livello di comprensione che vede il mondo come un fenomeno meccanico di infinite combinazioni, nel quale ogni persona non è altro che un corpo che si muove attraverso il tempo e lo spazio, qualsiasi azione che si compie relativa all'esperienza dell'illuminazione finale è destinata a fallire. Chi opera partendo da una comprensione della causazione e pensa "Io sono colui che fa", sta ingannando se stesso. E' solo spostandosi nel livello trascendente di consapevolezza che si può vedere chiaramente e avere comprensione perfetta.

4 La Coscienza Suprema appare finita solo a causa dell'ignoranza. Quando si distrugge quest'ultima, la Coscienza Suprema che non ammette nessuna molteplicità rivela se stessa attraverso se stessa, come fa il sole quando scompaiono le nubi.

Quando si è illusi e non si comprende chiaramente la natura della Vita, dalle espressioni sottili a quelle grossolane, si osserva – e si crede reale – solo l'aspetto finito⁶ della creazione. Quando si trascendono i concetti mentali attraverso la discriminazione e la pratica intuitiva della meditazione, si percepisce direttamente la verità e la Coscienza Suprema "rivela se stessa attraverso se stessa". La Coscienza risplende in se stessa e non richiede nulla di esterno ad essa. E' "la luce che illumina ogni uomo" che viene nel mondo. Questa essenza (l'anima o il Sé) è definita "il Cristo immanente" dai credenti cristiani.

5 Attraverso la pratica costante, la conoscenza purifica l'anima incarnata, macchiata dall'ignoranza, per poi scomparire nello stesso modo in cui un agente purificante scompare dopo aver depurato l'acqua.

L'anima, ovviamente, non ha bisogno di essere purificata. Ciò che si afferma in questo verso è che le "coperture" dell'anima (guaine)⁷ si purificano quando si rimane stabilizzati nella realizzazione del Sé. Nei primi stadi di realizzazione c'è sempre una traccia rimanente di illusione. Questa traccia fa sì che chi realizza intuitivamente la verità sulla Vita sia ancora convinto di stare realizzando qualcosa, ossia ragiona in questo modo: "Non sono la conoscenza stessa, ma sto ancora percependo la verità sulla vita". Le energie che fluiscono dall'Origine trascendente si infiltrano nel piano mentale e nel sistema nervoso, culminando nella purificazione. Alla fine, la *coscienza della Conoscenza* scompare e rimane solo l'Esistenza Trascendente. Essa semplicemente è; non gode il suo essere, poiché sarebbe ancora una prova di dualità che richiamerebbe ulteriore purificazione.

6 Il mondo pieno di attaccamenti e repulsioni, insieme con tutto il resto, sono come sogni: appaiono reali fintanto che si è ignoranti, ma diventano irreali quando si è svegli.

Questa è una spiegazione classica. I sogni sono comuni a tutti e si possono comprendere in questo contesto. I sogni che facciamo sono prodotti totalmente dai nostri processi mentali. E' stato anche affermato che i sogni siano "ricordi" che diventano attivi (durante il sonno n.d.t.) e che sono influenzati da impressioni e bisogni subcoscienti. A volte i sogni sono creativi, ma il materiale del sogno è sempre prodotto dalla mente. I mistici insegnano che la persona comune vive come in un sogno, anche se è sveglia nei confronti del mondo dei sensi. Essa non vede chiaramente, poiché non utilizza in modo corretto le sue facoltà dell'intelletto e "proietta" o presume, invece di arrivare alla verità. E' anche alla mercé di tendenze ereditate, prime impressioni⁸, condizioni ambientali e influenze del gruppo sociale di appartenenza. Poiché non è ancorata nel Sé, tende ad attaccarsi alle cose o a respingerle e, per questa ragione, rimane intrappolata nel processo apparentemente infinito della

⁶ Materiale, visibile.

⁷ I corpi fisico, astrale e causale sono definiti "coperture" o "guaine" dell'anima.

⁸ Si intendono le percezioni della vita, durante la prima infanzia.

natura. Flusso e riflusso dell'energia, definizione e raggiungimento degli obiettivi e interconnessione tra le forme di vita sono tutti aspetti naturali del piano relativo di esistenza. Il termine sanscrito per la definizione di questo fenomeno è *samsara* e la sua tendenza naturale è di "continuare". Fintanto che si è identificati con questa tendenza si può essere certi di continuare nell'esperienza "sonno-veglia", ma non appena ci si risveglia alla verità della Vita e si vedono con chiarezza tutti i *come* e i *perché*, il mondo relativo cessa di essere reale (ossia non ha più supporto indipendente).

7 Il mondo appare reale fintanto che non si conosce la Coscienza non duale che è la base di ogni cosa. E' come ogni altra illusione, senza sostanza propria.

La Coscienza non duale è il supporto reale dell'universo fenomenico. Quando arriviamo alla conclusione che l'universo è senza supporto e vediamo solamente le diverse espressioni della natura relativa, perdiamo il punto (traiamo una conclusione errata). Osservando un oggetto inanimato nell'oscurità, per esempio, possiamo scambiarlo per qualcos'altro. Se pensiamo che questo oggetto sia qualcosa di pericoloso per il nostro benessere, possiamo reagire emotivamente, anche se non esiste nessun pericolo reale. Il mio guru, Paramahansa Yogananda, soleva dire: "L'universo è il sogno di Dio; sta succedendo tutto nella Sua mente". Dal punto di vista della mente di Dio, possiamo vedere che l'universo, apparentemente così ovvio alle percezioni dei sensi, è realmente un sogno. Per questa ragione, la Coscienza suprema è causa originale e unico supporto dell'universo. Quando realizzeremo questo concetto, l'universo non svanirà dalle nostre vite, ma lo vedremo in una luce nuova e differente e non sarà più lo spaventoso – o incompreso – fluire costante di accadimenti che, fino a quel momento, avevamo pensato potesse essere. Sarà, infatti, Coscienza suprema che appare *come* universo. La Coscienza suprema, attraverso il processo della modificazione di se stessa, si estende nella forma degli universi e di ciò che li abita. Gli universi, quindi, sono il risultato del gioco della coscienza.

8 Tutte le diverse forme esistono nell'immaginazione del percettore, poiché il substrato (principio supportante) è la Coscienza eterna e onnipervadente (in manifestazione parziale), la cui natura è Esistenza e intelligenza. Nomi e forme sono come anelli e bracciali; la Coscienza è come l'oro di cui gli stessi sono fatti.

Affermare che "le diverse forme esistono nell'immaginazione del percettore" significa che i nomi (etichette) da noi attribuiti alle diverse forme sono, appunto, nostri e non appartengono alle forme stesse. Indipendentemente da come abbiamo chiamato qualcosa, siamo stati noi ad assegnarle quel nome, poiché quella stessa cosa è una manifestazione di Coscienza nella sua forma temporanea e relativa. La Pura Coscienza è senza caratteristiche e attributi, ma quando la stessa si muove nella direzione della manifestazione esteriore li assume. L'Esistenza è sempre; l'intelligenza è l'aspetto della Coscienza che dirige il processo universale. Ci si riferisce ad un oggetto d'oro utilizzato come ornamento, anello, bracciale o qualsiasi altra cosa che lo può meglio definire; i nomi li assegniamo noi, l'oggetto rimane sempre ciò che è, ossia oro.

9 Lo spazio onnipervadente sembra variare secondo le sue associazioni con le varie forme (mentali, elettriche e magnetiche) che differiscono una dall'altra, eppure rimane puro dopo la distruzione delle qualità che le producono. Nello stesso modo, il Signore onnipresente (Coscienza, in quanto potere creativo manifestante) appare essere diverso secondo le sue associazioni con le diverse qualità che producono le forme, rimanendo puro e Uno dopo la dissoluzione delle stesse qualità.

Possiamo esaminare questo verso almeno a due livelli diversi di comprensione. Lo spazio è interrotto (nella nostra visione) dagli oggetti esistenti nello stesso spazio che si percepisce. Eppure, se rimuovessimo gli oggetti, lo spazio rimarrebbe. Lo spazio non è la *distanza*, ma ciò in cui esistono le cose e avvengono gli accadimenti. La distanza è la misurazione tra due punti nello spazio. Lo spazio è il piano dove esistono gli universi e il senso del tempo è dovuto al cambiamento della nostra prospettiva. Ad alcuni il tempo sembra fluire e abbiamo passato, presente e futuro. Tempo, spazio, particelle di luce ed energia costituiscono la sostanza di base che esprime le dimensioni manifeste. *Maya* è il termine sanscrito che definisce questa sostanza di base che è una modificazione della Coscienza. *Maya* non è un'illusione, ma il fatto di considerarla reale (ossia con esistenza indipendente) costituisce il senso di illusione. Quando *Maya* si dissolve, la Coscienza rimane. Questo è il secondo livello di comprensione e lo si realizza con chiarezza quando si conosce con esperienza il livello trascendente della Coscienza. Anche prima che la realizzazione sia nostra, possiamo utilizzare intelligenza e capacità di discernimento per ricordare la vera natura del processo della Vita.

10 A causa della sua associazione con diversi attributi e qualità limitanti, idee come differenze (tra le persone), colore della pelle e posizione sociale sono sovrimposte alla Coscienza suprema nello stesso modo in cui si attribuiscono all'acqua sapore, colore e sostanza.

Durante la meditazione profonda e quando siamo attivi nel mondo rimanendo coscienti dell'anima, siamo sopra le faccende mondane che riguardano le altre persone e i loro rispettivi colori della pelle, personalità e posizioni sociali. Sappiamo che tutte le persone sono anime che si esprimono attraverso menti e corpi e che questi ultimi sono condizionati. La parte esteriore è condizionata, quella interiore è la stessa in ogni essere umano. Si afferma che una delle caratteristiche di un santo è che lo stesso vede ogni uomo come espressione della Coscienza e, pertanto, dà a tutti lo stesso tipo di rispetto. Con la comprensione possiamo vedere che tutti hanno un posto nello schema cosmico e che ciò di cui si ha bisogno consiste nell'incoraggiare le persone a trovare il loro giusto posto e a compiere il loro destino in armonia con il tutto. La società, come la natura, è un continuum, ossia una serie di parti connesse. Salute e benessere dell'organismo "totale" dipendono da quelle di ogni singolo individuo⁹.

11 Il corpo fisico, ossia il mezzo attraverso il quale il corpo sperimenta dolore e piacere, è determinato dalle azioni passate e formato dai cinque grandi elementi sottili che diventano materia grossolana, quando mezza porzione di un elemento sottile si unisce ad un ottavo delle altre quattro.

I saggi insegnano che il corpo non è solo l'effetto dell'unione dei genitori, poiché anche il desiderio dell'anima di espressione fisica ha la sua influenza. Questo desiderio è dovuto al bisogno o alla brama di esperienza sensoriale. Il bisogno è dovuto all'accumulo di impressioni subconscie (modelli karmici) che forniscono l'impulso motivazionale. Gli elementi sottili, cinque in numero, all'inizio sono puri e non sono coinvolti nella manifestazione. Essi sono in forma rudimentale. Quando si mescolano, in ogni caso, si esprimono gli elementi più grossolani e l'espressione con - e nella forma del - la natura diventa possibile. Si afferma che il primo elemento sia l'etere; il background dello spazio. A causa della mescolanza tra la Coscienza e le sue modificazioni, l'etere diventa *Maya*. Dall'etere si evolve l'aria, dall'aria il fuoco, dal fuoco l'acqua e da quest'ultima la terra. Trasmessi agli elementi dalla "Grande Anima"¹⁰ nel momento del flusso esteriore iniziale, ci sono tre attributi elettrici che permeano tutta la creazione: *Sattva*, *Rajas* e *Tamas*. Questi termini significano semplicemente: attributo che eleva e purifica (*Sattva*), corrente o attributo che neutralizza (*Rajas*), gravità, inerzia o pesantezza (*Tamas*). Il primo e l'ultimo si relazionano alle polarità positive e negative, mentre l'attributo di mezzo è la corrente che fluisce tra le due polarità che culmina nell'equilibrio. Gli elementi sottili sono intonsi, quindi si mescolano, culminando nel composto grossolano. La combinazione degli elementi sottili in proporzioni specifiche culmina nella produzione degli elementi grossolani. Il verso indica che ogni elemento grossolano consiste in mezza porzione della sua controparte sottile e in un ottavo dei quattro elementi sottili rimanenti. Per esempio: metà *etere sottile* e 4 x 1/8 (ammontanti ad un totale di 1/2) degli elementi sottili rimanenti culminano nell'apparizione dell'etere grossolano¹¹. Metà *aria sottile* e 4 x 1/8 degli elementi sottili rimanenti formano l'aria grossolana e così via.

12 Il corpo sottile, lo strumento di esperienza dell'anima, consiste di cinque divisioni del prana, di dieci organi (di percezione e azione), della mente e della facoltà dell'intelligenza. Tutte queste cose, prima che si suddividano e combinino tra loro, sono formate da elementi rudimentali.

La forza vitale (il *prana*) si divide in cinque parti secondo le rispettive divisioni in natura: esiste una parte che funge da base per tutto il resto, una che funziona nel corpo muovendosi verso il basso ed espellendo il cibo non assimilato, una che pervade completamente il corpo, una che si muove verso l'alto permettendo il rigurgito e assistendo l'anima nel lasciare il corpo quando arriva il momento opportuno e, infine, una che permette al corpo di digerire il cibo e convertirlo in sostanze nutritive. Come i tre attributi elettrici (vedi sopra) formano la natura, i cinque prana derivano dalle parti *rajasiche* (neutralizzanti) dei cinque elementi sottili. Gli organi di percezione sono: orecchi, pelle, occhi, lingua e naso. Gli organi di azione sono mani, piedi, apparato vocale, organi di evacuazione e genitali. Si afferma che i cinque organi di percezione siano formati dalle parti *sattviche* (elevanti) degli elementi sottili, poiché questo attributo ha le caratteristiche della brillantezza. Si crede, infine, che gli organi di azione siano formati dalle parti *rajasiche* degli elementi sottili, poiché sono attivi e permettono

⁹ Poiché l'universo è un continuum senza divisioni, ogni persona influenza tutte le altre con il suo stato di coscienza.

¹⁰ Dall'inglese "Godhead". Non esiste una traduzione specifica in italiano. Un sinonimo inglese è "oversoul". Si traduce generalmente questa parola con le espressioni "Grande Anima", oppure "Atmar".

¹¹ Materiale.

all'anima incarnata di raggiungere obiettivi, soddisfare desideri e neutralizzarli. Si pensa che la mente sia formata dalle parti *sattviche* dei cinque elementi sottili ed è la funzione che permette di considerare punti di vista diversi riguardo ad un dato oggetto. Nei circoli metafisici moderni¹² si indica la mente umana come "l'individualizzazione della Mente Cosmica". Si considera la Mente come il medium creativo che rende possibile l'apparizione dei mondi e la modificazione intenzionale degli stessi. Un altro aspetto della Mente è la *facoltà intellettuale* che permette di discernere la vera natura e sostanza di un oggetto che si analizza. Un'altra caratteristica della mente è che la stessa cerca esperienze piacevoli. Questa caratteristica può avere un valore di sopravvivenza, poiché la maggior parte delle attività di sopravvivenza sono piacevoli (mangiare, dormire, avere successo nelle proprie imprese, comunicare correttamente con gli altri, ecc.). Possono sorgere problemi, in ogni caso, quando si cerca piacere per il gusto di cercarlo, invece di goderlo semplicemente come un'aggiunta all'esperienza della sopravvivenza. Si può avere la tendenza a cercarlo a scapito di salute, stabilità sociale o pace della mente. La caratteristica finale della mente è l'ego, o "senso della coscienza dell'io"¹³.

Quando comprendiamo che cosa significhi realmente "l'io"¹⁴ siamo illuminati. Quando crediamo che l'io sia un'entità separata fine a se stessa, abbiamo un problema da risolvere.

13 La Coscienza-Maya (causa dell'ignoranza), indescrivibile e senza inizio, è definita come causa o restrizione imposta alla Coscienza Suprema. Sappi per certo che la Coscienza Suprema è qualcosa di diverso (e non è limitata) dai tre veicoli dell'anima (causale, astrale e fisico).

Non possiamo affermare che la Coscienza abbia un inizio, poiché è la causa radice (prima e unica) di ogni cosa. Non possiamo descriverla pienamente; possiamo in ogni modo provarci, poiché la mente che la percepisce è un suo prodotto (o effetto). Il Sé, l'anima realizzata, può conoscere la verità sulla Coscienza, ma fintanto che l'anima realizzata lavora attraverso una mente, rimane per forza un piccolo velo d'illusione. *Maya*, benché sia una modificazione spontanea della Coscienza, vela la percezione della verità a chi è coinvolto nella sua ragnatela. Questa modificazione spontanea è essenziale allo scopo della creazione, poiché senza di essa la Coscienza non potrebbe manifestarsi e i processi del mondo non potrebbero esistere. La Coscienza suprema, aspetto senza attributi o modificazioni, è qualcosa di diverso dai veicoli sottili dell'anima e non è per nulla limitata da essi. I tre veicoli dell'anima appena menzionati sono: causale, astrale e fisico. Il corpo causale è formato dalle divisioni sopramenzionate del *prana* (forza vitale) ed ha *organi interni* di natura sottile che si esprimono successivamente attraverso forme fisiche ed astrali. Il corpo astrale è formato da energie più grossolane ed è sostenuto da un cuore che pompa forza vitale. L'occhio astrale è "*l'occhio singolo*"¹⁵, chiamato anche "terzo occhio". Non è un occhio fisico, come possiamo intenderlo noi, ma un centro di percezione. E' anche il punto di distribuzione attraverso il quale le forze vitali dirette verso il basso entrano nei corpi astrale e fisico. La forza vitale fluisce dal *chakra della corona* nella parte alta del cervello e sopra di essa. Il Sé, ossia la Pura Coscienza individualizzata, è anch'esso indipendente dai tre corpi. Affrontiamo qui un punto sottile: il Sé, descritto come sopra, è definito "anima" solo quando si identifica con la mente, ed è quindi illuso quale risultato di tale identificazione. E' l'aspetto di anima della Coscienza che lotta, fa esperienze nel mondo e brama la conoscenza. L'aspetto del Sé è sempre libero, anche se individualizzato.

14 Per via dell'unione con le cinque guaine, la Coscienza suprema sembra essere come loro. La stessa cosa accade al cristallo, che appare essere dotato di colori come blu o rosso (o qualsiasi altro), quando entra in contatto con un sottofondo degli stessi colori.

L'autore di questo trattato rimane fermo nell'esposizione delle verità eterne. Poiché la Coscienza suprema è la causa degli elementi grossolani e sottili, non può essere gli stessi elementi di cui è causa. Grazie alla sua identificazione temporanea, la Coscienza sembra riflettere le caratteristiche della materia grossolana. I corpi (veicoli) utilizzati dal Sé sono (a volte) definiti "*guaine*". Il Sé utilizza i corpi, ma li indossa per uno scopo. Quando un corpo cessa di funzionare, il Sé continua a compiere il suo destino secondo i propri bisogni.

15 Si dovrebbe, attraverso la discriminazione, separare la Coscienza intima e pura dalle guaine che la ricoprono, nello stesso modo in cui si separa il grano dal suo baccello.

¹² Questo libro è stato scritto nel 1975. Negli ambienti del New Thought, in ogni caso, questa dicitura è utilizzata ancora oggi.

¹³ Piccolo sé

¹⁴ Inteso come "grande Sé"

¹⁵ E' una citazione proveniente dai vangeli cristiani: "Se il tuo occhio sarà singolo..."

Esistono molti modi insegnati ai ricercatori (spirituali) come vie possibili per la liberazione della coscienza. Le Pratiche di *Hatha Yoga* assicurano salute e corretta funzionalità del corpo, preparando anche l'individuo per il risveglio della *kundalini*, ossia l'aspetto della forza vitale che - solitamente - risiede in una condizione dormiente, fino a quando, una volta risvegliato, ascende attraverso i chakra, stabilizzandosi in quello della corona. Durante questo processo nel tempo, si sperimentano cambiamenti interiori, si accelerano i centri vitali, si rende ferma la mente e, alla fine, si ha l'esperienza trascendente. Il *Karma Yoga* è la via dell'azione disinteressata, la quale assicura che nessun desiderio leghi l'individuo al futuro e garantisce gestione dei condizionamenti subcoscienti attualmente presenti e dissoluzione di quelli ancora dormienti. Il *Bhakti Yoga* è la via dell'abbandono a Dio e la Sua adorazione che possono condurre all'esperienza trascendente. Esiste la possibilità che questa pratica conduca anche a forte emotività e al coinvolgimento con sentimenti molto intensi. Il *Raja Yoga* (la via "Regale") è la via della meditazione che si sviluppa attraverso regolamentazione della mente, concentrazione ed esperienza trascendente. Il *Jnana Yoga*¹⁶ è la via della conoscenza del Sé attraverso il processo del discernimento. E' la via più sottile, ma la più sicura di tutte¹⁷, poiché permette al praticante di vedere chiaramente la natura dei processi della Vita e non accetta emozioni, teorie od opinioni che impediscono la comprensione diretta. Esistono altre forme di yoga, ma sono variazioni dei percorsi di base appena menzionati.

16 Benché pervada ogni cosa, la Coscienza suprema non risplende ovunque. Si manifesta solo nell'organo dell'intelligenza, come un riflesso nell'acqua cristallina o in uno specchio perfetto.

L'organo dell'intelligenza è quasi chiaro o traslucido e permette alla luce di passarvi attraverso. Per questa ragione, si conosce la Coscienza Suprema attraverso l'organo dell'intelligenza. Non la si conosce con chiarezza attraverso gli altri organi della mente, poiché questi ultimi servono altri scopi e non sono adatti alla trasmissione della Conoscenza pura. La Coscienza suprema pervade ogni cosa in qualità di supporto intrinseco (di tutto ciò che esiste N.d.T.). Poiché la facoltà dell'intelligenza è un aspetto della mente e quest'ultima è composta di elementi mescolati tra loro, si definisce "anima" chi prende cognizione della Luce del Supremo attraverso l'intelligenza.

17 Realizza che la Coscienza suprema individualizzata è distinta da corpo, organi dei sensi, mente, intelligenza e natura primordiale non differenziata. E' il testimone delle loro funzioni e ciò che le governa.

Quando si è stabilizzati nella piena realizzazione della propria reale natura, si sa di non essere le varie coperture¹⁸, né nulla di materiale. Utilizziamo quest'ultimo termine per designare tutto ciò che è manifesto, dal livello sottile a quello grossolano. Utilizziamo il termine "fisico" per indicare la sostanza del mondo che conosciamo attraverso la percezione dei sensi.

18 Come la luna sembra muoversi, quando sono le nuvole a farlo nel cielo, così la Coscienza suprema individualizzata che non discrimina sembra essere attiva, quando in realtà sono solo i sensi ad esserlo.

L'impressione che talvolta abbiamo della luna che si muove (quando sono le nuvole a farlo) è errata, indipendentemente da quanto razionale ci possa sembrare questo fatto. Allo stesso modo, quando i sensi sono attivi e veniamo catturati da ondate di pensieri e sentimenti, pensiamo che anche l'anima sia agitata e abbia gli stessi problemi, affermando cose come: "Sono malato, agitato, confuso, ecc.". Nulla di queste affermazioni è vera riguardo al Sé, anche se può esserlo per mente e corpo. Quando siamo stabilizzati nella realizzazione cosciente della nostra Reale natura (che è sempre stabile e brillante), possiamo estendere tale realizzazione al piano mentale e al corpo fisico, ottenendo come effetto la guarigione¹⁹.

19 Corpo, sensi, mente e intelligenza si impegnano nelle rispettive attività di competenza con l'aiuto della Coscienza che è intrinseca nella Coscienza suprema individualizzata. Nello

¹⁶ Si pronuncia "Ghiana"

¹⁷ Il sentiero dello *Jnana Yoga*, contrariamente a quanto possono pensare alcuni, non è di semplice speculazione e non consiste nel mero studio intellettuale delle scritture. Il praticante dello *Jnana Yoga* unisce meditazione e discriminazione intellettuale con lo scopo di discernere ciò che è vero da ciò che non lo è. Sri Yukteswar (1855-1936), guru di Paramahansa Yogananda, venne definito *Jnanavatar* da quest'ultimo, grazie alla sua elevatissima capacità di comprensione metafisica.

¹⁸ Ciò che si intende è che chi conosce la propria vera natura non si identifica con i corpi fisico, astrale e causale.

¹⁹ Il funzionamento delle tecniche di immaginazione creativa, per esempio, può essere migliorato applicando questo principio.

stesso modo, gli uomini lavorano con l'aiuto della luce del sole che caratterizza lo stesso sole.

Siamo in grado di funzionare e operare attraverso corpo e organi dei sensi, poiché la luce della pura Coscienza si infila negli stessi e li nutre. Sarebbe folle affermare che senza di essa non potremmo funzionare nel mondo, poiché senza di essa *non potremmo esistere*. Sarebbe saggio per noi utilizzare intelligentemente mente e corpo, ma non dovremmo dimenticare mai la nostra natura di base di Coscienza e dovremmo anche ricordare che stiamo operando *attraverso* un corpo e non soltanto *con* esso.

20 I folli, grazie alla mancanza di discriminazione, sovrimpongono alla Coscienza suprema – che è Esistenza e Coscienza assolute – caratteristiche e funzioni del corpo e dei sensi, nello stesso modo in cui le persone attribuiscono al cielo il colore azzurro o lo spazio curvo.

L'autore di questi versi era abile nel discutere con i rappresentanti di altre scuole filosofiche e, pertanto, è metodico nel dare enfasi sulla natura della Coscienza suprema, definendola chiara e non contaminata dalle caratteristiche della natura. Nonostante questi concetti possano sembrare ripetitivi ad un lettore occasionale, possono in ogni caso servire uno scopo, anticipando eventuali domande da parte di più persone in momenti diversi. Il termine "folle" indica chi ha capacità intellettuali limitate. Chi è senza la capacità o l'inclinazione ad utilizzare in modo corretto la facoltà di discernimento, trarrà quasi certamente delle conclusioni non corrette, quando esaminerà un qualsiasi problema.

21 Come il movimento che appartiene all'acqua è (a volte) attribuito alla luna che si riflette in essa a causa dell'ignoranza, così il godimento e altre limitazioni – che appartengono alla mente – sono erroneamente attribuiti alla Coscienza suprema.

Tocchiamo un tasto che coinvolge molte persone, ossia quello del godimento. Da un lato possiamo sentire un insegnante affermare che la realizzazione del Sé porta gioia e beatitudine infinite, mentre dall'altro gli insegnanti della liberazione attraverso la conoscenza del Sé sottolineano che il godimento è possibile a causa della mente e del senso dell'ego. Una persona liberata, agli occhi di chi la osserva, sembra essere felice e contenta, ma il sentimento: "quanto è bello essere illuminati" non è presente in essa. Non è motivata dal bisogno o dall'impulso di godere; tanto più che non ha bisogno di compiere azioni che culmineranno in dolore e limitazione. Chi è stabilizzato nella realizzazione del Sé sperimenta una beatitudine indipendente dagli organi dei sensi. In molti sistemi filosofici, si considera la mente come un organo sensoriale extra, poiché la stessa riceve e interpreta impressioni.

22 Fintanto che intelligenza e mente funzionano, si percepiscono attaccamento, desiderio, piacere, dolore e altri impulsi e reazioni che fungono da cattivi consiglieri. Non si percepisce nulla di tutto ciò nel sonno profondo, quando la mente non ha più cognizione. Tutto questo, pertanto, appartiene alla mente e non alla Coscienza suprema.

La prima frase di questo verso si riferisce allo stato ordinario di veglia. E' vero che sperimentiamo impulsi e sentimenti durante il sonno²⁰, ma durante il sonno senza sogni ci identifichiamo più profondamente con il veicolo sottile dell'anima e sperimentiamo il distacco dalle funzioni mentali. Per questa ragione, si utilizza il sonno senza sogni come semplice paragone nei confronti dell'esperienza trascendente. Non si intende affermare, ovviamente, che il sonno permanente senza sogni sia una condizione ideale, ma si suggerisce di analizzare questa condizione e trarre la conclusione che, quando si ritira l'attenzione da organi dei sensi e attività mentali, si realizza un certo tipo di pace e serenità. In quel momento, inoltre, svaniscono tutti i problemi e i sensi di differenza.

23 La natura della Coscienza suprema è eternità, purezza, realtà, consapevolezza e beatitudine; nello stesso modo in cui la freschezza è la natura dell'acqua, la luminosità quella del sole e il calore quella del fuoco.

La condizione naturale della Pura Coscienza è come è stato appena descritto nel verso e non ha attinenza con qualità o caratteristiche imposte. Quando una persona illuminata afferma: "La mia natura è la beatitudine", sta dichiarando la verità. Non è beata perché ha raggiunto un'elevata statura spirituale, ma perché *la beatitudine* è

²⁰ Questa fase del sonno è definita: R.E.M. (Rapid eye movement). Durante questa fase del sonno, che si alterna a quella di sonno profondo, la mente è, infatti, molto attiva.

la natura della consapevolezza illimitata. Questa beatitudine non è un'emozione o un sentimento comune, ma è la natura della Coscienza suprema.

24 La nozione "io so" è prodotta dall'unione – dovuta alla mancanza di discriminazione – della modificazione della mente con i due aspetti (manifesti) della Coscienza suprema, ossia esistenza e consapevolezza del (piccolo) sé.

Si insegna che la Coscienza suprema rimanga sempre distaccata da Maya, il tessuto sottile dei mondi relativi, anche se opera attraverso di essa. Si definiscono "modificazioni" le azioni simili ad onde della mente. I ricordi di esperienze passate o di oggetti precedentemente osservati, insieme alle percezioni presenti, stimolano uno o più degli attributi elettrici intrinseci del cervello. Questa stimolazione crea onde che, a loro volta, fanno sorgere nozioni quali "Io ora so", "Io sono felice", ecc. L'attività mentale, pertanto, non è dovuta alla percezione diretta della verità sulla vita. Per vedere realmente gli accadimenti della vita così come sono è necessario essere un osservatore senza pensieri ed essere contento qui e adesso. Identificarsi con i ricordi o essere coinvolti in modo eccessivo con il tempo presente, significa essere dipendenti dall'esterno e vulnerabili a tali influenze. Per questa ragione, si raccomanda l'equilibrio come fattore essenziale per chi cerca la liberazione. Avere una mente equilibrata, nella quale le onde non interferiscono, non significa essere insensibili, ma osservatori sempre equilibrati, centrati e composti.

25 La Coscienza Suprema non subisce cambiamenti e la facoltà dell'intelligenza non è mai dotata di coscienza (propria). L'uomo, però, crede che la Coscienza suprema sia identica alla facoltà dell'intelligenza e cade sotto l'illusione di essere colui che osserva e conosce.

Il cambiamento è la caratteristica dei piani relativi, non della Pura Coscienza non duale. La facoltà dell'intelligenza, essendo un organo di percezione, è formata della materia della natura e non è cosciente più di quanto lo siano mente e corpo. E' la Coscienza suprema che risplende attraverso la natura; solo lei è cosciente e si esprime attraverso la natura stessa, benché noi presumiamo erroneamente, a volte, che gli oggetti in natura abbiano una coscienza indipendente. Le presunzioni originano le illusioni.

26 L'anima, considerandosi un essere vivente individualizzato, è sopraffatta dalla paura nello stesso modo in un uomo può scambiare una corda per un serpente (quando la vede in condizioni di poca luce). Essa riguadagna la mancanza assoluta di paura, quando realizza di essere Coscienza suprema e non un'entità individualizzata.

Abbiamo spesso affermato che l'anima è un'individualizzazione della Coscienza suprema. Si dà questa definizione nelle lezioni generali e la si scrive nei libri destinati al grande pubblico, poiché è vicina alla verità. La maggior parte dei ricercatori nuovi sul percorso non sono ancora in possesso di capacità analitiche sufficienti per discernere la natura reale delle cose. In alcune scritture si definisce l'anima come "Pura Coscienza individualizzata che si è identificata con la natura", mentre in altri commenti si utilizza la descrizione "il riflesso della Pura Coscienza nella mente". Utilizzando quest'ultima definizione si chiede al ricercatore di immaginare la luna e i suoi molteplici riflessi in più specchi d'acqua. I riflessi della luna non sono la luna stessa e il riflesso della Coscienza suprema non è la Coscienza. Paure e reazioni emotive sono dovute all'accettazione della falsa nozione che la Vita²¹ non sia una sola, ma molte e differenti tra loro. L'autore, in questo verso, non sta suggerendo di non osservare le nostre relazioni nel mondo relativo o di non essere pratici. Si utilizza il paragone "corda-serpente" per indicare come si reagisce normalmente, quando si immagina cosa ci sia al di fuori, invece di percepire cosa c'è realmente. A causa della mescolanza di tendenze e attributi all'interno della natura e delle persone, dobbiamo utilizzare buon senso, mentre viviamo nel mondo relativo. La saggezza dovrebbe sempre guidare i nostri rapporti.

27 Mente, organi dei sensi e altre parti del corpo sono illuminate solo dalla Coscienza suprema, nello stesso modo in cui una giara o un vaso lo sono da una lampada (ricevono luce da una lampada). Questi materiali, però, non possono illuminarsi da soli.

Si sottolinea ancora il fatto che è la luce della Coscienza suprema a rendere possibili tutte le luci esteriori apparenti. Possiamo considerare a questo punto il discorso della liberazione della coscienza. *Liberazione* significa libertà dalla prigionia. Fintanto che pensiamo di essere limitati, abbiamo bisogno della liberazione. Alcune scuole di pensiero insegnano che la liberazione è il culmine di un viaggio lungo e difficile attraverso vari tempi e spazi, incarnazione dopo incarnazione. A qualcuno sembra essere così, ma non è necessario cercare di

²¹ Non si intende la vita di un singolo essere, ma l'esistenza "complessiva" del tutto.

“costruire” la propria salvezza, affrontando debiti karmici e creando una coscienza spirituale. Che sia necessario essere pratici ed imparare a gestire il subconscio è ovvio, ma pensare di costruire una coscienza spirituale è ignoranza, poiché questo processo implica condizionamento e modificazione ulteriori dell’aspetto mentale del corpo della natura. La coscienza spirituale è il culmine di risveglio e conoscenza, non il risultato di un condizionamento della mente. La liberazione è possibile solo quando si distacca la Coscienza dalla mente o quando si modifica il proprio punto di vista da quello della mente a quello del dimorare nella consapevolezza del vero Sé. Un devoto consapevole che desidera realmente la liberazione dovrebbe evitare qualsiasi pratica che non conduce ad essa. Ogni sistema di speculazione filosofica che viene offerto per dare pace alla mente o per calmare le emozioni attraverso informazioni false è una perdita di tempo.

28 Come una luce accesa non ha bisogno di un’altra luce per mantenere la luminosità, così la Coscienza suprema non ha bisogno di un altro strumento della coscienza per illuminare se stessa.

La Coscienza suprema risplende di luce propria. E’ la luce di tutte le luci. E’ ciò attraverso il quale tutto è reso possibile. Solo la Coscienza è reale (permanente e immutabile), tutto il resto non lo è (è soggetto al cambiamento). Non stiamo affermando che gli oggetti percepiti dai sensi non siano discernibili per chi li percepisce; essi sono reali in quel preciso contesto. I saggi descrivono la Coscienza come Reale e senza bisogno di altri supporti; tutto il resto che possiamo osservare è il riflesso (o l’estensione) della Coscienza.

29 Negando tutte le apparenze attraverso l’aiuto delle affermazioni delle scritture, “Essa (La Coscienza suprema) non è questo (le apparenze) e non è quello (qualsiasi altra cosa si possa percepire)”, realizza l’unità del Sé come Coscienza suprema attraverso le grandi affermazioni dei saggi.

Una scrittura non è semplicemente un libro contenente speculazione filosofica, ma una verità rivelata, donata da saggi illuminati che dissertano chiaramente sulla natura essenziale della vita e del mondo. Riceviamo il consiglio di contrastare le impressioni mentali negative e di vedere oltre le apparenze del mondo per affermare ciò che è vero. Con il termine “affermazione” non indichiamo la ripetizione di una formula o di una frase con lo scopo di condizionare la mente, ma un’asserzione forte che contiene l’essenza di ciò che è vero e il soffermarsi su di essa, fino a quando non si è sperimentata la sua realizzazione specifica. Tutto ciò che osserviamo non è la nostra natura e non possiamo osservare neanche la Coscienza suprema, poiché la si sperimenta, ma non la si osserva. L’aiuto di una scrittura è utile, perché è contemplando il significato dietro l’affermazione scritturale che si risveglia la consapevolezza dormiente della verità, ed è per questa ragione che si raccomanda lo studio ripetuto. Un lettore che legge questo libro una o due volte per poi passare a qualcosa di “più interessante” o “eccitante”, non coglierà il punto dell’esistenza stessa di questo testo. Non sto affermando che non si debbano studiare più scritture, ma lo studio delle stesse deve essere attento.

30 Corpo, mente e rispettive modificazioni, create dalla Coscienza-Maya e aventi natura oggettiva, sono soggette a scomparire come bolle. Realizza attraverso la discriminazione di essere Coscienza suprema completamente distaccata da tutto questo.

Tutte le cose manifeste alla fine cessano di esistere²². Fintanto che persistiamo nell’accettare noi stessi come cose²³, continueremo a soffrire il dolore e ad avere timore della morte. Quando realizziamo la nostra natura di Pura Coscienza, possiamo esistere nel mondo con comprensione e in pace perfetta. Siamo già Coscienza suprema; quest’ultima è la nostra natura reale, mentre tutto il resto è il risultato di un’identificazione esteriore. Quando affermiamo con comprensione che il nostro Sé è Coscienza suprema, non stiamo cercando di occupare il posto di Dio, ma stiamo affermando semplicemente la verità. Al contrario, quando affermiamo di essere creature umane limitate, stiamo sostenendo un concetto errato. In questa presentazione filosofica si considera Dio come Grande Anima o Anima Cosmica. Oltre Dio esiste la Coscienza suprema. Per molti, Dio e Coscienza suprema sono la stessa cosa e per seguire questa linea di pensiero potremmo affermare: “Tutta la natura e la Coscienza Suprema sono una cosa sola”. La Coscienza può produrre la natura da se stessa, ma la natura non può produrre la Coscienza. In alcuni sistemi dello yoga si insegna che l’obiettivo da raggiungere sia l’unione con Dio. Lavorare coscientemente con Dio non è certamente un ideale inferiore²⁴. Chi desidera raggiungere la liberazione vuole anche realizzare la verità finale sulla natura della Coscienza. Come l’anima è Coscienza riflessa nella mente, così la Grande Anima è la Coscienza riflessa nella Mente Universale. Si insegna anche che se

²² Sono impermanenti

²³ Con quest’espressione si intende il fatto di considerarsi entità mente-corpo separate da Dio.

²⁴ “Lavorare con Dio” significa collaborare con i principi dell’evoluzione.

l'anima non raggiunge il livello di "Unione con Dio" entro il periodo di dissoluzione dell'universo, l'anima stessa sarà nuovamente espulsa nel nuovo processo universale, quando questo inizierà di nuovo.

31 Sono libero dal cambiamento, la caratteristica intrinseca della materia, poiché non sono il corpo. Non sono attaccato agli oggetti dei sensi, poiché io (Coscienza suprema) sono senza gli organi degli stessi.

E' ovvio che non si potrebbe fare quest'affermazione senza organi dei sensi. Quando ci esprimiamo verbalmente, per esempio, dobbiamo utilizzare l'organo della parola. Qui, in ogni caso, troviamo un'affermazione che indica alta realizzazione, da affermare e contemplare. La contemplazione è l'atto del far fluire l'attenzione verso un oggetto o un tema, con lo scopo di discriminare la verità intrinseca. Quest'affermazione non è da ripetere con superficialità, ma da riconoscere interiormente.

32 Sono libero da dolore, attaccamento, malizia e paura, poiché non sono la mente. Egli (Coscienza suprema) è senza respiro e mente; puro, più alto dell'alto e immortale.

Poiché la Coscienza suprema non ha identificazione con la mente, è anche libera da tutte le tendenze delle quali la mente è erede. Ovviamente la definizione "Egli" non è correttamente applicabile; la si usa in modo relativo per necessità. L'aspetto maschile, o polarità positiva, impregna quello femminile (polarità negativa); Il maschio dà e la femmina riceve. Nelle scritture orientali si designa la prima causa come maschile, poiché è l'influenza iniziale attivante. Ci si riferisce alla Natura (o alla creazione) come a qualcosa di femminile, poiché quest'ultima riceve e risponde. In ogni modo, questi termini si utilizzano per convenienza. Poiché la Pura Coscienza non è una persona, nel verso non si sostiene una superiorità della caratteristica maschile su quella femminile o viceversa. "Più alto dell'alto" si riferisce alla Coscienza suprema in contrasto alla sua manifestazione di Grande Anima. Non c'è molta differenza: la Coscienza suprema è pura e senza attributi, mentre la Grande Anima è Coscienza suprema con attributi; trattasi quindi di due espressioni della stessa cosa.

33 Dalla Coscienza suprema nascono respiro, mente e organi dei sensi, materia sottile, aria, luce, acqua e terra. La Coscienza suprema supporta tutte queste cose.

Tutte le forme e le modificazioni dell'universo si originano (o, se preferite, nascono) dalla vera origine di tutto. Tutto emerge da quel "qualcosa" primordiale, poiché le cose non possono originarsi dal nulla. (Nel processo della creazione N.d.T.) Si produce un campo magnetico, quindi, dalla polarità negativa fluisce una corrente che si modifica diventando sempre più grossolana, fino alla manifestazione delle dimensioni materiali. Il Tamas guna, ossia l'attributo elettrico dell'inerzia, rende possibile questo processo. Il Sattva guna è la polarità positiva che, alla fine, redime il mondo. Il Rajas Guna, la corrente che neutralizza, rende possibili le attività nella natura e l'equilibrio finale degli opposti.

34 Sono senza attributi e azione, puro ed eterno, privo di macchia e desiderio, senza forma, immutabile e sempre libero.

Benché ogni cosa in manifestazione abbia attributi e sia in movimento, la Pura coscienza rimane serena e libera dalla sua proiezione esteriore. Questo verso è ideale per la contemplazione e conduce a sperimentare il piano trascendente.

35 Riempio ogni cosa, dentro e fuori, come materia sottile e spazio. Immutabile e uguale in ogni cosa, sono puro, senza attaccamento, immacolato e immutabile.

Pervadendo ogni cosa, simile allo spazio materiale, ma non qualificabile come spazio, la Coscienza suprema è il supporto di tutto ciò che appare. Non è "sopra" questo piano materiale nel senso di "in alto", poiché risiede nel punto più profondo di ogni cosa, persino all'interno di noi stessi. Per questa ragione riceviamo il consiglio di "cercare nel cuore la verità dell'esistenza". "Cuore" significa "centro", ossia la base delle cose.

36 Sono realmente quella Coscienza suprema che è eterna, immacolata e libera; che è Una, indivisibile e non duale, e che è la natura di Beatitudine, Verità, Conoscenza e infinito.

Una, nel senso che la Coscienza suprema non si relaziona a nient'altro, è l'unica Realtà; infinita, poiché non si relaziona al tempo. Per parafrasare si potrebbe dire: "Non avrò altri obiettivi di fronte a me". Quando si sta adorando Dio o un aspetto della Grande Anima, ci si può ricordare che dietro la *forma* esiste qualcosa che la

rende possibile. Quando si ascolta con rispetto il proprio insegnante o guru, ci si può ricordare che dietro alla sua forma esiste qualcosa che rende possibile la sua esistenza.

37 L'impressione: "Io sono Coscienza suprema", che si manifesta quale risultato della riflessione ininterrotta, distrugge l'ignoranza come una medicina speciale distrugge la malattia.

Il termine "impressione" è corretto, poiché l'affermazione "Io sono Coscienza suprema" è il risultato di un'impressione mentale, anche se la realizzazione è (a quel punto N.d.T.) abbastanza chiara. Se una persona fosse realmente non duale e trascendente, non *affermerebbe*, ma semplicemente *sarebbe*. Riflessione ininterrotta, meditazione ferma e contemplazione sull'ideale più elevato (con devozione e voglia di conoscere), sono state descritte come vie certe per l'illuminazione. La "medicina speciale" cui si fa riferimento nel verso è un preparato antico conosciuto agli specialisti vedici, composto di mercurio e zolfo, che si pensava avesse potenti influenze depurative e di guarigione.

38 Sedendo in un luogo solitario, liberando la mente dai desideri e controllando i sensi, medita con attenzione costante sulla Coscienza-Realtà suprema e infinita che è non duale.

Gli insegnanti qualificati di yoga non discreditano altre forme di meditazione, ma l'enfasi che si dà in quest'opera riguarda la contemplazione dell'aspetto non duale della Coscienza, con lo scopo di liberare il praticante da tutte le possibili influenze limitanti. Il suggerimento che si riceve è di meditare come descritto anche negli Yoga Sutra di Patanjali, ossia liberando la mente dai desideri, ritirando volontariamente attenzione e forza vitale dai sensi (pratica del pranayama – controllo della forza vitale), controllandosi per far sì che non rimangano tentazioni di fluire all'esterno, concentrandosi (focalizzando l'attenzione su un punto), meditando realmente (continuando a far scorrere questo flusso di attenzione) e, infine, transcendendo l'identificazione (con il piccolo sé N.d.T.) e sperimentando la Pura Coscienza. Questa procedura è pratica, scientifica e dà risultati. Con questa procedura di meditazione ci liberiamo persino degli attributi elettrici nella mente e della natura dei sentimenti. Fintanto che manteniamo l'identificazione con attributi elettrici e sentimenti della natura, esiste sempre la possibilità che si generino onde mentali. Se sperimentiamo visioni, forti sensazioni o stati espansi (di coscienza N.d.T.), siamo ancora identificati con le modificazioni della natura; non importa quanto "cosmica" ci possa sembrare l'esperienza. Fintanto che manteniamo l'identificazione con mente e sentimenti della natura, qualsiasi realizzazione ci possa sembrare di avere è l'impressione di una realizzazione. Mi spiego meglio: se, attraverso l'intuizione, comprendiamo un barlume della verità, questo diventa un'impressione nella nostra mente e tendiamo, quindi, a pensare in termini di conoscenza parziale della natura della Realtà. Quest'esperienza fa sorgere un atteggiamento (mentale N.d.T.) che si esprime nel seguente modo: "Sento di conoscere la verità, ma non ne sono sicuro".

39 La persona saggia dovrebbe immergere con intelligenza l'intero mondo oggettivo nella Coscienza suprema e pensare costantemente a quella Realtà come al cielo immacolato.

Si dovrebbe meditare e immergere l'idea del mondo dentro l'aspetto chiaro e non duale della Coscienza. Si dovrebbe farlo *intelligentemente*, ossia con discernimento. Fintanto che l'occhio può vedere, il cielo chiaro non ha nulla che disturba la percezione, pertanto si dovrebbe considerare la Coscienza suprema come chiara e senza qualsiasi disegno o forma che la ostruisce. Questa è la meditazione sull'Assoluto, o Pura Esistenza.

40 Chi ha raggiunto l'obiettivo Supremo mette da parte tutti gli oggetti come nomi o forme e dimora come incarnazione di Coscienza e beatitudine infinite.

Mettere da parte nomi e forme non significa, nella nostra società, drammatizzare la rinuncia esteriore, cessare di utilizzare nomi per le cose o usare oggetti senza prudenza. Significa, invece, vedere con chiarezza e realizzare in modo definitivo che si utilizzano i nomi per convenienza e che ci si deve relazionare alle forme con saggezza. Cessare di essere attaccati alle cose, pur continuando a funzionare con intelligenza nel mondo, significa essere un rinunciante di livello supremo.

41 La Coscienza suprema, poiché la sua natura è beatitudine infinita, non ammette nessuna distinzione tra conoscitore, conoscenza e oggetto della conoscenza stessa. Soltanto essa risplende.

"Samadhi" è un termine sanscrito che significa "portare all'uguaglianza". Quando non sorgono più onde nel piano mentale durante la meditazione, la mente può essere un riflettente chiaro, dove la luce della Coscienza

può risplendere. Fintanto che siamo consapevoli di sperimentare o di conoscere, siamo sempre in una condizione di dualità. Questo è il samadhi inferiore, detto anche "savikalpa samadhi". E' un samadhi con supporto mentale, o con un'immagine-seme nella mente. L'esperienza superiore è il "nirvikalpa samadhi", ossia ciò che è senza supporto mentale. Se un devoto non è soddisfatto dal samadhi inferiore e continua a desiderare la conoscenza, la mente – con il tempo – si purificherà e si sperimenterà il samadhi più elevato. Molti meditanti si accontentano di qualcosa di inferiore rispetto alla massima realizzazione e sono felici di immergersi in un attributo della Coscienza, come ad esempio luce, beatitudine, potere, amore, coscienza cosmica e così via.

42 Attraverso la meditazione costante, nasce la fiamma della pura conoscenza che brucia le cause dell'ignoranza.

Più abbiamo accesso alla realizzazione della nostra vera natura, più sperimentiamo un flusso trasformante di energia che si origina nel piano trascendente e neutralizza, bruciandoli, i semi del karma e tutte le impressioni mentali latenti che limitano la chiara realizzazione. Ogni volta che usciamo dalla meditazione e manteniamo la consapevolezza dell'esperienza, ci apriamo a questo flusso di energia ad alta frequenza che ha un effetto purificatore e redentore sull'organismo. E' anche possibile che la kundalini si risvegli e, quando lo fa, potenti ondate di energia che vanno verso l'alto purificheranno i nervi, calmeranno la mente e renderanno la meditazione più facile. Gli insegnanti della via della conoscenza sottolineano la necessità di contemplare l'ideale supremo, piuttosto di enfatizzare in modo eccessivo le altre pratiche di base dello yoga. Essi sanno che con il risveglio tutto andrà bene e che i processi interiori saranno spontanei. Se desideriamo realmente conoscere la verità sulla vita e contemplare la Coscienza suprema, saremo guidati sul percorso migliore per noi e l'intelligenza innata sarà la nostra vera guida.

43 Come il sole appare dopo la dissoluzione dell'oscurità all'arrivo dell'alba, così la Coscienza suprema appare dopo che i segni dell'ignoranza sono stati dissolti dalla conoscenza.

I "segni dell'ignoranza" sono impressioni e ostruzioni nel piano mentale. La Pura Coscienza non si può conoscere fintanto che essi sono presenti, o fino al momento in cui non si trascendono con la calma meditazione. Una volta che ci si è risvegliati alla ferma realizzazione della Pura Coscienza, l'illusione è interamente dissolta. A quel punto, non vi è più pericolo di cadere nuovamente nella "non conoscenza". Fintanto che rimangono le impressioni mentali, indipendentemente da quanto in alto ci si possa elevare, esiste sempre la possibilità di essere distolti dalla precedente risoluzione e rimanere nuovamente intrappolati nella rete dei sensi e nella confusione dei pensieri. Comunque, (se questo dovesse succedere N.d.T.) le impressioni positive segnate sul piano mentale dalla pratica intensa delle discipline spirituali e delle meditazioni rimarranno in essere e, alla fine, riconduranno il devoto sul percorso dello sforzo cosciente che può portare alla realizzazione. Nessun guadagno è perso per sempre, nessun giusto tentativo è mai sprecato.

44 Benché la Coscienza suprema sia la Realtà sempre presente, non la si realizza a causa dell'ignoranza. Quando quest'ultima si dissolve, si realizza la Coscienza suprema. Il fallimento nel realizzare la Realtà è dovuto spesso al fatto di cercarla nel posto sbagliato.

Anche la natura essenziale di chi è illuso e confuso è sempre risplendente, benché non si realizzi coscientemente questo fatto. Quando ci si risveglia dal "sonno mortale", si conosce la Realtà. Non si può realizzare la verità sulla Realtà se non si sa dove o come cercare. L'esempio classico che si dà in un simile contesto è quello di una donna che, erroneamente, pensa di aver perso la sua collana e la cerca senza sosta, mancando di accorgersi che la collana stessa è sempre stata intorno al suo collo. E' vero che ognuno di noi segue la strada di studio, suggerimento, prova, errore e associazione con insegnanti o guru. La reale ricerca è interiore, ma gli aiuti esterni possono essere utili. Gli insegnanti saggi suggeriscono: il miglior studio è quello delle scritture, il miglior consiglio si ottiene da una persona pienamente realizzata e l'associazione migliore è con un insegnante o un guru fermamente stabilizzati nella realizzazione più alta.

45 La Coscienza suprema appare essere un'anima a causa della dimenticanza (temporanea da parte dell'anima). Questo senso di individualità si dissolve, quando si realizza la natura reale dell'anima.

Quando la Coscienza suprema si riflette in un piano mentale e prende il riflesso per l'esistenza reale, dimentica temporaneamente quest'ultima. La dimenticanza è temporanea, poiché i riflessi cessano di essere tali, quando si ha cognizione dell'origine della luce. Ricordare continuamente al (piccolo) sé la propria natura essenziale dietro corpo e personalità, culmina nella rimembranza del (grande) Sé. Da qui il consiglio: "Ricorda com'eri

prima di dimenticare” e una storiella Zen, dove il maestro domanda al discepolo: “Mostrami il tuo vero volto”. La nostra vera natura, prima di dimenticarla, era (ed è N.d.T.) Pura Coscienza; il nostro “vero volto” è sempre la Pura Coscienza.

46 La conoscenza prodotta dalla realizzazione della propria vera natura distrugge immediatamente l'ignoranza caratterizzata dalla nozione di “io” e “mio”, come la luce del sole risolve i problemi relativi alle direzioni prese erroneamente nell'oscurità.

Le nozioni del senso dell'ego sono causate – secondo i saggi – dall'accumulo delle impressioni subconscie portate con noi dal passato. Fintanto che non si eliminano o si neutralizzano, durante l'incarnazione si noterà sempre qualche ostruzione al flusso del Potere divino. Per questa ragione, quando saranno neutralizzati tutti i disegni karmici nel momento della morte fisica o prima (e saremo quindi assorti nella contemplazione dell'Assoluto), saremo stabilizzati nella realizzazione più elevata. Qualcuno insegna che la liberazione finale è possibile solo quando il corpo fisico e quelli sottili sono stati abbandonati, ma se la Coscienza suprema è senza vincoli pur proiettando i mondi, perché non potremmo dimorare nella realizzazione della verità sulla vita, continuando a funzionare in questo mondo attraverso un corpo?

47 L'anima liberata, dotata di illuminazione completa, vede l'intero universo nel suo Sé attraverso l'occhio della conoscenza pura e considera ogni cosa come Coscienza suprema (in manifestazione) e niente altro.

Una persona realmente liberata non ha vincoli riguardo a nessun aspetto della natura, anche se opera all'interno della struttura degli accadimenti naturali. Essere “dotati” indica, in questo caso, avere il pieno possesso della Conoscenza, senza opinioni o concetti conflittuali. Conoscendo il Sé, ossia l'unica Realtà, una persona liberata vede la Coscienza in tutto e tutti. A quel punto, si riconosce la creazione manifesta come il corpo della Coscienza.

48 L'universo tangibile è, in verità, Coscienza suprema in manifestazione. Nulla di esistente è qualcosa di diverso da essa. Come le giare e le pentole di argilla non sono altro che argilla, così la persona illuminata percepisce tutto come Pura coscienza (nella sua manifestazione esteriore).

La Coscienza suprema è la causa e l'universo è l'effetto. L'universo fluttua su uno schermo di coscienza e si afferma che lo stesso sia dovuto all'intenzione immaginativa del Supremo. Come causa ed effetto sono uno, così anche la Coscienza suprema e i suoi effetti sono uno. Solo l'apparenza e i nomi differiscono.

49 L'anima liberata, dotata della conoscenza della Coscienza suprema, abbandona i tratti delle sue caratteristiche limitanti precedenti. A causa della realizzazione della propria natura di Esistenza – Conoscenza - Beatitudine assolute, conosce se stessa come Coscienza suprema.

Una persona spiritualmente libera mentre è incarnata, in possesso di vera conoscenza, cessa di identificarsi con i tratti caratteristici del suo stile di vita limitato precedente. Essa non è più limitata da Maya e vive in ogni momento secondo grazia. Quando siamo aperti al flusso e alla direzione dell'energia che si origina nel piano trascendente, non viviamo dal senso dell'ego, ma dal livello supremo. A quel punto, una persona può affermare: “Io e la Coscienza suprema siamo uno”. Questo non significa che la persona incarnata e liberata ha il controllo dei processi universali, ma che la stessa comprende di essere un'onda nell'oceano e sa che l'onda è *l'oceano che appare come onda*.

50 L'anima liberata, dopo aver attraversato l'oceano dell'illusione e aver superato la passione (e altri impulsi e sentimenti limitanti), diventa uno con la pace e la beatitudine che culminano dalla realizzazione della sola Coscienza suprema.

Poiché pace e beatitudine sono innate nella Coscienza suprema, chi è stabilizzato nella realizzazione più elevata è l'incarnazione naturale di pace e beatitudine. Questa pace non è la calma temporanea che si ottiene mantenendo a bada per un pò di tempo impulsi e tendenze, ma supera la comprensione umana. Dobbiamo elevarci sopra le passioni e muoverci in un nuovo e trascendente stato di coscienza. Reprimere istinti potenti può essere psicologicamente distruttivo. Canalizzare le energie in modo appropriato e raffinare le nostre sensibilità sono approcci più creativi. Secondo l'esperienza trascendente che si ha, inoltre, passioni e impulsi si trasformano (spontaneamente N.d.T.).

51 Abbandonando gli attaccamenti all'illusoria felicità esterna, l'essere perfetto realizzato nel Sé, soddisfatto dalla beatitudine sperimentata nella Coscienza suprema, risplende interiormente e, così, illumina il mondo.

La persona comune è identificata solo con ciò che i sensi percepiscono e la sua luce interiore fluisce all'esterno per conoscere il mondo. Una persona liberata fa fluire il suo fascio di luce interiormente e dimora nella realizzazione della sua vera natura. La mente della persona mondana è oscurata dalle impressioni dei sensi, mentre quella della persona illuminata risplende grazie alla radianza della Coscienza. Quando nel *Nuovo Testamento* ci viene detto: "Lascia in te la mente che era in Gesù Cristo"²⁵, riceviamo l'invito ad accettare nel nostro piano mentale potere e gloria della Coscienza suprema e l'esistenza sulla terra. Possiamo quindi comprendere l'affermazione: "Io sono la luce del mondo". Non stiamo parlando della personalità (di Gesù Cristo N.d.T.), ma della Coscienza suprema manifestata che sta risplendendo attraverso il piano mentale puro del maestro.

52 Benché associato ai sensi limitanti (e ad altri aspetti e attributi della natura), egli, il contemplatore, non è contaminato dai loro tratti, è chiaro come il cielo e rimane intonso e immutabile in ogni condizione. Si muove nella vita senza attaccamenti.

Anche se è associata a corpo, mente e sensi, la persona liberata li osserva dal punto di vantaggio del testimone e non è, pertanto, limitata o ingannata. Anche quando il corpo subisce i cambiamenti comuni della natura, come l'invecchiamento per esempio, la coscienza di una persona liberata non è toccata. Nessuno può impedirle di compiere le sue azioni responsabili. Essa lavora sempre in armonia con le leggi naturali, per il bene del mondo e dell'umanità. La Coscienza suprema, attraverso di lei, è in grado di portare avanti il suo piano preordinato di illuminazione del mondo e trasformazione planetaria. Essa dimora nel corpo fintanto che esistono gli impulsi del karma ancora da spendere. E' possibile che vi rimanga più a lungo, se le rimane del lavoro da compiere, attraverso un atto di volontà divinamente personalizzata.

53 Dopo aver dissolto le qualità limitanti dei vari corpi, il contemplatore è assorto totalmente nella Coscienza suprema onnipervadente come l'acqua nell'acqua, lo spazio nello spazio e la luce nella luce.

Senza il suggerimento dell'individualità, dopo che le impressioni subconscie sono state esaurite, la persona liberata abbandona il corpo e tutte le guaine sottili per essere ancora Coscienza suprema senza limitazione, com'era prima di dimenticare il suo Sé. Se si sigilla un contenitore contenente acqua e lo si immerge nel mare, quando lo si apre o lo si rompe non ci sarà più separazione tra l'acqua contenuta in esso e quella del mare. Semplicemente lasciare il corpo non assicura la liberazione, poiché mente e guaine sottili²⁶ possono ancora trattenere l'identificazione dell'anima. Quando si eliminano tutti i "contenitori", la Coscienza suprema è la Realtà. Avere paura del risveglio totale nella Coscienza suprema è come, per una persona che sta dormendo, avere paura della coscienza ordinaria. Non è egoista diventare autorealizzati; è la tendenza naturale dell'evoluzione. Alcuni lo diventano, altri no²⁷. Alcuni si risvegliano parzialmente e servono coloro che devono ancora farlo come guide e insegnanti dell'umanità, mentre altri, pienamente liberati, rimangono nel corpo (non a causa del karma, ma per fare la volontà di Dio). Dio opera attraverso gli strumenti disponibili e fa ciò che desidera per assicurare la trasformazione ordinata del mondo²⁸. Un'anima pienamente liberata che lavora ad una missione voluta da Dio²⁹, è definita "Avatar", che significa letteralmente "discesa della divinità nella carne".

54 Realizza che la Coscienza suprema è l'ottenimento che non lascia più nulla da ottenere, la beatitudine che non lascia altra beatitudine da desiderare e la conoscenza che non lascia nulla da conoscere.

²⁵ La traduzione è letterale dall'inglese; la traduzione ufficiale di questo verso del Nuovo Testamento è sicuramente diversa.

²⁶ "Guaine" è sinonimo di "corpi".

²⁷ Questo libro è del 1975. In parecchi scritti successivi (in senso temporale) il sig. Davis ha spiegato che ogni anima, alla fine, otterrà in ogni caso il risveglio. La frase "Alcuni lo diventano, altri no" si deve intendere come riferita ad una singola incarnazione.

²⁸ Poiché ognuno di noi è un'unità individualizzata della Coscienza suprema, la stessa Coscienza si esprime attraverso di noi per raggiungere i suoi scopi connessi con l'evoluzione del mondo. L'espressione "Dio...desidera" è di convenienza; Dio non è una persona e pertanto non può avere desideri nel senso umano del termine e non può "volere cose". L'evoluzione degli universi avviene in base ad impulsi intelligentemente diretti. L'eventuale "discesa della divinità nella carne" fa parte del disegno perfetto di Dio.

²⁹ Nella Bhagavad Gita, per esempio, si afferma che, in determinati periodi storici, anime particolarmente avanzate si incarnano per motivazioni specifiche riguardanti l'elevazione della coscienza spirituale planetaria. Anche l'espressione "voluta da Dio" è di convenienza (vedi nota 26).

55 Realizza che la Coscienza suprema, una volta vista, non lascia più nulla da vedere. Quando si diventa la Coscienza suprema, non si nasce più nel mondo del divenire e quando la si conosce, non rimane più nulla da conoscere.

56 Realizza che la Coscienza suprema è Esistenza, Conoscenza e Beatitudine assolute; non duale e infinita, una ed eterna, riempie ogni cosa: sopra, sotto e ciò che esiste nel mezzo.

57 Realizza che la Coscienza suprema è non duale, indivisibile, unica e beata. E' indicata negli insegnamenti dei saggi come il substrato irriducibile, dopo la negazione di tutte le cose tangibili.

In questi versi, l'autore afferma la verità suprema in un modo che ispira e motiva. Si sente una risposta interiore a queste affermazioni, poiché si *sa* – nel punto più profondo dell'essere – che tutto ciò che si afferma è certezza. Se si funziona al livello (anche) di conoscenza parziale, c'è ancora da osservare, ma se si realizza la Realtà suprema non esiste più nulla ancora da vedere. A quel punto, la ricerca è giunta al termine e si dimora nella Conoscenza stessa. Avendo sperimentato la Realtà in contrasto al *riflesso*, non si nasce più nei mondi relativi (il mondo, caratterizzato dalle tendenze del tempo, è definito anche "mondo del divenire"). Alcuni saggi insegnano ai loro studenti che Dio è sempre nuovo e le realizzazioni, invece, non finiscono mai. Dopo aver sperimentato la Coscienza suprema, però, non c'è più nient'altro da realizzare. Beatitudine, essere e assenza del tempo sono i fattori intrinseci della Coscienza suprema. Risvegliandoci alla nostra natura reale, sappiamo che questi fattori sono la nostra essenza. Non parliamo di modificazioni o caratteristiche, poiché la Coscienza suprema non possiede caratteristiche di natura duale. Tutto questo è incomprendibile per l'uomo che opera attraverso la mente, ma è la natura della Coscienza suprema.

58 Persino Dei e Dee assaggiano solo una piccola parte della beatitudine illimitata della Coscienza suprema e godono, in proporzione alla loro purezza, una porzione di quel segmento di beatitudine.

Si afferma che "Dei e Dee" siano persone altamente realizzate che hanno accesso alla "sfera di Dio", ossia la sfera della Coscienza suprema *con attributi*. Per questa ragione (gli attributi N.d.T.), queste anime non "assaggiano" o "godono" la totalità della beatitudine. Non possiamo dividere la Coscienza suprema in segmenti, poiché è indivisibile, ma per cercare di fornire una spiegazione, possiamo dire che una porzione della Coscienza suprema si manifesta nell'universo conosciuto che si estende per miliardi di anni luce. Stando alle nostre misurazioni, l'universo non è infinito, ma limitato e lo spazio si curva su se stesso. Eppure la Coscienza rimane fuori dello spazio, come rimane anche "dentro" lo stesso spazio. E' base, substrato e fondamento delle apparenze, ossia di modificazioni sottili o grossolane della natura, cause ed espressioni esteriori (forme). Gli esseri celesti, anche se sono senza karma, sono parzialmente limitati dalle modificazioni dei loro veicoli sottili, gli organi causali di percezione e azione e, pertanto, non possono conoscere la piena Realtà della Pura Coscienza. Essi, a volte, nascono in dimensioni inferiori (causali, astrali e anche fisiche) per continuare la loro opera e partecipare al flusso della vita.

59 Tutti gli oggetti manifesti sono pervasi dalla Coscienza suprema e tutte le azioni sono possibili per mezzo di essa. La Coscienza suprema, pertanto, permea ogni cosa, ma non è limitata a questa relazione.

I tre aspetti iniziali della Coscienza suprema in manifestazione sono le caratteristiche trine della Grande Anima, ossia Esistenza, Coscienza-Intelligenza ed Energia che fluisce, riconosciuta come Om (Amen - il verbo o corrente di suono). Nel polo positivo di questo piano magnetico iniziale c'è l'aspetto di Esistenza (Dio padre, Brahma o *Sat*). Questo aspetto è stabile e riflette perfettamente la Pura Coscienza. La si conosce come la più elevata (o più pura) verità. Nel polo negativo di questo piano magnetico iniziale c'è l'Energia Creativa, ossia lo spirito santo, *Shiva*, la cui natura è beatitudine (*ananda*) e che si discerne come corrente di suono. Tra i poli c'è "il figlio unigenito di Dio", ossia la Coscienza-Intelligenza (Coscienza cristica), *Vishnu*. L'aspetto dello Spirito Santo rende possibile la produzione dei mondi, fluendo all'esterno come energia quasi pura e, quindi, modificandosi sotto forma dei diversi piani e dimensioni. Questo processo avviene sotto la direzione intelligente della Coscienza, ossia l'aspetto o l'essenza Cristici. L'aspetto di Esistenza è stabile e mantiene tutto il resto, ritirando anche gli universi nella Grande Anima (al momento opportuno N.d.T.). Esistono i processi di creazione, mantenimento e dissoluzione dei mondi. Ciò avviene ancora e ancora come parte dei processi cosmici. Alcuni affermano che questi processi avvengono "in altri spazi e in altri tempi"; tutte le persone realizzate, in ogni caso, sanno di questi processi a causa della loro percezione interiore diretta e hanno trascritto le loro realizzazioni nelle grandi scritture del mondo. Saggi e grandi profeti non scrivono per

soddisfare i loro bisogni immaturi, poiché non ne hanno. Essi scrivono grazie alla loro realizzazione interiore, pertanto si afferma che quelle scritture siano "verità rivelata" e non il prodotto dell'immaginazione di qualcuno.

60 Realizza che la Coscienza suprema non è né sottile, né grossolana; né lunga, né corta, senza nascita, cambiamento, forma, qualità o attributi.

61 Realizza che la Coscienza suprema è ciò che illumina soli e lune. Essa non può essere illuminata dalla loro luce, ma, anzi, è ciò attraverso il quale tutto si illumina.

Poiché la Pura Coscienza è senza attributi, non è possibile descriverla in modo esauriente. Per questa ragione, l'unico approccio possibile consiste nell'affermare ciò che *non* è. Dopo aver messo da parte (o negato) tutto ciò che non può essere, rimane ciò che *è*. Con il termine "qualità" ci si riferisce ai guna, ossia i tre attributi elettrici che pervadono la natura. Anche se la luna è illuminata dal sole e quest'ultimo ha una sua propria luce, non potrebbe comunque esistere se non fosse per la Coscienza suprema. La luce che permette l'esistenza di tutte le luci è, pertanto, la Pura Coscienza. Nessuna persona ha potere proprio, poiché il suo potere ha origine nella Pura Coscienza e fluisce dalla Grande Anima. Per questa ragione si afferma che esiste Un Potere, Una Presenza e Un Essere nell'universo: Dio.

62 La Coscienza suprema pervade tutto l'universo dentro e fuori, risplendendo di se stessa.

63 La Coscienza suprema è diversa dall'universo manifesto. Non esiste nulla, in realtà, che non sia Coscienza suprema. Se un qualsiasi oggetto sembra avere realtà indipendente, si tratta di un'illusione, come un miraggio riflesso nelle onde di calore.

Questo è il cuore dell'insegnamento non dualista e, se lo si capisce, si comprende tutto il resto. Esiste solo una cosa, ed è la Coscienza suprema. E' pura e impura (ossia con attributi e senza gli stessi). *Senza* attributi è Pura Coscienza, *con* gli attributi si manifesta in tutto ciò che è. Se applichiamo un nome o un'etichetta ad un oggetto e dichiariamo che questo ha esistenza indipendente, stiamo commettendo un errore. L'universo non è un errore e non è un'illusione. E' la nostra opinione errata sull'universo la base del senso di illusione che abbiamo. Pertanto, come un miraggio nel deserto è il riflesso di qualcos'altro, reso possibile dalle onde di calore, ciò che vediamo e tocchiamo è il riflesso di qualcos'altro, reso possibile da Maya e dal nostro giudizio errato. Se non siamo illuminati, tendiamo a proiettare, assumere e trarre conclusioni basate su giudizi errati e processi condizionati del pensiero. Il mondo che percepiamo è reale nel senso che è Coscienza che appare come mondo, ma non è ciò che sembra essere alla percezione sensoriale ordinaria³⁰.

64 Tutto ciò che si percepisce e ode è Coscienza suprema (in manifestazione) e niente altro. Ottenendo la Conoscenza della Realtà, si osserva l'universo come Coscienza suprema non duale.

65 Benché la Coscienza suprema sia Realtà e sempre presente ovunque, la si percepisce solo con l'occhio della saggezza. Una persona la cui visione è oscurata dall'ignoranza, non vede la Realtà radiante, come un cieco non vede il sole risplendente.

La verità sui processi della vita non si può conoscere totalmente solo attraverso i sensi, poiché, se si desidera conoscere la verità, bisogna utilizzare "l'occhio" della saggezza, ossia la facoltà del discernimento. Potremmo analizzare la natura del mondo organico e giungere ad una qualche comprensione circa la natura del processo della vita. Potremmo dirigerci interiormente e percepire le dimensioni sottili comprendendo, quindi, qualcosa di più sulla gloria della creazione. Facendo entrambe le cose, in ogni caso, stiamo sempre apprendendo e percependo fenomeni di dualità, poiché solo quando vediamo *attraverso* le apparenze, fino a raggiungere ciò che causa e sostiene tutto, siamo in possesso della conoscenza perfetta. Si crede normalmente che sia corretto partire dal punto in cui ci si trova e imparare gradualmente "sempre più verità", fino a risvegliarsi alla realizzazione perfetta. I saggi dichiarano che è possibile meditare correttamente e discernere l'aspetto più chiaro o elevato della Vita e, pertanto, comprendere l'intero processo cosmico dal punto di origine fino alla più remota espressione esteriore. La via di conoscenza e saggezza non è per chi manca di coraggio. Chi ha l'atteggiamento: "ci arriverò prima o poi", non è lo studente ideale per questo percorso. Esistono altre discipline

³⁰ Alcune teorie della fisica quantistica, secoli dopo l'esistenza di Shankara, puntano oggi in questa direzione.

per chi si accontenta di lavorare nelle dimensioni di qualità e attributi e trattasi, in ogni caso, di preparazioni utili per sintonizzare la mente e ripulirla dall'accumulo di impressioni ostruenti³¹.

66 L'anima autorealizzata, essendosi purificata nel fuoco della conoscenza (attraverso disciplina, studio e meditazione), risplende come l'oro.

Le discipline di base servono per eliminare le ostruzioni da corpo e mente, tramutando l'energia (vitale N.d.T.) in essenze più sottili e dirigendo l'attenzione verso obiettivi importanti. Un tipo di studio ideale consiste nel contemplare lo scopo dietro le scritture. Per discernere la verità si può utilizzare la ragione (se si conoscono tutti i dati e se si ha una mente ordinata), oppure il processo contemplativo. Quando si rimuovono gli scarti dall'oro, quest'ultimo diventa puro. Quando, attraverso il fuoco della disciplina, si rimuovono le qualità indesiderabili dalla coscienza del cercatore, lo stesso risplende e diventa un organo visibile della Luce radiante.

67 La Coscienza suprema, il sole della conoscenza, sorge nel firmamento del cuore e dissolve l'oscurità. Pervade ogni cosa, sostiene ogni cosa, illumina se stessa ed ogni cosa.

La Coscienza suprema è la vera origine della Luce e, in questo verso, ci si riferisce ad essa come al "sole della conoscenza". Essa si riflette (sorge) nell'organo intellettuale della mente (il firmamento del cuore) e sradica immediatamente l'oscurità.

68 Chi rinuncia a tutte le attività egoiste e adora l'altare sacro e immacolato della Coscienza suprema, indipendente da tempo, luogo e distanza; chi è onnipresente, distruttore di caldo, freddo e degli opposti, e che dona la felicità più elevata, diventa onnisciente, onnipervadente e raggiunge l'immortalità.

L'altare della Coscienza suprema è l'organo del discernimento. Senza quest'ultimo non è possibile stabilire la differenza tra ciò che è vero in confronto all'apparenza. E' anche possibile "adorare" nel chakra della corona e, in quel modo, ottenere una chiara realizzazione, grazie all'energia che fluisce verso l'alto. La liberazione è naturale per chi adora la Coscienza suprema con desiderio in abbandono, capacità mentali chiare e assorbimento totale dell'anima.



³¹ Il Sig. Davis è sempre stato un uomo deciso e risoluto a raggiungere la perfezione. Ovviamente questa risoluzione traspare nei suoi scritti. Benché quest'opera risalga al 1975, negli anni il suo stile non è cambiato di molto. Molte persone si avvicinano al sentiero spirituale con poca convinzione, cercando principalmente di soddisfare bisogni emotivi e imparare a "vivere meglio nel mondo". Benché quest'ultima cosa sia indubbiamente utile, non è lo scopo della pratica del kriya yoga (che è, invece, la liberazione finale della coscienza). L'affermazione di Davis non va vista come un voler scoraggiare le persone ma, anzi, è un invito molto diretto a cercare coscientemente dei risultati concreti. Paramahansa Yogananda spesso diceva ai suoi discepoli di desiderare che ognuno di loro diventasse come lui; non disse mai cose del tipo: "medita un pò per vivere meglio, per stare tranquillo e per soddisfare i tuoi bisogni emotivi". Benché sapesse sicuramente che pochi avrebbero raggiunto una statura spirituale simile alla sua, l'incoraggiamento ad essere decisi e altamente motivati sul percorso era (ed è) palpabile in tutti i suoi scritti. E' indubbio che un simile atteggiamento conduce a risultati superiori. Se, al momento, l'affermazione del sig. Davis fa sorgere in voi delle reazioni emotive, pensate comunque che il punto da cui si inizia a praticare il sentiero è una "postazione di partenza". Con il tempo, se ci metterete impegno, pensare di raggiungere risultati e avere la certezza di essere motivati sul sentiero sarà per voi assolutamente normale.

Capitolo finale (estratti)

Il percorso della liberazione dell'anima

Gli insegnanti *della via* hanno parlato a lungo del percorso che culmina nella realizzazione finale. Si crede comunemente che un percorso conduca alla destinazione e ci si riferisce allo stesso anche come ad un insieme di azioni o procedure che hanno lo scopo di far completare il programma desiderato. Il desiderio dell'autorealizzazione gioca un ruolo fondamentale, se si vuole conoscere la verità nell'incarnazione presente. Un altro fattore essenziale è l'autostima (sicurezza di noi stessi) che si origina dal centro più profondo dell'essere e che ci fa impegnare al massimo per muoverci dalla consapevolezza mortale a quella dell'immortalità. Senza questa sicurezza è quasi certo che vagabonderemo nella vita in modo confuso, senza essere certi su chi siamo, cosa credere o cosa fare del nostro tempo su questo mondo. Arriviamo su questa terra con lavori da compiere, bisogni da soddisfare e obiettivi da raggiungere. I saggi affermano che ognuno di noi è qui per "raggiungere la salvezza" e diventare un conoscitore della verità. La verità di cui parlano è la comprensione della natura della vita. Secoli fa un saggio rimasto anonimo disse: "La conoscenza di evoluzione, vita e dissoluzione conduce all'emancipazione completa dalla prigionia di Maya, l'illusione. Vedendo il piccolo sé nel grande Sé, l'uomo ottiene la libertà eterna".

I percorsi sono molti, ma la realizzazione è una. I nomi per la Realtà sono molti, ma la Realtà è una. Non dobbiamo preoccuparci di dottrine settarie, poiché il messaggio essenziale è il filo conduttore vitale che attraversa tutti gli insegnamenti e i percorsi religiosi. Ciò di cui dobbiamo preoccuparci è di avere un sistema chiaro e applicabile che assicuri i migliori risultati nel periodo più breve possibile. Abbiamo tutto il tempo possibile, ma chi desidera realmente la conoscenza, cerca di ottenerla più velocemente possibile. Questo desiderio non è egoista ed è l'unico permesso ad un devoto sincero, poiché tutti gli altri conducono, invece, ad un coinvolgimento sempre più profondo in un processo del mondo in continua evoluzione. Si può anche affermare, in ogni caso, che il desiderio di servire questo processo del mondo può essere una via per la liberazione dell'anima³², sempre che l'abbandono sia completo e che si sia aperti al flusso della Grazia. Possiamo osservare la Grazia nelle nostre vite, quando siamo aperti alla circolazione ininterrotta dell'intento divino. Come ognuno di noi ha i suoi doveri, così – si dice – Dio ha i suoi, ossia la rigenerazione dell'universo materiale. Molto tempo fa, furono formati i mondi ed energie creative fluirono in manifestazione dalla Grande Anima. Energie creative dormienti si agitarono nel tempo (un componente base del "materiale" che forma i mondi) e la creazione prese vita. Da allora, le dimensioni manifeste si stanno muovendo verso "l'equilibrio in Dio". Non bisogna ingannarsi su questo punto, poiché esistono un piano ed uno scopo dietro ciò che sentiamo e percepiamo.

Siamo partecipanti in uno spettacolo cosmico. Sembra scherzoso definirlo in questo modo, ma è realmente così, poiché esistono un copione e attori sul palcoscenico. Noi siamo gli attori, i mondi manifesti sono il palcoscenico e il copione è già stato scritto. Gli accadimenti universali non sono il risultato di incidenti cosmici, ma di un disegno³³. Possiamo, se lo desideriamo, imparare tutto ciò che c'è da sapere e cooperare creativamente con il processo. La decisione è nostra (...).

Shankaracharya e la conoscenza del Sé

Secondo la leggenda, Shankara nacque nel 788 Dopo Cristo e lasciò questo mondo nell'anno 820 all'età di 32 anni. Si narra che fosse un bambino prodigio e che si dedicò alle austerità dello yoga in giovanissima età. Il suo acume filosofico fu presto conosciuto ai principali filosofi indiani. La sua missione fu di riformare il *Sanatana Dharma*, ossia la Religione eterna. Per questa ragione, scrisse commenti sulla Bhagavad Gita, i Brahma Sutra e le Upanishad. Questi commenti sono stati tradotti in molte lingue e sono considerati ancora oggi come i più accurati tra tutti quelli disponibili. Il termine "Acharya" significa: "Chi attrae gli studenti verso la verità degli insegnamenti"; questo termine fu messo come suffisso al suo nome. Non esiste dubbio che Shankara fosse "L'insegnante di tutti gli insegnanti". Nella sua epoca usava che maestri di varie scuole dibatessero tra loro; Shankara superò tutti, viaggiando per l'India intera. Prima di lasciare il corpo (non è chiaro se si fosse ritirato sull'Himalaya in solitudine o se avesse lasciato realmente il corpo), fondò importanti centri di insegnamento (quattro in tutto) nei luoghi principali dell'India. Ancora oggi questi centri sono guidati da persone molto intelligenti e realizzate, che tracciano il proprio lignaggio fino a Shankara e sono i leader spirituali di milioni di

³² Si definisce questo percorso come "karma yoga".

³³ Significa che l'universo materiale ha una durata determinata; non ci si riferisce alla vita "spicciola" delle singole persone.

devoti Hindu. Shankara fondò anche l'ordine monastico degli Swami e gli assegnò la leadership della società, poiché pensava che la vita di tutti i giorni non dovesse essere separata da studio filosofico e applicazione pratica dello stesso e che la vitalità dell'intuizione spirituale dovesse attraversare tutto l'intero tessuto sociale. Shankara visse in un'epoca nella quale il Buddismo stava iniziando a perdere influenza e gli insegnanti non erano più capaci di conoscere o insegnare una dottrina chiara. L'induismo stava riaffermandosi, non esisteva una leadership e Shankara fu l'uomo giusto per i suoi tempi. Benché sia famoso per "La conoscenza del Sé", Shankara scrisse anche poemi e inni a Dio, in modo da ispirare le persone del suo tempo e far crescere la loro fede. Un suo biografo lo definì: "Un connubio particolare tra un filosofo e un poeta, saccente e santo, mistico e riformatore religioso, eccezionalmente abile nel dibattito e amante appassionato di Dio". Può essere che Shankara sia uno di quei rari esseri mandati sulla terra per una missione speciale (...). Il grande siddha *Babajī*, primo nella linea dei miei guru, affermò di aver iniziato Shankara secoli fa. In tempi più recenti, il discepolo più conosciuto di Babaji fu *Lahiri Mahasaya* che diede nuova vita al kriya yoga, dopo secoli di abbandono da parte dell'uomo comune. Attraverso il discepolo di Lahiri Mahasaya *Sri Yukteswar, Paramahansa Yogananda* fu addestrato per portare la conoscenza dello yoga in occidente. Nei grandi libri religiosi del mondo si afferma che, quando l'umanità ha bisogno di un'infusione spirituale, il Potere Divino si muove attraverso una persona preparata e qualificata per ristabilire la via del giusto vivere sul pianeta. Queste persone sono consapevoli del proprio dovere e non desiderano altro che eliminare la confusione che, a volte, tende a stabilirsi nella mente delle masse (...).

Nota finale del traduttore:

L'ultima parte del volume è stata tradotta volontariamente in modo parziale, poiché questo testo fu scritto originariamente nel 1975 e, quindi, ben oltre 30 anni fa. Negli anni il sig. Davis ha "aggiustato il tiro" su alcuni concetti e, pertanto, avendo letto quasi tutta la sua bibliografia, ho ritenuto che non tutto ciò che era contenuto nel capitolo finale di questo libro fosse aggiornato. Si potrebbe dire la stessa cosa per quanto concerne i commenti del trattato di Shankara, ma, studiandone alcuni più recenti, non ho notato grandi differenze. Ho scelto questo del 1975 poiché era il più "polposo" dal punto di vista dei contenuti. Questo testo, come riportato dal sig. Davis nella prefazione, è universalmente accettato come un capolavoro. Consiglio uno studio approfondito a tutti i lettori e praticanti del kriya yoga.

Glossario³⁴

La comprensione del significato dei seguenti termini italiani e sanscriti è utile nello studio di questo testo. La tua comprensione migliorerà acquisendo familiarità con queste parole e la tua consapevolezza diventerà più chiara, quale risultato della crescita spirituale progressiva.

Abilità: potere di fare, ossia di usare capacità per raggiungere scopi.

Advaita: non dualità. L'insegnamento secondo il quale ogni cosa in manifestazione è un'espressione dell'unica vita, essere e sostanza e del potere espressivo della Coscienza Suprema.

Ahamkara: illusione personale di esistenza indipendente che culmina nell'annebbiamento della consapevolezza e nel senso illusorio di separazione da Dio. Ahamkara è la base dell'egoismo. A causa di essa, l'anima si sente separata dalla sua origine e si identifica con le dimensioni oggettive, incapace di comprendere quelle soggettive. Vedi anche "illusioni" e "percezioni errate".

Ahaska: la prima delle manifestazioni dei cinque elementi materiali comprendenti il piano della natura manifesta. Questo termine viene – a volte – tradotto come "etere", oppure spazio formato da sostanze sottili che non sono ancora materia, ma che hanno il potenziale di diventarlo. Le altre quattro influenze degli elementi sono aria, fuoco, acqua e terra che si esprimono sotto la forma delle loro corrispondenti manifestazioni materiali.

Amore: l'influenza di attrazione di Dio è la manifestazione suprema di amore. Svela gli organi mentali di percezione e libera l'anima dalla prigionia nei confronti della materia. Le persone parlano di amore per un paese, per l'umanità, per se stessi e di affetto emotivo o attaccamento utilizzando sempre lo stesso termine. Tutte le espressioni personali di amore sono aspetti dell'amore dell'anima per Dio. L'amore purifica, perché chiama fuori le nostre qualità innate e ci chiede di abbandonarci al meglio in ogni tipo di rapporto.

Ananda: beatitudine. Gioia dell'anima non adulterata del puro essere, diversa da felicità mentale e umore emotivo.

Asana: postura o posa. Le asana dello yoga sono posture di vario tipo che si assumono praticando hatha yoga. Le posture da seduti si utilizzano per meditazione e contemplazione. Per la pratica della meditazione ogni asana confortevole e stabile può andare bene.

Ashram: dimora tranquilla e ritirata, utile per studio e pratica spirituali. Un ashram dovrebbe fornire un ambiente di supporto dove i residenti possono vivere senza distrazioni vicino alla natura. Dovrebbero prevalere solo influenze elevanti, per nutrire le qualità dell'anima e incoraggiare il loro sviluppo.

Assoluto: non modificato, Coscienza Suprema. Piano Trascendente. Piano di Pura Coscienza.

Astrale (dimensione): la sfera di elettricità e forze vitali. Le anime arrivano dalle dimensioni astrali per incarnarsi e vi tornano tra i vari soggiorni terreni. Le anime spiritualmente avanzate possono passare attraverso le dimensioni astrali – o trascenderle – per continuare il loro risveglio nelle sfere più elevate o per risvegliarsi completamente dai loro coinvolgimenti con il piano della Natura Primordiale.

Atman: anche "atma". L'essenza permanente di ogni persona o creatura. Il Sé divino che si deve sperimentare coscientemente sul percorso spirituale. Quando la realizzazione è completa, si conosce il vero Sé, Dio, come cosmico. Il Paramatman (para – oltre) è la Coscienza Suprema non individualizzata.

Avatar: l'emergere del potere divino in forma umana. Un'incarnazione piena di Dio con lo scopo di infondere influenza divina nella coscienza planetaria. Gli avatar, a volte, recitano ruoli esteriormente drammatici, mentre in altri casi la loro statura spirituale è ignota alle persone che li circondano. La loro azione redentrice è in accordo con la volontà di Dio (evidenziata dalle inclinazioni innate dell'evoluzione). Bisogna comprendere anche il concetto di "avatar universale": Dio dimora nello stesso modo in tutte le anime e sotto forma delle stesse.

³⁴ Il glossario è stato tratto da un libro più recente del sig. Davis (e non dal testo originale), poiché lo ho ritenuto più completo e aggiornato.

La coscienza umana e planetaria si può illuminare proporzionalmente al grado in cui gli esseri umani sono in condizione di evidenziare qualità divine.

Avidya: letteralmente significa "mancanza di conoscenza". Il suo contrario, Vidya, indica la conoscenza piena della Coscienza e delle sue categorie di manifestazione.

Ayurveda: *Ayur* – vita e *Veda* – conoscenza. Sistema millenario indiano di benessere. Secondo il folklore questa conoscenza fu data all'uomo dagli Dei. Si dice lo stesso anche della medicina cinese ed esistono delle similitudini nelle procedure. Entrambe le scienze, infatti, includono nelle diagnosi un esame totale del battito del paziente e di temperatura corporea, condizione della pelle, comportamenti, caratteristiche psicologiche e altri fattori. L'ayurveda utilizza diete, erbe, terapie con l'acqua, massaggi, addestramento negli atteggiamenti, modifica dei comportamenti, regimi di disintossicazione, meditazione e altre procedure tese a ristabilire una condizione di equilibrio. La base della terapia ayurvedica consiste nell'equilibrare le influenze di tre elementi sottili (aria/spazio - *vata* - fuoco/acqua - *pitta* - acqua/terra - *kapha*) che governano le funzioni fisiologiche e influenzano gli stati psicologici. La Charaka Samhita, un testo classico dell'ayurveda, elenca oltre cinquecento erbe e descrive il loro utilizzo a livello medicinale. La conoscenza dell'ayurveda passò dall'India ai paesi del mediterraneo e, infine, anche ad ovest. Durante gli anni del dominio inglese le normative di stato fecero declinare la pratica dell'ayurveda nei centri urbani, mentre continuò ad essere il sistema di cura principale nelle campagne. Esistono parecchie accademie di ayurveda in India e la ricerca scientifica sta progredendo in quel paese e altrove, per indagare sulle sue procedure di benessere e dar loro attendibilità scientifica.

Babaji: *Baba* – padre – *ji* – suffisso che si aggiunge in fondo al nome per indicare rispetto. In India, molti santi che si venerano hanno questo nome. Nella nostra tradizione del kriya yoga, con il nome *Mahavatar Babaji* ci si riferisce al maestro illuminato che ha dato nuova vita a questi insegnamenti e pratiche, introducendoli nella coscienza pubblica.

Bhagavad Gita: canto sacro o divino. Da *bhaji*, amare o riverire e *gita*, canto. Una scrittura tesaurizzata da milioni di devoti, dove l'autore dipinge Krishna come un'incarnazione divina che insegna la filosofia della "via eterna della virtù" al suo discepolo Arjuna. La lettura frequente della Gita può dare un impatto profondo su mente e coscienza di un devoto sul sentiero spirituale che si abbandona a Dio. Insieme agli Yoga Sutra di Patanjali, la Bhagavad Gita è uno dei testi raccomandati ai devoti del kriya yoga.

Bhagavan: Signore, ciò che governa. Chi è dotato degli attributi divini di potere infinito, virtù, gloria, splendore, conoscenza e rinuncia.

Bhakti: amore fervente devozionale per Dio, in grado di culminare nella realizzazione del Sé e nella percezione di Dio stesso come natura. Si insegna comunemente che l'amore per Dio sviluppi conoscenza superiore e che la coltivazione di conoscenza superiore faccia fiorire l'amore.

Brahma: l'aspetto della grande anima che si espande e proietta, culminando nella manifestazione piena della natura. *Vishnu* è il nome assegnato all'aspetto di Dio che preserva gli universi e li mantiene. *Shiva* è il nome assegnato all'aspetto trasformante di Dio che dissolve forme e circostanze per permettere nuove espressioni.

Brahma Sutra: conosciuti anche come *Vedanta Sutra*. Rivelazioni e speculazioni filosofiche dei saggi delle epoche vediche. I Sutra sono affermazioni concise o concatenazioni di concetti che affrontano un tema specifico, da contemplare fino a quando non lo si comprende pienamente.

Brahmacharya: da *Brahma* – divino e *Charya* – andare. Regolamentazione di forze vitali, tendenze (mentali ed emotive) e comportamenti, con lo scopo di conservare e tramutare le energie, liberarle e fare in modo che l'attenzione del devoto si diriga verso vivere intenzionale e pratica spirituale dedicata. Normalmente il *brahmachari* è un novizio di un ordine monastico dedicato al brahmacharya. Il significato originale del termine *brahmachari* indica chi ha l'attenzione fissa su Dio, sia che viva in un monastero, sia che viva normalmente.

Brahman: Realtà Suprema, Assoluto.

Buddha: saggio che visse nell'India del Nord, circa 500 anni prima di Cristo. Di nascita reale, quando era giovane si preoccupò del fatto che la persona comune nella società dovesse soffrire. Dopo essersi sposato e aver messo al mondo un bambino, lasciò la sua dimora per cercare conoscenza superiore. Dopo aver seguito pratiche ascetiche per un certo periodo, adottò la "via di mezzo" di moderazione controllata. Raggiunse l'illuminazione della Coscienza e, a causa di ciò, fu chiamato "Buddha" (l'illuminato). Dopo l'illuminazione si mosse per tutte le valli del Gange per circa mezzo secolo, predicando e formando congregazioni di rinuncianti. Insegnò amore, nonviolenza, dedizione alla verità, rinuncia alle brame e indipendenza verso l'esterno, inclusi i rituali religiosi. Il buddismo insegna che l'illuminazione è la realizzazione del vero Sé comune a tutti, piuttosto di un semplice stato di coscienza da raggiungere.

Buddhi: dalla radice del verbo *budh* che significa "conoscere". Facoltà intellettuale e di discernimento. Quando, attraverso il discernimento, si comprende la totalità della Coscienza, si è un Buddha, ossia un essere illuminato. Poiché tutte le anime sono espressioni della Coscienza Suprema, hanno tutte una natura di Buddha. Quando l'anima realizza la sua vera natura, è spiritualmente libera.

Capacità (anche abilità): potere o abilità di ricevere o contenere. Potere di fare, ossia di usare capacità per raggiungere scopi.

Causale (dimensione): la sfera che pervade il cosmo, composta di proprietà elettriche o magnetiche che precedono le manifestazioni astrale e fisica. Le anime risiedono in questa dimensione mentre si risvegliano a livelli celestiali e trascendenti (vedi anche: astrale).

Chakra: letteralmente significa *ruota*. I chakra sono i centri vitali attraverso i quali fluisce il prana (forza vitale). Nella letteratura dello yoga, i chakra principali sono denominati "chakra della corona" nella parte alta del cervello e "occhio spirituale" nel punto in mezzo alle sopracciglia. Ci sono altri cinque centri nelle regioni cervicale, dorsale, lombare, sacrale e coccigea della spina dorsale.

Chitta: Coscienza Suprema nel suo aspetto di potere dinamico creativo.

Chitti: coscienza individualizzata, consapevolezza dell'anima. Quando si calmano movimenti e trasformazioni caratteristici della consapevolezza non illuminata, si sperimenta spontaneamente l'illuminazione del Sé (anima).

Cielo: originariamente era un termine cosmologico che identificava una parte dell'universo, ma divenne poi utile per identificare un ideale religioso. Nel pensiero del vicino oriente il cielo identificava una regione del cosmo osservabile che puntava, oltre se stessa, ad una dimensione (o piano) di trascendenza. Nell'antica mitologia greca, Zeus dimorava sul monte Olimpo. Il Vecchio Testamento si riferisce al cielo come alla dimora di Dio, da dove quest'ultimo esercita il suo ruolo di regnante supremo e accoglie i virtuosi. Il Nuovo Testamento riflette una versione modificata: il cielo è una creazione di Dio dove quest'ultimo risiede e una condizione di benedizione, sperimentata da chi è preparato spiritualmente. Diverse sette hanno propri concetti sia del cielo, sia del luogo o condizione opposti (inferno). La comprensione libera da illusione ci permette di sperimentare direttamente la verità: il nostro grado di conoscenza del Sé e di realizzazione di Dio determina le nostre condizioni circostanziali.

Coscienza: questa parola ha due significati, ossia: 1) coscienza intesa come consapevolezza che ha un oggetto o una relazione di supporto. 2) L'entità della Coscienza in se stessa senza un oggetto, la quale non richiede supporto. Quando si intende quest'ultimo significato, ci si riferisce ad essa come *Pura Coscienza*.

Coscienza cosmica: a volte definita *coscienza dell'unità, consapevolezza della vita* (intesa come completezza) oppure realizzazione sperimentata. Può essere parziale o più completa. Può svilupparsi in modo graduale o immediato, portando con sé la conoscenza autorivelata. Si può nutrire la coscienza cosmica affidandosi a Dio, rinunciando ad atteggiamenti egocentrici e comportamenti errati, aspirando alla crescita spirituale e attraverso pratiche quali meditazione e preghiera. Quando la supercoscienza permane durante lo stato normale di veglia, aumenta la coscienza cosmica.

Darshan: letteralmente significa *vedere* o *discernere* la verità. Benedizione e intuizione che si può avere nel vedere un qualsiasi aspetto manifesto della verità, indipendentemente dal fatto che lo si percepisca in modo oggettivo o soggettivo. Andare in un luogo per un pellegrinaggio o incontrare un santo sono occasioni per avere un darshan. Comprendere le realtà superiori (quando si medita o nei momenti di trascendenza) significa sperimentare un darshan.

Deva: che brilla, divinità. Dei (deva) e dee (devi) sono anime spiritualmente radianti che dimorano nelle dimensioni sottili o celestiali.

Dharma: ciò che mantiene, supporta la creazione e contribuisce ai processi dell'evoluzione. Vivere in armonia con i processi dell'evoluzione, significa essere virtuoso, corretto in modo appropriato e *dharmico*. Seguire i processi della vita e il proprio destino significa *compiere il dharma*.

Dhatu: sono i tessuti di supporto del corpo, ossia plasma, sangue, muscoli, grasso, ossa, midollo osseo ed essenze riproduttive che culminano dalla trasformazione ordinata del cibo. Vedi *ojas*

Diksha: iniziazione allo yoga, durante la quale il guru istruisce il discepolo e gli trasmette la forza spirituale. L'istruzione è – di solito – determinata dalla capacità del discepolo di comprendere e praticare ciò che gli si insegna e dalla tradizione filosofica rappresentata dal guru.

Dio: l'Essere Supremo. La manifestazione esteriore della Coscienza Suprema nella direzione della manifestazione universale. *Grande anima* o *anima cosmica*.

Dosha: nel sistema ayurvedico si raccomandano regimi particolari con lo scopo di equilibrare le tre influenze governanti principali (dosha) che determinano le caratteristiche fisiologiche e psicologiche. Vedi *Ayurveda*.

Evidenziare (anche: realizzare, applicare o manifestare): (inglese: actualize) rendere reale o manifestare. Rendiamo evidenti le nostre capacità, quando le esprimiamo o dimostriamo. Si realizzano gli obiettivi, quando li si raggiunge. **Nota del Traduttore:** secondo le necessità, nel testo ho tradotto il verbo "actualize" come "evidenziare, realizzare, applicare o manifestare". Il significato, quando applicabile, è "rendere reale".

Guna: qualità o attributo della Coscienza che si esprime come influenza cosmica in grado di regolare le forze della natura. Esistono tre Guna: Sattva, che contribuisce a purezza e luminosità, Rajas (movimento e trasformazione) e Tamas (pesantezza, inerzia e oscurità).

Guru: ciò che rimuove oscurità o inerzia. Il vero guru è la luce (e la realtà) di Dio. Quando si esprime attraverso un insegnante illuminato, la luce di Dio rimuove l'oscurità da mente e coscienza del discepolo. Un simile insegnante è un *Satguru*, ossia un rivelatore della verità.

Illusione: credenza non valida o errata, dovuta a discernimento errato. L'errore iniziale dell'intelletto consiste nel credere che il Sé (anima) sia mente o materia. Tutte le altre illusioni derivano da questa. Vedi *ahamkara* e *percezioni errate*.

Immaginazione: abilità di immaginare, visualizzare o creare fotografie e disegni mentali di cose non presenti ai sensi. L'immaginazione creativa è diversa dal sognare ad occhi aperti o dalla fantasia solamente per una questione di gradi. L'immaginazione controllata, infatti, permette ad una persona di definire concetti mentali in modo chiaro.

Ishwara: *Ishvara*. L'aspetto personificato di Dio che regola la creazione e la governa. Definito anche il Signore delle influenze regolanti.

Japa: ripetizione dei nomi di Dio, con lo scopo di coltivare la devozione e migliorare la concentrazione meditativa. Un *jap mala* è una cordicella con tanti grani attaccati, utilizzata per contare le ripetizioni o per coinvolgere maggiormente l'attenzione del meditante durante la contemplazione.

Jivanmukta: l'anima (*jiva*) liberata (*mukta*) durante l'incarnazione terrena. Possono rimanere tracce di karma, ma l'anima è libera interiormente, perché autorealizzata. Le azioni future di una persona che ha raggiunto questo livello non sono determinate da compulsioni karmiche, ma dall'intelligenza innata dell'anima e dalla sua capacità di rispondere agli impulsi di guida della Grazia di Dio. Un *Paramukta* è una persona supremamente liberata, ossia senza illusioni, percezioni errate e compulsioni karmiche di nessun tipo che non è più soggetta a nessuna influenza delle forze cosmiche. Vedi *salvezza*.

Jnana: conoscenza (si intende in particolar modo come conoscenza di Dio)

Jyotish: studio e applicazione della conoscenza di astronomia e astrologia. In un antico testo intitolato *Kaushitaki Brahmana* esistono indicazioni sul fatto che nel 3100 a.c. gli studiosi vedici avessero una conoscenza dell'astronomia sufficiente a determinare tempi favorevoli per le cerimonie religiose e astrologiche. L'astrologia vedica calcola le posizioni planetarie in riferimento a punti fissi.

Kalpa: un periodo di tempo (vedi *yuga*)

Karma: dalla radice del verbo *kri* - fare o agire. Il principio di causazione. Pensieri abituali, stati mentali e di coscienza (livelli di consapevolezza dell'anima), unitamente alle azioni che compiamo, determinano le nostre esperienze. Il karma si riferisce anche all'accumulo di influenze mentali e condizionamenti emotivi nel corpo e nel piano mentale. Vedi *samskara*.

Kaya-Kalpa: processo ayurvedico prescritto per il ringiovanimento fisico. Regimi di pulizia interna, utili anche per equilibrare i principi governanti del corpo, riposo prolungato, dieta rivitalizzante e periodi prolungati di meditazione. Per assicurarsi l'isolamento, il paziente rimane volontariamente in una dimora preparata appositamente, per essere lontano da attività sociali. Si possono prescrivere sostanze ed erbe rivitalizzanti. Si presta attenzione a provvedere circostanze e regimi che permettono alle forze guaritrici della natura e alle proprie capacità spirituali di essere influenti. Si afferma che, grazie a questo processo, alcuni santi abbiano mantenuto il loro corpo per centinaia d'anni. Le influenze più nutrienti culminano dalla supercoscienza meditativa sostenuta (samadhi). Vedi *ayurveda* e *rasayana*.

Kriya: azione, attività, processo, procedura, pratica. I kriya scelti sono azioni compiute per facilitare benessere, successo, completamento e per ristabilire la consapevolezza nella completezza. I kriya spontanei sono azioni trasformanti che si manifestano a causa dell'impulso innato dell'anima di risvegliarsi ed esprimersi.

Kundalini: Potenziale dormiente in natura e nel corpo. Quando la kundalini si risveglia in natura, emergono le forme di vita. Quando si risveglia negli esseri umani, si sviluppano le qualità dell'anima, si svelano le capacità intellettuali e adattabilità e creatività si esprimono.

Lahiri Mahasaya: discepolo del Mahavatar Babaji e guru di Sri Yukteswar. Rese accessibili le pratiche del kriya yoga ai cercatori della verità non rinuncianti (30 settembre 1827 – 26 settembre 1895).

Linga: segno, simbolo o indicatore. Lo *Shivalinga*, per esempio (un'icona di metallo o pietra a forma di uovo), si utilizza come rappresentazione simbolica della Coscienza che prende forma dal piano non manifesto, oppure che fluisce dalla forma al senza forma. Quando si conosce il significato del simbolo, ci si ricorda di uno degli aspetti essenziali e delle caratteristiche della Coscienza.

Mahasamadhi: transizione cosciente dal corpo. Il *Maha* – grande – *samadhi* – unità si sperimenta quando la consapevolezza dell'anima è rimossa dalle identificazioni relative e si risveglia nella libertà in Dio. Si utilizza questo termine anche per indicare un altare che si costruisce sopra la tomba di uno yogi illuminato.

Mantra: da *manas*, mente e *tra*, proteggere. Un mantra meditativo serve da punto di focalizzazione per attirare l'attenzione e sviarla dai processi mentali, con lo scopo di permettere l'esperienza diretta della Pura Coscienza.

Maya: la sostanza primordiale che forma la natura. I componenti sono: forza creativa, spazio, tempo e particelle sottili che non sono ancora materia, ma che hanno il potenziale di diventarlo. Una delle caratteristiche di Maya è la produzione delle forme; da qui i nomi di "madre natura o Divina Madre". Un'altra caratteristica di Maya è che cela la verità. Quando l'anima si identifica con il piano della natura, infatti, può sperimentare una diminuzione delle capacità intellettuali e intuitive e illudersi. Maya è illusoria, ma non è un'illusione.

Meditazione: flusso indisturbato dell'attenzione verso il proprio oggetto di concentrazione. La meditazione culmina nella contemplazione. Secondo l'intenzione del meditante, la contemplazione può culminare in: 1) consapevolezza dell'unità con l'oggetto contemplato; 2) trascendenza dell'oggetto per realizzare la Pura Coscienza.

Mente cosmica: sostanza della mente cosmica o Mente Universale. Il piano mentale onnipresente del quale tutte le menti individualizzate sono unità o parti. La mente, sia cosmica, sia individualizzata, è composta da: piano di consapevolezza, senso di se stessa, intelletto (aspetto che discerne) e aspetto del pensiero (che processa le informazioni). Al livello dell'identificazione mentale siamo in relazione con la Mente Cosmica. I nostri stati mentali (inclusi pensieri, desideri, intenzioni e condizioni karmiche) interagiscono con la mente cosmica e quest'ultima risponde ad essi (N.d.T. manifestando nella nostra vita circostanze corrispondenti agli stati mentali abituali che manteniamo in essere).

Metafisica: dal greco *meta* (oltre o dopo) e *physika* (un trattato di Aristotele intitolato in questo modo). Il significato è, quindi, "oltre o dopo la fisica". Attualmente si utilizza questo termine per riferirsi a teorie filosofiche che non hanno a che fare con operazioni e scienze della dimensione fisica.

Moksha: liberazione della Coscienza dell'anima. Si raggiunge la liberazione quando la consapevolezza è priva di illusioni e percezioni errate. Vedi *jivanmukta* e *salvezza*.

Mudra: gesto simbolico. Procedura dello yoga utilizzata per regolare le forze vitali del corpo e per controllare i processi involontari.

Nadi: canale o percorso attraverso il quale il prana fluisce a livello astrale. *Ida* è il canale sinistro sul percorso spinale (influenza della luna), *Pingala* è il canale destro (influenza del sole) e *Sushumna* quello centrale, attraverso il quale lo yogi dirige le forze vitali quando pratica il kriya pranayama e altre procedure simili.

Nadi shuddhi: purificazione delle nadi attraverso il pranayama. Avviene anche quando il prana fluisce spontaneamente, dopo che la kundalini si è risvegliata.

NirGuna-Brahma: Coscienza Suprema senza attributi o qualità. *SaGuna-Brahma* è la Coscienza con attributi.

Occhio spirituale: *Ajna chakra*, nella fronte in mezzo alle sopracciglia. La luce riflessa dal centro del midollo allungato. Attraverso l'occhio spirituale il meditante sposta la consapevolezza nelle dimensioni sottili, per avere controllo di tempo e spazio.

Ojas: la forma più raffinata di energia sotto forma di materia che rinforza corpo e mente, li rivitalizza e migliora la consapevolezza spirituale. Vedi *ayurveda*, *brahmacharya* e *dhatu*.

Om (anche: Aum): la corrente di suono dalla quale si producono tutte le manifestazioni della natura. E' il mantra più puro da contemplare.

Onnipotenza: potere illimitato. Potere di Dio.

Onnipresenza: presenza ovunque.

Onniscienza: conoscenza della Coscienza ovunque.

Parabda karma: impressioni karmiche residuali che possono causare effetti. Si può fare in modo che si esprimano, se si sa per certo che i loro effetti sono innocui, oppure si possono neutralizzare e dissolvere attraverso preghiera, meditazione, particolari procedure yogiche e la forza superiore della realizzazione di Dio.

Paramahansa: da *Param* (oltre o trascendente) e *hansa* (cigno). Chi è considerato un maestro spirituale. Uno spirito libero, non più limitato da regole. Come il cigno ha una dimora terrena, ma può volare libero nel cielo, così un paramahansa vive nel mondo, ma non è influenzato (né limitato) da esso. Secondo la mitologia, il cigno è in grado di estrarre il latte dall'acqua. Si afferma quindi che il paramahansa sia in grado di discernere l'essenza divina dalla dimensione della materia.

Paramahansa Yogananda: discepolo di Sri Yukteswar e guru di Roy Eugene Davis. Paramahansaji visse negli Stati Uniti per trentadue anni (dal 1920) – (5 gennaio 1893 – 7 marzo 1952).

Percezioni errate: incapacità di vedere ciò che è oggettivamente o soggettivamente presente. Si può credere di conoscere, quando non si conosce affatto. Illusioni e percezioni errate distorcono la consapevolezza e contribuiscono ai conflitti mentali ed emotivi. Quando si eliminano le percezioni errate, la consapevolezza dell'anima si ristabilisce nella completezza. Vedi *ahamkara* e *illusione*.

Piano trascendente: piano di Pura Coscienza. Vedi *Assoluto*.

Prakriti: piano della natura, formato da elementi e qualità. *Purusha* è la forza divina che dà vita alla natura.

Prana: forza vitale che pervade la natura. Si esprime sotto forma di frequenze diverse, per compiere specifiche funzioni di supporto della vita. Quando i prana sono in armonia, prevale uno stato di salute ottimale, mentre quando avviene il contrario è possibile la malattia. I pranayama regolano forza e circolazione del prana nel corpo, solitamente regolando il respiro.

Preghiera: richiesta riverente a Dio o comunione, i risultati delle quali si dimostrano sotto forma di circostanze desiderate o stati soddisfacenti di coscienza. La preghiera può essere anche semplice: pura aspirazione, ripetizione mentale o verbale, attenzione data alla coltivazione della consapevolezza della realtà e della presenza di Dio. E' un atto volontario che consiste nel distogliere l'attenzione dal senso del sé, per fare in modo che si evidenzino una realizzazione esauriente delle qualità dell'anima e degli stati divini. Devoti di ogni fede hanno sperimentato gli effetti trasformanti della preghiera in abbandono. Alcuni hanno realizzato Dio solo in questo modo, senza conoscenza di pratiche, tecniche o procedure.

Rasayana: *Rasa* si può tradurre con gusto, succo, elisir o essenza. *Ayana* significa percorso, circolare, oppure avere casa, luogo o dimora. Nell'ayurveda il trattamento del rasayana serve per ristabilire il sistema immunitario, in modo che i fluidi del corpo possano circolare per trovare il loro posto in modo armonioso. In questo tipo di terapia si prescrivono normalmente molti composti a base di erbe. Si usano anche le ceneri di alcuni metalli e gemme. Vedi *ayurveda* e *kaya kalpa*.

Realizzazione del Sé (anche autorealizzazione): conoscenza cosciente con esperienza della propria vera natura. Il vero Sé di ogni creatura e persona è la Pura Coscienza. Il Sé, quando si identifica con corpo, processi mentali e oggetti dei sensi, diventa coinvolto esteriormente e dimentica la sua vera natura. Ricordare il Sé, vita ordinata e pratica spirituale accelerano il risveglio dell'anima e la realizzazione del Sé, ossia il ristabilimento della consapevolezza al suo stato puro e originale.

Shakti: forza cosmica creativa che dà vita alla natura. L'aspetto della kundalini che, quando si risveglia, rivitalizza il corpo e contribuisce a trasformazione psicologica, risveglio spirituale e crescita progressivi.

Shaktipat: trasmissione della shakti da una persona ad un'altra (solitamente da guru a discepolo). Risveglio spontaneo della shakti, quale risultato di devozione, preghiera, pratica dello yoga o grazia.

Siddha: yogi perfetto. Maestro dello yoga.

Siddhi: potere o abilità spirituale innati che possono svilupparsi ed essere strumentali per il successo e il raggiungimento degli scopi.

Reincarnazione: la dottrina del ritorno, ossia del nascere in un altro corpo dopo un periodo di riposo nella dimensione astrale. Le anime possono essere attratte nella dimensione fisica, fintanto che le stesse hanno attaccamenti verso quella specifica dimensione.

Rinuncia: abbandono degli attaccamenti a cose, circostanze, stati emotivi e azioni, mentre si è coinvolti in modo disinteressato in relazioni, lavoro, servizio e pratiche di risveglio dell'anima.

Rishi: saggio, illuminato.

Sadhana: la propria pratica spirituale e tutti i coinvolgimenti con i processi che rimuovono in modo efficace le restrizioni interiori e permettono relazioni ambientali armoniose, in modo che la realizzazione del Sé si possa evidenziare in modo più efficiente.

Salvezza: la condizione spirituale dell'essere liberati dagli effetti delle cause di dolore e sconforto, grazie a realizzazione del Sé, assenza di illusioni e percezioni errate, rimozione delle condizioni karmiche e Grazia di Dio.

Samadhi: dalla radice del verbo *Sam*, mettere insieme. Quando le modificazioni mentali (vritti) non disturbano e frammentano più il flusso della consapevolezza dell'anima, si ristabilisce la consapevolezza stessa nella completezza e si sperimenta il samadhi. Il samadhi non è uno stato incosciente o di trance, ma di consapevolezza chiara e non frammentata.

Samkalpa: determinazione, volontà o intenzione di far manifestare cose, eventi o circostanze.

Samkhya: numerare o elencare. La filosofia Samkhya descrive categorie, livelli e processi della manifestazione universale.

Samsara: la trasformazione continua della natura. Le persone non illuminate che sono coinvolte nelle sue correnti in movimento, sperimentano cambiamenti continui.

Samskara: impressioni mentali, ricordi. Percezioni di circostanze oggettive o di avvenimenti soggettivi, come ad esempio pensieri, sentimenti o intuizioni sottili, culminano in impressioni o ricordi. Se influenti, possono disturbare pace mentale ed emotiva, agitando i piani mentali e di consapevolezza. Possono avere il potenziale di causare dolore e/o piacere, oppure essere neutre. La pratica del kriya yoga cancella o rimuove con efficienza i samskara. Anche le influenze costruttive delle realizzazioni supercoscienti fanno la stessa cosa. Vedi *karma*.

Samyama: contemplazione perfetta o di successo che si ottiene quando concentrazione, meditazione e identificazione con l'oggetto della contemplazione sono simultanei.

Sanatana dharma: *la via eterna della virtù*. Gli impulsi che fanno propendere alle azioni della natura ad essere armoniose e di successo. Essendo innati nella coscienza, questi impulsi sono senza inizio. Quando la conoscenza della via eterna della virtù si rivela o scopre, si vive la vita in modo efficace, con il pieno supporto della natura e dei nostri impulsi spirituali innati.

Sanscrito: la lingua radice perfezionata e raffinata dalla quale derivano circa cento lingue indoeuropee, compreso l'inglese. Di importanza preminente nell'India vedica, è utilizzato ancora oggi da alcuni studiosi di filosofia. Si considera l'alfabeto sanscrito come un mantra, ossia un suono di significato e potere spirituali che rivela le frequenze originali della creazione. Ogni parola (*shabda*) ha un potere (*shakti*) che veicola il senso, relazionato in modo inseparabile al suono. I termini-suoni sanscriti hanno il potere innato di veicolare il loro significato interiore. L'elemento del suono dietro quello udibile è il suono fondamentale (*spṛṣṭa*). Il sanscrito, scritto o parlato, può rivelare con accuratezza il significato di ciò che si legge o ascolta, mentre la contemplazione degli elementi sottili del suono (poteri di principio) rivelano la vera essenza. Si afferma che i mantra sanscriti siano unici per facilitare il risveglio spirituale del meditante. Tutti i mantra derivano la loro potenza da Om, la corrente di suono primordiale che si origina dalla Grande Anima e si esprime attraverso tutto l'universo.

Sat: verità assoluta, Realtà.

Sri Yukteswar: discepolo di Lahiri Mahasaya e guru di Paramahansa Yogananda (10 maggio 1855 – 9 marzo 1936)

Swami: membro dell'antico ordine monastico riorganizzato da Shankara nell'ottavo secolo. Lo swami è chi ha rinunciato a tutti gli attaccamenti e vive nello spirito.

Tantra: da *tan*, esteso o espanso. Si usa comunemente questo termine per spiegare: i processi di creazione e dissoluzione dell'universo, i diversi metodi di relazionarsi alle forze universali, come risvegliare ed esprimere le abilità innate, l'approccio meditativo da seguire per sviluppare la realizzazione finale della verità.

Tapasya: sforzo spirituale effettuato per mezzo di disciplina concentrata, austerità e devozione ardente ad un ideale. Dalla radice del vero *Tap*, bruciare. La pratica del kriya yoga, ossia il vivere intenzionale che include la pratica spirituale dedicata, rimuove efficacemente tutti gli ostacoli fisici e mentali alla crescita spirituale.

Tattva: essenza vera o interiore di qualcosa. L'essenza di qualsiasi cosa si può discernere attraverso il *samyama*, la contemplazione perfetta.

Turiya: il quarto stato di coscienza che trascende i tre comunemente sperimentati di sonno profondo, sogni e veglia ordinaria. Supercoscienza.

Upanishad: collezione di testi sacri con origine nella tradizione orale. Secoli fa, in India, il discepolo soleva vivere con il proprio guru in un ritiro e sedere accanto a lui per imparare. *Upa* – vicino – *ni* – sotto – *sad* – sedere. Ce ne sono molte. Quelle commentate da Shankara sono definite "Upanishad maggiori" a causa della loro diffusione più estesa. Le Upanishad minori, sulle quali Shankara non scrisse commenti, contengono istruzioni di yoga adatte alle persone in grado di comprenderle. Tra queste, la Shandilya Upanishad fu scritta da un antenato di Lahiri Mahasaya. In essa si trova la descrizione di alcune procedure del kriya yoga.

Vasana: tendenza latente. Quando sono propensi in direzione della manifestazione, le vasana causano movimenti nella psiche e culminano in esperienze che non possono sempre essere previste. Tendenze latenti con il potenziale di influenzare che si neutralizzano attraverso la pratica dello yoga.

Veda: conoscenza rivelata. I veda contengono le rivelazioni degli antichi saggi. Le Upanishad offrono spiegazioni filosofiche dei Veda.

Vedanta: l'insieme della saggezza della tradizione vedica. La saggezza finale consiste nel realizzare che la Coscienza Suprema è causa, realtà e supporto di tutto ciò che è.

Viveka: discriminazione. Discernimento di ciò che è immutabile, in contrasto a ciò che è transitorio.

Vritti: processo, azione, fluttuazione, onda o modificazione che avvengono nel piano mentale, quando le *vasana* (impulsi che sorgono dalle tendenze all'azione – agitazione) le spingono a muoversi. Si calmano le vritti osservando spassionatamente le circostanze (quando si è impegnati in attività e relazioni ordinarie) e meditando a livello supercosciente. Le inclinazioni delle vritti sono rimandate alle loro origini attraverso la pratica del kriya yoga.

Vyasa: un antico saggio. Si pensa che abbia adattato o sistemato molti dei lavori dell'epoca vedica nella forma che hanno attualmente. Probabilmente il nome Vyasa è stato utilizzato in varie epoche da molti saggi.

Yama: controllo. Affrontando, controllando e regolando gli impulsi distruttivi si coltivano e perfezionano le caratteristiche opposte, ossia nonviolenza, onestà, verità, utilizzo corretto delle forze vitali e rinuncia intuitiva che rendono possibili relazioni appropriate e (giusto N.d.T.) utilizzo delle risorse naturali. Anche i *Niyama* (pratiche intenzionali) sono essenziali. Essi sono: purezza interiore ed esteriore, contentezza dell'anima in ogni circostanza, discipline per facilitare la trasformazione psicologica (vedi *tapasya*), studio per la conoscenza del Sé e per le realtà superiori e, infine, abbandono in Dio per coltivare la consapevolezza della Sua presenza è realtà.

Yoga: alcuni significati sono: 1) riunire o mettere insieme tutti gli aspetti di mente, corpo e personalità. 2) qualsiasi sistema utile per fare queste cose. 3) samadhi – il culmine della pratica. Probabilmente quest'ultimo significato è la vera origine del termine. Il culmine del samadhi è la liberazione della Coscienza dell'anima.

Yuga: epoca o era. Un ciclo elettrico del tempo di dodicimila anni è formato da: *Kali yuga*, un'epoca oscura di 1200 anni dove la maggior parte degli esseri umani è mentalmente inadeguata e spiritualmente inconsapevole. *Dwapara yuga*, un'epoca di 2400 anni durante la quale poteri intellettuali e consapevolezza spirituale aumentano. *Treta Yuga*, un'epoca di 3600 anni dove i poteri intellettuali sono pronunciati e la conoscenza di Dio è comune. *Satya yuga*, un'epoca di 4800 anni dove molti sul pianeta possono comprendere la Realtà di Dio; un'era quindi di vera illuminazione planetaria. Attualmente siamo nella prima parte della fase ascendente del Dwapara Yuga (il secondo).

