

La conoscenza che libera la coscienza

Possiamo essere consapevoli di alcune caratteristiche della condizione cosciente umana (modificata o imperfetta) osservando conversazioni, comportamenti e circostanze altrui. Possiamo anche esaminare le nostre tendenze abituali di pensare, i nostri umori e i comportamenti che teniamo in pubblico e in privato. Anche quando le nostre caratteristiche coscienti umane sono parzialmente evidenti, dietro il falso senso di identità (ego) siamo sempre puri e completi. Per parafrasare le parole del trascendentalista americano del 19° secolo Ralph Waldo Emerson: "Tutte le persone sono più grandi di quanto sanno di essere e migliori di come a volte si comportano".

C'è qualcosa da conoscere; qualcosa che rende possibile la conoscenza di ogni cosa che vale la pena conoscere: la nostra vera natura e l'unica Realtà. *Senza* quella conoscenza è possibile avere solo percezioni superficiali della vita e si può tendere a vagare senza scopo nel tempo e nello spazio. *Con* quella conoscenza gli episodi di consapevolezza cosmica sono più frequenti. Si migliorano le capacità di percezione e discernimento e migliorano anche le capacità funzionali. La conoscenza accurata sostituisce le opinioni e si indeboliscono e neutralizzano le influenze subconscie problematiche. Si purifica la mente e si illumina la coscienza. Si superano o trascendono facilmente problemi e difficoltà associati alla condizione cosciente umana.

Per avere conoscenza accurata della nostra vera natura e dell'unica Realtà non servono né viaggi costosi verso destinazioni lontane, né lunghe discussioni con saggi e filosofi. E' sufficiente essere bene informati una volta da una fonte affidabile, imparare come permettere alla nostra conoscenza innata di svelarsi e rivelarsi spontaneamente e fare in modo competente tutto il necessario.

La mente: come usarla, come trascenderla

La tua mente registra le impressioni delle tue percezioni (ciò che vedi, senti, tocchi, assaggi, odori e pensi) e ti permette di ricordare, pensare, ragionare, pianificare e immaginare. Con una mente bene organizzata puoi ricordare la tua storia in questa incarnazione, relazionarti in modo appropriato agli eventi presenti e pianificare con razionalità esperienze e attività future.

Una mente disorganizzata e non funzionale interferisce con gli sforzi di vivere in modo efficace e di crescere spiritualmente. Migliora la tua capacità di ricordare facilmente ciò che vuoi, focalizza l'attenzione, pensa in modo costruttivo e razionale, pianifica creativamente gli effetti futuri e immagina circostanze ed esperienze ideali. Coltiva l'ottimismo, ossia aspettati risultati positivi da tutte le situazioni che emergono. Evita ansia, preoccupazione, umore triste e sentimenti di disperazione. Ricorda che sei una creatura spirituale immortale superiore alla mente. Usa l'intelligenza discriminante per discernere la verità su ciò che sei. Pensa e agisci consistentemente da quel punto di vista, fino a quando non ti sarà facile farlo. Una domanda che spesso i cercatori della verità di tutto il mondo si chiedono è: "Come posso controllare mente ed emozioni, pensare razionalmente, concentrarmi con facilità e meditare con successo?" Regola stati mentali ed emotivi attraverso scelta e intenzionalità. Per pensare in modo razionale, rimani con i fatti e sii pratico, ossia non permettere a capricci ed emozioni di influenzarti. Rimani in salute e riposa a sufficienza. Nutrimento scarso e squilibri ormonali possono contribuire ad instabilità emotiva e confusione mentale. Dai preferenza ad uno stile di

vita calma, ordinata e semplice. Quando avrai definito chiaramente gli scopi che ti miglioreranno la vita ti sarà più facile concentrarti per raggiungerli e mettere da parte ciò che non è importante. Vivere in modo efficace è una buona preparazione per la meditazione.

L'atteggiamento mentale positivo e la *voglia di raggiungere* che ti rendono in grado di vivere in modo efficace possono fare in modo che tu riesca a meditare con successo.

Quando ti siedi per meditare, se movimenti mentali simili ad onde in mente e consapevolezza attivati da impulsi mentali subliminali ti distraggono l'attenzione o rendono difficile la concentrazione:

- Prega per purificare la coscienza ed essere realizzato nel Sé e in Dio.
- Pronuncia ad alta voce un'affermazione tante volte. Ripetila anche mentalmente parecchie volte, quindi sii calmo. Sappi e senti (sii consapevole) che ciò che affermi è vero per te.

Esempi di affermazioni:

Sono eternamente "uno" con l'infinito

"Sono pura coscienza"

"La conoscenza completa dell'unica Realtà e dei suoi processi espressivi è dentro di me"

"La purezza radiante dell'essenza del mio essere mi illumina costantemente mente e coscienza"

- Pronuncia o canta un mantra ad alta voce (una parola o una frase utilizzata per focalizzare l'attenzione)
- Osserva il flusso naturale del respiro. Mentre diventa sottile e meno forzato, nota che pensieri ed emozioni diventano anch'essi sottili e meno importanti. Fallo per 20 o 30 minuti per lasciare che il corpo si rilassi e la mente si calmi.
- Pratica un pranayama: regola il respiro per incoraggiare le forze vitali del corpo (prana) a fluire liberamente, a calmare mente ed emozioni, ad armonizzare l'interazione tra gli emisferi destro e sinistro del cervello e a migliorare la concentrazione. La pratica del respiro a narici alternate per un periodo da 2 a 5 minuti è utile. Chi è iniziato al kriya yoga può usare i metodi di meditazione che ha imparato al momento dell'iniziazione.
- Siedi immobile, vigile e consapevole. Non prestare attenzione alle emozioni che si manifestano e scemano. Rimani centrato e osservatore. Avere l'attenzione e la consapevolezza stabilizzate nella parte frontale del cervello ti aiuterà a distaccarti dalle condizioni oggettive e soggettive e a trascenderle con più facilità.

L'aspirazione fervente ad essere spiritualmente sveglio può svelare e rendere evidenti le tue qualità divine innate e aumentare la tua ricettività alla sperimentazione di stati raffinati di coscienza.

Impara ad essere cosciente in ogni momento della tua vera natura e dell'unica Realtà

Impara ad essere cosciente della tua vera natura e del fatto che la Realtà onnipresente

alla quale ci si riferisce comunemente come a Dio è sempre presente pienamente dove sei tu. In qualità di unità di quella stessa Realtà puoi sapere che si sta esprimendo in te a attraverso di te. La conoscenza assoluta (pura) di ciò che è vero ti libererà dalle limitazioni che percepivi o sperimentavi prima che quella conoscenza emergesse nella tua consapevolezza cosciente.

Afferma con convinzione:

Sono una creatura spirituale; un'unità perfetta pura e cosciente dell'unica Realtà che è pienamente presente dove sono io.

Traduzione di Furio Sclano
Dicembre 2011

