



Iscriviti alla newsletter su www.melchisedekedizioni.it per essere sempre aggiornato su novità, promozioni ed eventi. Riceverai in omaggio un racconto in eBook tratto dal nostro catalogo.

In copertina: © Francesco Cerutti, *Possa la luce avvolgere ogni parte di me*

© 2022 Melchisedek Edizioni
Melchisedek Edizioni è un marchio di Il Quadrante s.r.l.

Il Quadrante s.r.l.
corso Re Umberto 37 - 10128 Torino

Prima edizione: aprile 2022
ISBN 978-88-9340-146-3

Sennar Karu

ESSERE UNO

*L'unione dell'anima con Dio e i suoi otto raggi
manifesti: pace, calma, amore, beatitudine, potere,
saggezza, vibrazione e luce*



MELCHISEDEK
EDIZIONI



ESSERE UNO

Questo libro è dedicato al mio guru, Paramhansa Yogananda, che è la fonte zampillante della luce e della saggezza che vi è contenuta.

Ai miei amici, che camminano vicini e lontani lungo le strade che portano a Dio, tanti per citarli tutti e tutti a me cari, ma tra loro voglio ricordare con particolare affetto Franca, il cui cuore generoso è aperto e rivolto amorevolmente a Dio, e Tullia, un'amica spiritualmente realizzata.

A Olga, che ha posto una giusta domanda.

E a tutti i sinceri ricercatori della verità, in offerta a quella luce ardente che dimora in ciascuno di loro.



Anche questa volta vorrei iniziare sotto gli auspici di una grande preghiera universale, invocando le benedizioni spirituali di Dio e di tutti i grandi esseri, i maestri, che nel tempo sono venuti a illuminarci il cammino. Mi inchino al mio guru, Paramhansa Yogananda, a tutti i maestri e saggi, e al maestro di tutti i maestri, che è Dio, la fonte divina di tutta la vita, affinché possiamo riconoscere la divinità che giace in noi e unirci a essa in spirito e verità, risvegliandone una consapevolezza intuitiva diretta, e la capacità di renderla manifesta nella nostra vita e nelle nostre azioni.

Aum. Shanti. Amen.

La grande invocazione

Dal Punto di Luce entro la Mente di Dio
afflusca luce nelle menti degli uomini
scenda luce sulla Terra.

Dal Punto di Amore entro il Cuore di Dio
afflusca amore nei cuori degli uomini
possa Cristo tornare sulla Terra.

Dal Centro ove il Volere di Dio è conosciuto,
il proposito guidi i piccoli voleri degli uomini,
il proposito che i maestri conoscono e servono.

Dal Centro che vien detto il Genere Umano
si svolga il piano di Amore e di Luce e possa sbarrare la porta
dietro cui le forze involutive risiedono.

Che Luce, Amore e Potere ristabiliscano il piano divino sulla
Terra.

Introduzione

*Risvegliare ed elevare la nostra energia per realizzare
l'esperienza del divino*

Il più importante ed emozionante viaggio che possiamo compiere è quello della scoperta e della realizzazione della nostra natura divina: l'anima, Dio e l'eterno legame che li unisce. Tuttavia, senza una guida chiara sul sentiero, questo viaggio può sembrare sconcertante, estenuante e difficile, come lo sarebbe attraversare un deserto senza acqua o nuotare da un capo all'altro dell'oceano con le nostre sole forze. Per questo, molti ricercatori, sebbene inizialmente ben motivati, finiscono poi con lo scoraggiarsi quando non ottengono i risultati sperati e abbandonano la ricerca, oppure finiscono in direzioni che non li portano da nessuna parte.

Ma c'è un segreto spesso ignorato che è alla base del successo spirituale: *il risveglio progressivo dell'energia interiore*, che possiamo ottenere attraverso una disciplinata sequenza di azioni ben dirette.

Questo libro è intriso di insegnamenti spirituali, metafisici e yogici di altissimo valore. Ricorda che la conoscenza si assimila con gli atomi, cioè con ogni parte di te, e che per farlo devi accostarti a questi insegnamenti con atteggiamen-

to sacro, cioè ricettivo, e gustarne l'essenza piano piano, così che possa diventare *esperienza diretta*.

Ci sono altri segreti del risveglio spirituale, tra cui uno dei più importanti è la sintonia. Che cosa significa sintonizzarsi?

La sintonia è la capacità di divenire ricettivi a determinate vibrazioni. I maestri e i loro lignaggi spirituali, con gli insegnamenti che recano, emettono determinate vibrazioni, o magnetismo spirituale, verso cui possiamo diventare ricettivi e che possono aiutare il devoto a elevare la propria coscienza ed energia. Attraverso la sintonia interiore che si sviluppa un poco alla volta facendo spazio nel nostro cuore, nella mente, nello spirito e nel corpo a quegli insegnamenti e ai maestri stessi, diventiamo ricettivi a tali vibrazioni.

Un terzo fondamentale segreto del risveglio spirituale è la giusta compagnia, che in Oriente viene definita *satsang* o «compagnia nella verità». Se ti accompagnerai fisicamente, ma soprattutto mentalmente e nel cuore, alle grandi anime, ai maestri, ai santi e ai devoti spiritualmente progrediti, svilupperai ricettività al magnetismo spirituale.

Attraverso gli insegnamenti di questo libro potrai imparare a sviluppare un rapporto diretto con il divino e le sue otto qualità manifeste, praticheremo *satsang*, la compagnia sottile con i maestri, la ricettività al magnetismo spirituale e alle vibrazioni elevate che trasformano la coscienza e risvegliano l'energia interiore.

La ricettività è fondamentale poiché, come afferma Swami Sri Yukteswar, la conoscenza si assimila con gli atomi e il potere spirituale viene trasmesso attraverso sottili vibrazioni. Lo studio degli insegnamenti non è come la semplice lettura di un libro o l'accumulo di nozioni.

Quando gli insegnamenti provengono da fonti elevate, da maestri realizzati, trasmettono con sé anche vibrazioni

sottili. Per diventare ricettivi bisogna essere profondi, sinceri, devoti e applicati nello studio e nella pratica.

Ricorda: *leggere, assimilare e interiorizzare.*

Noi siamo come delle radio, riceviamo ogni pensiero dall'infinito, che proietta la sua luce attraverso di noi, la quale viene filtrata a seconda delle impressioni karmiche individuali. Per poter ricevere la «trasmissione» elevata del risveglio spirituale dobbiamo sintonizzare la nostra radio interiore con la fonte più alta. Il motivo per cui molte persone non fanno significativi progressi nel sentiero spirituale è perché non sviluppano la capacità di mantenere la sintonia con un'autentica fonte di potere spirituale. Chi si sintonizza un po' con tutto e assorbe vibrazioni di ogni genere, difficilmente fa significativi progressi. Chi sviluppa la capacità di mantenere la sintonia con una fonte elevata, che nel mio caso è Paramhansa Yogananda, riceve il potere e il magnetismo spirituale che attraverso i secoli sono stati trasmessi tramite quel lignaggio per l'elevazione dell'umanità e che lo trasformeranno piano piano, risvegliando in lui l'energia interiore. La sintonia è ben espressa in questo passaggio dei vangeli in riferimento a Gesù: «A quanti l'hanno accolto ha dato il potere di diventare figli di Dio» (Gv 1,12).

Il risveglio progressivo dell'energia attraverso i giusti insegnamenti conduce in modo sicuro al risveglio spirituale.

Le esperienze e gli insegnamenti dei grandi maestri, dei santi, degli yogi e degli esseri risvegliati di tutti i sentieri spirituali, sono la luce che ha già percorso e illuminato questo viaggio, e i loro insegnamenti sono qui per illuminarci la via e aiutarci a conseguire una diretta esperienza della verità spirituale, trasformando i concetti filosofici in un'esperienza diretta, gioiosa, personale, intima e trasformante del divino, che ci accompagna quotidianamente e costantemente.

Lo scopo che ha guidato le grandi anime della storia è stato quello di trovare Dio e aiutare gli altri a trovarlo. Mentre si procede e l'energia interiore si risveglia, costruiamo un rapporto diretto con Dio, basato sulla relazione intima, l'esperienza, la comunione e il dialogo interiore. Realizziamo che non esiste una separazione, che siamo già connessi, perché siamo parti di Lui per sempre.

L'essere umano cerca la felicità, ma vaga a destra e a manca per trovarla, perché ha dimenticato la direzione; deve perciò migliorare la sua conoscenza per capire da dove arriva e dove sta andando.

Per realizzare una diretta esperienza della nostra natura divina e conseguire le mete della gioia, dell'amore, della saggezza, della pace e del risveglio spirituale, dobbiamo *risvegliare* ed *elevare* la nostra energia.

La chiarezza spirituale, la comprensione intuitiva e l'esperienza diretta del divino avvengono quando la nostra energia è a sua volta chiarificata ed elevata correttamente. Maggiore è il flusso di energia spirituale diretto verso la nostra vera natura, maggiore sarà la chiarezza, la comprensione di cui saremo dotati. Senza questo risveglio interiore dell'energia è impossibile pervenire alla realizzazione della verità spirituale.

Le persone il cui livello di energia è basso non riescono a comprendere la verità spirituale. Chi ha un'energia media inizia a comprendere alcuni concetti e si aprono in lui nuovi orizzonti. Ma ne serve un livello elevato per risvegliare le nostre facoltà intuitive spirituali. Un'elevata energia, però, da sola non è sufficiente; deve anche essere ben direzionata.

Il processo del risveglio, l'evoluzione individuale della coscienza, non è un balzo improvviso, ma un processo graduale di purificazione ed elevazione. I fiori delle qualità divine sbocciano piano piano nel giardino della nostra anima.

Ancora una volta voglio sottolineare un concetto importante. L'elevazione nella santità non è possibile senza un risveglio interiore dell'energia. Tutti i santi, i mistici, gli yogi e i maestri spirituali possedevano un'elevata energia, un magnetismo che si irradiava da loro e che attirava i ricercatori spirituali.

Il rapporto tra *energia* e *coscienza* diventerà sempre più chiaro mano a mano che procederemo in quest'epoca. Siamo infatti entrati in una nuova *era dell'energia*.

La consapevolezza dell'energia è un'aspetto fondamentale in questa particolare era dello sviluppo umano, ed è soprattutto attraverso di essa che i nuovi yogi, devoti, mistici e praticanti spirituali potranno pervenire a una consapevolezza illuminata. La consapevolezza dell'energia, la sua percezione diretta, porta al risveglio delle facoltà intuitive interiori dell'anima e alla realizzazione dell'aspetto divino in noi.

Quando la tua energia è chiara, elevata e purificata, sperimenti stati di coscienza espansivi, calmi, intuitivi, gioiosi e profondi, e puoi percepire la presenza di Dio dietro l'apparente scenario materiale del mondo.

Per facilitare il nostro processo di risveglio spirituale ci concentreremo su otto aspetti, qualità o raggi del divino che esistono universalmente, sia a livello microcosmico, ossia individuale, nell'intimo centro della nostra anima, sia a livello macrocosmico, presenti cioè in tutto l'universo e attraverso i quali il cosmo stesso viene guidato e diretto. Questi raggi sono come porte di energia verso il centro, lo spirito infinito, e ci aiutano a focalizzarlo e a manifestarlo. Sono tutti aspetti e manifestazioni dell'energia cosmica e della coscienza universale.

Questi aspetti sono: *pace, calma, amore, beatitudine, potere, saggezza, vibrazione e luce*.

Attraverso la comunione interiore con questi aspetti del divino possiamo risvegliare la nostra energia e consapevolezza verso l'esperienza dell'Essere Uno, la realizzazione del Sé.

Abbiamo parlato dell'importanza della capacità di sintonizzarsi. Seguire l'esempio dei grandi maestri è un buon modo di farlo. Per tutto il tempo che passeremo insieme, cerca di immaginarti come un diapason o una radio spirituale capace di mettersi in sintonia con le qualità del divino con cui lavoreremo.

Sintonizzarsi significa entrare in relazione, in contatto interiore, mentalmente, nel cuore, nell'anima e fisicamente, con quelle qualità. Significa sintonizzare la tua energia interiore con esse.

Quando la tua energia è sintonizzata anche la tua coscienza si apre per riceverle.

Ricorda sempre che il tuo strumento di percezione, la coscienza, si manifesta attraverso centri specifici posti lungo la tua spina dorsale. Mentre procedi nel processo di risveglio spirituale, cerca di mantenere la tua consapevolezza focalizzata nella spina dorsale e in particolare nel cuore e nell'occhio spirituale. Torneremo più avanti su questo punto. Infatti tutto ciò che ti occorre per percepire e realizzare lo spirito infinito è già in te.

Paramhansa Yogananda ha definito la spina dorsale dell'uomo *l'autostrada spirituale*. La meraviglia dell'essere umano è che, a differenza di altre bellissime creazioni dello spirito infinito, come gli animali e le piante, egli può esprimere coscientemente differenti livelli di energia e consapevolezza e può, quando è sufficientemente progredito, anche trasmetterli. Attraverso la sua spina dorsale e il suo cervello evoluto, l'essere umano può divenire cosciente dell'energia vitale e dei vari stati della consapevolezza e del risveglio spirituale.

Questo libro è un viaggio verso il risveglio di questi stadi dell'energia interiore ed è organizzato in tredici capitoli. Il primo è dedicato alle qualità che il ricercatore spirituale deve sviluppare e ai tesori che può sperimentare progredendo nel suo risveglio. Il secondo è dedicato allo *spirito*, che è la meta del nostro viaggio e l'essenza fondamentale di tutti noi, e contiene insegnamenti essenziali per ogni ricercatore spirituale sincero e ben motivato. Il terzo capitolo è dedicato alla meditazione come via per conoscere Dio. Gli otto capitoli successivi sono dedicati ciascuno a un raggio o una qualità divina che dallo spirito si manifestano in noi, con cui possiamo entrare in comunione, manifestarli nella nostra vita e attraverso cui possiamo fare esperienza dell'Essere Uno, e alla meditazione su questi otto aspetti. I due capitoli conclusivi sono approfondimenti sulla costruzione di un rapporto intimo e personale con Dio e sulla condivisione di alcune storie ispiranti.

Il risveglio dell'umanità in una nuova era d'energia

Stiamo vivendo un periodo di sconvolgenti cambiamenti su ogni piano dell'esperienza umana. È un periodo di sfide e prove intense perché siamo sulle soglie di un importante, necessario, ma non privo di difficoltà, cambiamento epocale. Ciò a cui stiamo assistendo è un lento cambiamento dello stato di coscienza segnato dall'entrata in una nuova era. Come ho già accennato nel mio precedente libro *Starseed. Servitori del piano divino* (Melchisedek, 2021), facendo seguito alla tradizione della scuola iniziatica del mio guru, Paramhansa Yogananda, ci troviamo a poco più di cento anni dall'inizio effettivo del Dwapara Yuga nella sua fase ascendente, che è l'era dell'energia, una nuova epoca caratterizzata da una

maggior comprensione delle sottili forze che operano dietro l'apparente scenario materiale del mondo, e dal risveglio della consapevolezza che tutta la materia non è altro che un insieme di vibrazioni di energia¹.

La vecchia epoca, il Kali Yuga, l'era del materialismo, si è conclusa nel 1700. Poi sono seguiti duecento anni di ponte o transizione verso l'entrata in vigore di questo nuovo Dwapara Yuga, che inizia a farsi sentire in modo effettivo con l'inizio del 1900. Questa nuova epoca porterà nell'arco dei prossimi due millenni a un radicale e progressivo rinnovamento di ogni aspetto della vita umana e a un'espansione della coscienza sia etica sia spirituale a livello collettivo. I raggi di questa nuova era stimoleranno progressivamente la consapevolezza dell'umanità ad aprirsi a nuovi livelli di coscienza, e verrà riconosciuta l'illusorietà dello spazio inteso come distanza (e in un'epoca successiva anche l'illusione del tempo) fino ad annullare la distanza materiale tra noi e le stelle lontane, con la realizzazione di viaggi interstellari verso pianeti remoti.

Questo cambiamento è in parte già iniziato e lo stiamo vivendo grazie alle nuove tecnologie che ci offrono la capacità di comunicare ad alta velocità, o di spostarci facilmente da un punto all'altro del pianeta, cose sconosciute fino soltanto a un secolo fa.

Ma il cambiamento più importante che andrà progressivamente manifestandosi è quello che riguarda il risveglio spirituale dell'umanità.

¹Questo libro non segue il consueto calcolo degli almanacchi indù sull'attribuzione delle ere, secondo cui saremmo ancora nel Kali Yuga, ma segue i calcoli del lignaggio di Paramhansa Yogananda, compiuti dallo Swami Sri Yukteswar, che scoprì un errore nell'attribuzione dell'era attuale commesso in una precedente epoca di ignoranza spirituale, quando quegli almanacchi furono compilati.

Mi piacerebbe pensare che questo sarà un viaggio semplice e privo di ostacoli, che la nuova era da poco iniziata porterà nell'immediato a periodi più facili per tutti noi, ma risulta evidente che lo scenario del mondo, così complesso e articolato nelle sue dinamiche, non offre al momento la speranza di tempi facili a venire. Sembra piuttosto che l'umanità dovrà affrontare molte difficoltà prima di uscire da questo tunnel. In campo ci sono forze che si sfidano, i nuovi raggi più fluidi del Dwapara Yuga e i vecchi modelli della vecchia energia del Kali Yuga che non vogliono cedere il passo al nuovo.

Più profondo sarà il risveglio spirituale dell'umanità, meno difficili appariranno le sfide e i cambiamenti che dovrà affrontare.

Verso una individuale rivoluzione della coscienza

Il processo del risveglio è un processo individuale, un viaggio personale. Da una personale trasformazione della coscienza può venire l'unione ad altri con il medesimo scopo. Non è possibile cambiare nulla all'esterno se non avviene una profonda trasformazione interiore.

Il progresso umano non può essere separato dalla realizzazione che tutti noi non siamo semplicemente entità biologiche divise e separate, ognuna con una sua individualità a sé stante, ma che siamo, nella nostra fondamentale natura, puro spirito e che, in quanto manifestazioni dello spirito infinito, siamo gli uni agli altri intimamente connessi e correlati. Il risveglio a questa verità è però individuale, prima che collettivo.

L'illusione di essere separati, coscienze limitate a un io individuale, è la causa della maggior parte delle sofferenze

e dei disordini che viviamo sul nostro pianeta. Al contrario, la realizzazione della nostra vera natura spirituale conduce alla libertà, alla gioia e all'unità.

Per riscoprire questa verità abbiamo bisogno di chiara luce e di una guida sul sentiero che ci indichi come uscire dalle tenebre dell'ignoranza e del materialismo.

Come in ogni epoca, ma particolarmente in ogni fase di transizione come quella attuale, abbiamo bisogno di ispirazione, di saggezza e di guida, e di autentici canali che la trasmettano con chiarezza sulla base della propria esperienza diretta. Soltanto chi ha fatto esperienza diretta della verità spirituale, trasformando la conoscenza teorica in conoscenza vissuta, realizzata, può indicare agli altri come procedere a passi certi. Questo è il ruolo che nel mondo svolgono quelle luci altissime che chiamiamo *maestri*.

Il canale d'ispirazione su cui gli insegnamenti di questo libro si basano è Paramhansa Yogananda, un *avatar* (discesa divina), un maestro pienamente realizzato che è venuto sulla Terra per aiutare le persone a realizzare loro stesse, nella propria anima, l'unione con il divino. Yogananda non è stato semplicemente un maestro per un certo gruppo di anime, ma è ciò che viene definito *jagad guru*, un maestro del mondo, i cui insegnamenti si stanno diffondendo in tutto il pianeta e hanno la potenzialità di generare un grande cambiamento nello stato di coscienza dell'umanità. Ulteriori informazioni sulla vita di questo grande maestro contemporaneo saranno inserite alla fine del libro. Se volete progredire sul sentiero della realizzazione del Sé attraverso gli insegnamenti contenuti in questo volume, vi consiglio di cercare di sintonizzarvi interiormente con la coscienza di questo grande maestro e del raggio divino che è venuto a portare, e di considerare *lui* il guru e non il sottoscritto, che è semplicemente un intermediario.

In questa nuova epoca assisteremo a un costante aumento per la ricerca dello spirito, la sete di verità spirituali si farà sempre più intensa perché il materialismo sta rivelando con forza crescente tutta la sua incapacità di fornire all'uomo le risposte profonde di cui ha bisogno. Semplicemente il materialismo non può condurre l'umanità alla gioia a cui, nel suo profondo, anela.

Ad abbeverare spiritualmente i sinceri ricercatori della verità ci sono gli insegnamenti illuminati dei grandi maestri, dei saggi, degli yogi, dei mistici e dei santi delle tradizioni spirituali autentiche di tutto il pianeta, che possono aiutarci ad accendere la luce dentro di noi e a farla divampare, un fuoco che consumerà l'ignoranza, la paura e il dolore nella saggezza illuminata, nella gioia e nell'amore. La via è stata già tracciata, dobbiamo soltanto imboccarla.

La ricerca di Dio, la realizzazione della nostra vera natura tornerà a essere, come nelle epoche antiche, un aspetto fondamentale dell'esistenza. Non può esserci nessun sentiero spirituale senza la realizzazione della nostra vera natura e la comprensione, o meglio ancora l'unione interiore, della nostra anima alla coscienza universale da cui tutti discendiamo.

Trovare Dio, realizzare il Sé, è l'unica strada che può condurre l'umanità alla pace, all'unione dei popoli sotto l'unica bandiera dei figli dello spirito infinito, risolvendo ogni distorsione di comprensione, come affermò Paramhansa Yogananda con la celebre frase del suo guru: «Trovare Dio coincide con il funerale di tutte le pene».

Nonostante il lento procedere di quest'epoca, in cui la coscienza delle masse si risveglierà lentamente dal sogno dei vecchi paradigmi, ci sono sempre dei precursori, anime particolarmente focalizzate sulla ricerca spirituale che sono in

grado di risvegliarsi più velocemente rispetto alla massa che vive in quell'epoca e di immergersi in una profonda realizzazione spirituale. Queste anime potranno, attraverso i loro traguardi nell'evoluzione spirituale, aiutare gli altri a raggiungere il loro stesso stato di comprensione ed evoluzione.

Questo libro è dedicato a tutti questi ricercatori di Dio, della propria stessa natura autentica e della verità spirituale, per aiutarli a unire la goccia della loro anima, lo spirito individualizzato, allo spirito infinito, immergendo la propria coscienza nella sua corrente senza fine, e a realizzare l'unione attraverso i suoi otto raggi o qualità manifesti: pace, calma, amore, beatitudine, potere, saggezza, vibrazione e luce.

Queste qualità sono presenti nel cuore della nostra anima, o spirito individualizzato, e si manifestano come espressioni di Dio in noi quando permettiamo loro di emergere attraverso il processo del risveglio spirituale, e sono anche presenti a livello cosmico e universale. *Sono qualità coscienti e intelligenti di Dio con cui è possibile entrare in comunione.*

Ciò significa che possiamo vivere coscientemente l'esperienza della pace, della calma, della vibrazione divina, della luce, dell'amore, della saggezza, del potere e della beatitudine, ed espandere questa esperienza oltre i nostri confini personali. Siamo tutte queste cose e molto di più, siamo manifestazioni dello spirito infinito.

Dio si manifesta nella nostra anima attraverso questi otto aspetti o qualità per aiutarci a trovarlo. Molte persone infatti non sono a loro agio con un concetto tanto vasto come quello di Dio, non riescono a comprenderlo e non sanno come trovarlo. Così Dio diventa l'esperienza stessa delle sue qualità divine nel cuore segreto della nostra anima.

Possiamo immaginare lo spirito infinito come il centro e le otto qualità-raggi come emanazioni divine che si sprigio-

nano da quel centro. Ognuna di esse ci conduce verso quel centro, verso l'esperienza diretta della nostra vera natura.

I santi, gli yogi, i maestri e i mistici di ogni tempo non sono venuti nel mondo per portare concetti e filosofie, ma a mostrare vie per realizzare tutto questo.

Tutto questo vi appartiene ed è vostro in quanto figli di Dio.

Il proposito di questo libro è quello di aiutare i lettori a sviluppare un rapporto diretto con il divino, intimo, interiore, personale, un rapporto eterno di amore tra l'onda e l'oceano che diventano infine uno attraverso l'unione e l'esperienza interiore con le otto qualità-raggi del divino manifesto.

Personalmente ho scoperto che soltanto quando tutti i raggi della mia coscienza sono diretti nuovamente sul sole interiore di Dio allora sono completo, felice, appagato e in pace. Da questa pace immensa e dalla sua gioia, Dio stesso ha soddisfatto ogni mia necessità interiore ed esteriore in modo naturale.

Auguro a tutti i lettori di trovare la stessa gioia e realizzazione dei grandi santi.

Destami, affinché io possa scoprire che le paure dell'illusione terrena non sono altro che sogni. Avvolto nelle coltri della speranza, a lungo ho dormito. Ho sognato di essere seduto su un trono, con il viso inghirlandato di sorrisi. Ma essi sono sfioriti e i petali della mia allegria sono caduti uno a uno. All'improvviso, mi sono ritrovato vestito di stracci. Seduto sulle dure pietre della povertà, ho pianto, e le mie lacrime si sono riversate sulle pietre incuranti e inesorabili delle circostanze. Il mondo mi è passato accanto, in beffardo silenzio. Ho invocato a gran voce il Tuo aiuto, e Tu mi hai ridestato con la forza della mia disperazione. Ho riso, perché ho scoperto che non sono né ric-

co né povero, ma eternamente al sicuro fra le Tue braccia. Oh, desta tutte le anime ansiose dai loro sogni di gaia opulenza e disperata povertà. Oh, Creatore dei mondi di sogno, liberami per sempre dagli incubi della malattia e della morte! Destami nell'immortalità! Destami nella calma incrollabile, affinché io possa scoprire che le atroci paure dell'illusione terrena non sono altro che sogni.

Paramhansa Yogananda

Le qualità del ricercatore spirituale

Questi insegnamenti sono dedicati ai sinceri ricercatori che si impegnano a vivere una vita dedicata all'elevazione spirituale, piena di generosità, con direzione costruttiva e amore altruistico, che siano disposti a camminare lungo un sentiero disciplinato che alla fine li condurrà alla realizzazione di Dio, del Sé e alla liberazione finale.

Per *liberazione finale* si intende il vero traguardo di ogni sentiero spirituale, quando la tua coscienza, non più vincolata all'immagine di un corpo o di una personalità temporanea, libera da ogni karma e necessità di esperienza, può immergersi definitivamente nello spirito infinito e nella sua gioia immutabile, senza più ritorno alla coscienza limitata dell'ego. Questo traguardo spirituale viene definito *liberazione in vita*.

Al tal proposito ecco cosa afferma lo *Yoga Vasistha* sul liberato in vita (che in Oriente è definito *jivanmukta*):

Colui che pur vivendo una vita apparentemente normale sperimenta l'intero mondo come un vuoto è un *jivanmukta*. Egli è sveglio, ma gioisce della calma del sonno profondo e non è influenzato dal piacere e dal dolore. Non esulta nel successo, non si deprime nell'avversità, rimane appagato con ciò che possiede. La sua saggezza non è offuscata dalle tendenze la-

tenti, sembra essere soggetto ad attrazioni, repulsioni e paure, ma in effetti, all'interno è libero come lo spazio ed è chiaro e indisturbato come il vuoto. Pur essendo visto come un individuo dal mondo, è libero dall'ego e dalla volizione. Nel fare o nel non fare è libero dall'orgoglio e dalla superbia. Nessuno lo teme ed egli non ha paura di nessuno e, anche se agli occhi degli uomini appare essere un individuo, non si attribuisce nessuna individualità. Anche in mezzo a possessi di ogni genere, rimane distaccato come se fossero inutili, costui è un liberato, è la Coscienza Infinita, l'Essenza in tutti gli esseri.

Ricorda che il successo sul sentiero e nella vita spirituale non è determinato solamente dalla conoscenza teorica o dalla pratica di tecniche, ma soprattutto dalla trasformazione individuale della coscienza. Attraverso questa trasformazione personale che deriva dalla buona volontà, si diviene un po' alla volta ricettivi alla grazia divina. È come preparare il terreno per un abbondante raccolto.

Senza un progressivo sviluppo delle qualità che vedremo a breve, non può esserci progresso nella meditazione o nella realizzazione spirituale.

Ma non lasciarti scoraggiare, la crescita spirituale non può essere un balzo improvviso dal primo gradino della scala fino all'ultimo, richiede tempo e maturità così come la mela ne richiede per staccarsi da sola dal ramo. Ma ricorda che ogni piccolo passo sul sentiero, ogni conquista, se procederai, rimarrà con te per sempre e andrà ad aggiungersi al serbatoio della tua benzina spirituale.

Ecco una buona definizione di realizzazione del Sé da tenere sempre a mente: *realizzazione del Sé significa sapere con il corpo, la mente e l'anima che sei una cosa sola con l'onnipresenza di Dio.* (Paramhansa Yogananda)