

L'Illuminazione

Non è quello che pensi



di Marshall Govindan

“Questo libro è una guida, per così dire, pratica alla vita spirituale che attinge dalla profonda saggezza di scritti antichi, quali gli Yoga Sutra di Patanjali, il Kriya Yoga di Babaji, gli scritti dei Tamil Siddha, la filosofia di Sri Aurobindo e dai risultati di alcune moderne ricerche sul cervello. Il suo stile semplice e fruibile fa di questo libro un aiuto prezioso per la ricerca di un significato più alto della vita e offrirà un contributo a trovare l'ispirazione (ed i mezzi necessari) per tutti coloro che si mettono in cammino in quello che sarà il viaggio più importante della loro vita. Una lettura immensamente piacevole!”

Christopher Key Chapple, Professore Doshi di Indic and Comparative Theology e Direttore, Master of Arts in Yoga Studies,
Loyola Marymount University

“La vera illuminazione non è solo uno stato elevato della mente, ma un totale cambiamento di coscienza dall'Io limitato alla suprema realizzazione del Sé, nella quale siamo tutt'uno con l'esistenza totale - che si estende a tutto il tempo, a tutto lo spazio e oltre.

Marshall Govindan rivela i segreti degli Yoga Siddha e le loro pratiche per la trasformazione. per aiutarci ad avvicinarci alla suprema illuminazione come obiettivo finale di ogni nostra azione.”

Dr. David Frawley (Pandit Vamadeva Shastri)

Direttore, **American Institute of Vedic Studies**

Ayurveda and Jyotish Teacher Padma Bhushan premiato dal Presidente dell'India

Author: Shiva, the Lord of Yoga and over thirty books.

“Con questo scritto Govindan consegna nelle nostre mani i doni dei maestri Siddha.

In questa guida delinea in breve e chiaramente le tecniche collaudate di questi maestri per eliminare ogni ostacolo: le nostre più profonde affezioni dettate da paura, dubbio e tutte le forme di dolore che ostacolano il flusso incessante della nostra luminosità e felicità intrinseche. L'illuminazione è una lettura obbligata, perché è “pratica, semplice e significativa ... È uno strumento decisivo per aiutarci a trovare lo scopo della vita.”

Pandit Rajmani Tigunait, PhD Capo Spirituale,

Himalayan Institute Insegnante, autore, leader spirituale umanitario e visionario.

“L'ultimo libro di Marshall Govindan, “L'Illuminazione non è quello che pensi”, parla di come mantenere la consapevolezza continua (senza interruzioni, senza spazi) della realtà sottostante, uno stato di essere, piuttosto che di pensare, uno stato di silenzio, che può essere raggiunto praticando il Kriya yoga, praticato e insegnato da Kriya Babaji Nagaraj. Un “MUST” per ogni praticante di yoga.”

Dr. T.N. Ganapathy, Ph D

Direttore,

Tamil Yoga Siddha Research Centre

Ashoknagar,

Chennai 600 083

Tamil Nadu, India

“Siamo tutti portatori di una gioia di fondo innata, sempre presente, immutabile e accessibile, indipendentemente dalle circostanze interne o esterne. Perché non proviamo questa gioia immutabile in ogni momento? Questa è la domanda cruciale che ci può cambiare la vita, domanda che Marshall Govindan si pone e che ci invita a capire nel suo libro: “L'Illuminazione: non è quello che pensi”. Marshall ci offre una guida potente di preziosi insegnamenti che ci forniscono risposte semplici e dirette su come riconoscere e rimuovere ostacoli e distrazioni, per realizzare questo nostro diritto di nascita a godere della gioia immutabile. Questa è veramente una guida per tutti coloro che desiderano risvegliarsi al di là dell'egoismo dell'ego alla pace sincera e perenne.”

Dr. Richard Miller, Ph D

Autore di *Yoga Nidra: The Meditative Heart of Yoga* and *iRest Meditation: Restorative Practices for Health, Resiliency and Well-Being*

L'Illuminazione non è quello che pensi

di

Marshall Govindan

Babaji's Kriya Yoga and Publications, Inc.

St. Etienne de Bolton, Quebec, Canada

ॐ INDICE ॐ

Introduzione	1
Capitolo 1 - L'Illuminazione non è quello che pensi	7
Capitolo 2 - Il Sentiero dell'immortalità degli Yoga Siddha	27
Capitolo 3 - Anatomia del Desiderio: L'equilibrio emotivo attraverso l'Auto-consapevolezza Spirituale	44
Capitolo 4 - Equanimità: sii calmo quando la vita ti disturba	58
Capitolo 5 - I blocchi energetici e il cuore	65
Capitolo 6 - Cos'è la realtà e in che modo il desiderio ne distorce la percezione?	71
Capitolo 7 - Ami Dio? Ovvero come impedire che la pratica yoga diventi un viaggio dell'ego	79
Capitolo 8 - Il silenzio è d'oro	84
Capitolo 9 - La porta psichica al Divino	96
Capitolo 10 - Non sono due	105
Capitolo 11 - Vettaveli: il vasto spazio luminoso	112
Capitolo 12 - Maya - Il Velo Divino	117
Capitolo 13 - Laya Yoga: Yoga della dissoluzione	126
Capitolo 14 - Dio è ancora nel mondo?	132
Capitolo 15 - Tutto è Grazia	141
Capitolo 16 - Risveglio dal sogno con la ferma intenzione	147
Capitolo 17 - Lo sguardo interiore fisso sulla Shakti	154
Capitolo 18 - L'illuminazione è Splendente Coscienza di Sé	162
Glossario	165
Bibliografia	172
Indice Analitico	174

ॐ INTRODUZIONE ॐ

Leggere o parlare dell'illuminazione rappresenta una vera e propria sfida perché non è quello che pensi. Le parole sono inadeguate a descriverla, come le parole su un menu che descrive le specialità di un ristorante: l'illuminazione deve essere "assaporata". Alcune descrizioni possono prepararti al tuo primo assaggio e poi guidarti a riceverla.

Inizierò con una domanda personale. Perché hai aperto questo libro? Le possibili risposte sono molte. "Sono un ricercatore spirituale, in lotta nel mondo materiale ... Mi piace la meditazione, e ho sentito che l'illuminazione è il suo risultato ... Voglio trovare la pace della mente...Sono in una crisi esistenziale, sto cercando risposte alla sofferenza della mia mente...Sto cercando Dio ... Sto cercando un'esperienza spirituale. " Ebbene, questi sono tutti buoni motivi per leggere questo libro.

Qual è la sola cosa che tutti ricerchiamo? Probabilmente è la felicità. Tutti cercano la felicità, anche quelli che non leggeranno questo libro. La stanno probabilmente cercando altrove. Forse la stanno cercando in una relazione o nel cibo, in un'attività fisica o guardando la televisione. Alcuni addirittura lavoreranno fino a tardi stasera, pensando che il lavoro porti loro la felicità. Trovare la felicità non è il vero problema.

Non sei solo. Ogni essere umano da sempre ha cercato una felicità duratura nelle cose - ma le cose non durano. Niente resta uguale. Gli oggetti materiali non durano. Nemmeno i sentimenti. Pensa ai momenti più felici della tua vita.

Sei riuscito a trattenere quei sentimenti dolci o eccitanti? Cosa li ha sconvolti o li ha fatti svanire? Cosa li ha disturbati?

Maestri illuminati come gli Yoga Siddha e gli psicologi moderni concordano sul fatto che è impossibile far durare la felicità per via dei movimenti della mente subconscia: ricordi, desideri, paure, simpatie, antipatie, emozioni ed esperienze che non riusciamo a lasciare andare. I Siddha hanno così descritto la causa fondamentale della sofferenza umana: un sogno ad occhi aperti.

Ti alzi al mattino e inizi a sognare. “Dov’è il mio caffè ... dov’è la mia sigaretta ... Non voglio andare a lavorare ... Non mi piace il mio lavoro.” Molti dei pensieri sono abituali, ma da dove vengono questi sogni ad occhi aperti? Gli yogi e gli psicologi concordano sul fatto che provengono dalla mente subconscia nella forma di *vasana* (tendenze), che includono fantasie, desideri e avversioni a cui non puoi rinunciare, e *samskara* (abitudini) di pensiero, parola e azione che il subconscio è programmato a ripetere.

Per illustrare questo concetto, prova a pensare a un momento felice della tua vita, un momento in cui hai avuto qualcosa che desideravi da tempo: il lavoro perfetto, la relazione perfetta, la casa, l’auto. È stato uno dei momenti più felici della tua vita. Ma cosa è successo? Immediatamente, è arrivato qualcosa a disturbarti! Pensieri, dubbi, timori: “Ho fatto la scelta giusta? ... E se non fossi all’altezza del lavoro? “O forse hai iniziato a desiderare qualcos’altro ancora di più e in un attimo, come una nuvola che passa davanti al sole, ecco la tua felicità svanire.

Il grande Siddha Patanjali scrisse all’inizio della sua famosa opera *The Yoga Sutra*, “Lo yoga è il processo per smettere di identificarsi con i moti della mente che nascono nel subconscio.” Un pensiero deprimente entra nella tua mente e ti identifichi con esso, lo abbracci, lo fai tuo. Arriva un pensiero spaventoso e scaccia via la felicità! Sei come qualcuno assorto a guardare la televisione. Solo dopo che il programma è finito ti rendi conto, oh, ho una vita a cui tornare!

Quindi, chi è la persona che pensa a queste cose e vive così questa vita?

Gli Yoga Siddha non solo hanno diagnosticato la causa della sofferenza umana, hanno anche prescritto un rimedio per guarirla. Dicevano: “La quantità di felicità nella vita è proporzionale alla tua disciplina”. Usavano la parola sanscrita sadhana per suggerire una mente e un cuore disciplinati. Sadhana significa tutto ciò che fai per ricordare chi sei e tutto ciò che fai per lasciar andare ciò che non sei. È una sfida difficile.

Nelle riflessioni che seguono imparerai come metterti alla prova per applicare questa ricetta e scoprire chi sei veramente.

Tu sei l'Essere Assoluto, la Coscienza Assoluta e la Beatitudine Assoluta. L'Essere è ciò che è sempre; non cambia mai. La coscienza è ciò che osserva. Essa testimonia ogni pensiero, ogni emozione e ogni cosa percepita attraverso i cinque sensi. Non agisce. È consapevolezza senza scelta. La beatitudine, a differenza della felicità, è incondizionata. È pura gioia e può essere sentita anche quando la felicità è colpita da circostanze o eventi indesiderati.

Ma prima, per capire ciò che le parole Essere Assoluto, Coscienza Assoluta e Beatitudine Assoluta significano veramente - per provarle veramente e non semplicemente pensarle - preparati a seguire questa meditazione guidata.

Meditazione guidata

Raccomando di leggere questa meditazione guidata almeno due o tre volte per memorizzare le istruzioni o registrarla e ascoltarla durante l'esercizio.

Respira profondamente per diverse volte. Quando inspiri, senti l'energia che ti riempie. Quando espiri, lascia andare ogni tensione e stanchezza. Ora, inizia a respirare normalmente e ripeti diverse volte le parole “Io Sono”, ogni volta facendo una pausa. Ogni volta che dici “Io sono”, nota come cambia la tua consapevolezza. All'inizio sarai consapevole delle sensazioni fisiche. Poi sentirai le emozioni. Poi forse i pensieri.

Ogni volta che dici “Io sono”, è come regolare l'obiettivo di un microscopio, e sei tu sotto il microscopio. Ad un certo punto, noterai che pensieri, emozioni e sensazioni compaiono e scompaiono come su uno schermo, come le immagini

di un televisore. Noterai che lo schermo è costituito da particelle. Man mano che vai sempre più in profondità dentro te stesso dicendo Io Sono, noterai che le particelle si muovono: vedrai particelle di luce ovunque, dentro di te, intorno a te, le vedrai muoversi attraverso di te. A questo livello, è difficile distinguere dove finisci tu e iniziano le altre cose. C'è tanto spazio tra le particelle.

Ora se ti chiedo chi sei, cosa dirai? Non è più sufficiente fare riferimento al tuo nome, a un ricordo o a una sensazione. Ora, come i mistici, puoi dire Io sono Quello - quell'essere infinito da cui tutto proviene ed al quale tutto ritorna. Come un vasto oceano sul quale corrono innumerevoli onde. Fino ad ora hai vissuto solo sulla superficie del tuo essere. La tua coscienza si è concentrata sulle singole onde, i tuoi pensieri, sentimenti ed emozioni. Ora la tua coscienza si è espansa e tu sei consapevole dell'oceano infinito ed eterno dell'essere che ti trascende. Il mistico dice: "Io sono Quello. Non sono mai nato Quello che sono veramente è sempre esistito. Io sono Quello. Tutto è dentro di me. Io sono nel tutto. Tutto viene e tutto va, pensieri, sensazioni ed emozioni, ma io resto".

Come riuscire a mantenere questa prospettiva? Il tuo respiro è un promemoria naturale. Durante l'inalazione il respiro produce un suono simile a *ham* (che in sanscrito significa "Io sono"). Durante l'esalazione il respiro produce un suono simile a *sa* (che in sanscrito significa quello). Ogni volta che inali, pronuncia mentalmente "ham" e ricorda "Io sono". Ogni volta che esali, pensa "sa" e ricorda "Quello": Io sono Quello.

Non sforzarti di controllare il respiro. Limitati a seguirlo. Se ti arrivano dei pensieri, non sforzarti di cacciarli via. Torna a *ham'sa*. Mentre il respiro rallenta, gradualmente anche i pensieri si placano. Questo accentua il lato soggettivo della realtà assoluta: Io Sono. Se inverti i termini, accentua il lato oggettivo della realtà: Quello, Io Sono. Due lati della stessa medaglia. Sono quello che sono. Quindi, per i prossimi dieci minuti, resta molto calmo, concentrati sul respiro e ripeti *ham ... sa*, mentre inspiri ed espiri. Ricorda di concentrarti sul significato delle parole "Io sono Quello".

Dopo almeno dieci minuti di questa pratica, cerca di assumere e mantenere il punto di vista del Testimone il più a lungo possibile. Questa prospettiva (del

testimone) in realtà è a nostra disposizione ventiquattr'ore su ventiquattro, sette giorni su sette. Nella misura in cui riesci a mantenerla - attraverso gli alti e bassi che il karma ti presenta, rose o spine - sarai illuminato.

La luce è una metafora della consapevolezza. Proprio come una fonte di luce è separata da ciò che illumina, così sei tu - puro Essere Assoluto, Coscienza e Beatitudine - separato da tutte le esperienze. I saggi illuminati ci dicono che siamo già illuminati. Ma paradossalmente, non ci accorgiamo di esserlo quando perdiamo la prospettiva del Testimone, dell'anima, del nostro vero Sé. L'auto-realizzazione e l'illuminazione sono la capacità di mantenere la prospettiva del testimone.

Le riflessioni che seguono ti guideranno nello sviluppo della tua capacità di auto-realizzazione e illuminazione. Ti aiuteranno anche a riconoscere gli ostacoli che si frappongono, come evitarli e come mai così pochi riescano a raggiungerla. Anche se il tuo obiettivo è semplicemente quello di evitare la sofferenza umana, questi scritti ti aiuteranno a sviluppare la saggezza necessaria per farlo. La saggezza dei maestri illuminati è la tua più grande eredità ed è a portata di mano se la cerchi con chiara comprensione e sincera applicazione.

ॐ CAPITOLO 1 ॐ

L'Illuminazione non è quello che pensi

Cosa significa la parola illuminazione? Troviamo diverse descrizioni dell'illuminazione spirituale sia nella letteratura che nelle tradizioni religiose e spirituali del buddismo, dell'induismo, dello yoga, del cristianesimo e del misticismo occidentale. I racconti dei mistici di queste tradizioni descrivono ciò che hanno vissuto come stato supremo di beatitudine, libero da ogni sofferenza. Questo li distingue dalla letteratura religiosa cosiddetta della rivelazione, che parla di un'aldilà celeste in un linguaggio di dimensioni umane e mondane.

I primi stadi dell'illuminazione nella tradizione dello Yoga classico di Patanjali e del Vedanta in India formano parte dell'esperienza del *samadhi*. C'è un detto: "Coloro che conoscono il samadhi non ne parlano, e quelli che ne parlano non lo conoscono". Questo perché il samadhi non è ciò che pensi che sia! È esattamente il contrario di ciò che immagini: è lo spazio tra i tuoi pensieri. È il silenzio mentale. È essere consapevole di ciò che è consapevole. Piuttosto che parlarne, cominciamo a conoscere le parole usate dai Maestri auto-realizzati per descrivere il samadhi. Le parole non possono ricreare l'esperienza del

samadhi, ma queste particolari citazioni ti indicheranno la direzione giusta, come i cartelli sulle autostrade che indicano città lontane.

La saggezza di alcuni grandi Illuminati

Stai fermo e sappi che io sono Dio.

— Salmo 46 di David

Summa (in Tamil stai calmo)

— Paambatti Siddha

Sono Quello che sono.

— Esodo 3:14

Geova, parlando dal roveto ardente a Mosè sul Monte Sinai.

La principale caratteristica del **samadhi** è la presenza di un'unica sensazione, io sono, e nulla più, senza pensieri o altre attività esterne della coscienza.

— Ramana Maharshi

Nel samadhi c'è solo la sensazione di I-I "io-io" e nessun pensiero.

— Ramana Maharshi

I-I "io-io" è il modo in cui Ramana Maharshi si riferiva a Quello, di cui diventi consapevole dietro il pensiero o la parola I (io).

Renditi conto che Tu sei Quel Brahman ... che da solo splende, che è al di là del Logos, che tutto pervade e uniforma, verità, coscienza, beatitudine, senza fine, indistruttibile.

— Adi Shankaracharya (*Crest Jewel of Wisdom*, verso 264)

Quando la mente, maturata da una disciplina incessante di questo tipo (consapevolezza del Sé), si fonde in Brahman, allora il samadhi, privo di ogni forma, diventa esso stesso artefice della realizzazione della beatitudine "non duale".

— Adi Shankaracharya (*Crest Jewel of Wisdom*, verso 363)

Questa coscienza spirituale non manifestata comincia a manifestarsi come l'alba nel cuore puro e risplende come il sole di mezzogiorno nella "caverna della saggezza", illuminando l'intero universo.

— Adi Shankaracharya (*Crest Jewel of Wisdom*, verso 134) Come lo spazio, vado oltre il pensiero (che tutto pervade);

Come lo spazio vado oltre il pensiero (permeo ogni cosa)

Come il sole, sono diverso da ciò che illumina;

Come una montagna, sono eternamente immobile;

Come l'oceano, sono senza limiti.

— Adi Shankaracharya (*Crest Jewel of Wisdom*, verso 500)

Samadhi è lo stato senza respiro della comunione con Dio o Verità.

— Yogi S.A.A. Ramaiah

Io sono Esistenza, Conoscenza, Beatitudine Assoluta La morte è uno scherzo per me perché sono la Morte della Morte.

— Kriya Babaji Nagaraj (*The Voice of Babaji: Trilogy on Kriya Yoga*, parte 3)

Ora, niente può più disturbarmi.

— Ramana Maharshi

Questa è la mia descrizione preferita del samadhi, perché è così concreta e istruttiva su come dobbiamo relazionarci con tutte le sfide della vita, con calma attiva, attivamente calmi.

Ho perso l'abitudine di pensare.

— Sri Aurobindo

Così disse dopo aver completato i suoi tre più grandi capolavori letterari, dicendo che erano il prodotto non del suo pensiero, ma del *prajnata* (intuizione), nato dal samadhi e dal silenzio della mente.

In queste riflessioni, la parola illuminazione significa illuminazione spirituale. Non deve essere confusa con il movimento filosofico noto come Illuminismo, l'Era della Ragione, che ha dominato il pensiero (in Europa) nel diciottesimo secolo. Gli obiettivi principali dei pensatori illuministi erano la libertà, il progresso, la ragione, la tolleranza, la fraternità e la fine degli abusi della Chiesa con la separazione dei poteri tra chiesa e stato. L'Illuminismo diede origine alle rivoluzioni francese e americana e alle moderne democrazie liberali.

Spiritualità e religione a confronto

Un'indagine sull'affiliazione religiosa in America condotta nel 2015 dal Pew Research Center¹ ha rivelato che, alla richiesta di indicare la loro affiliazione religiosa, più di un terzo degli intervistati ha risposto: "nessuna". Tra coloro che hanno dato questa risposta, un crescente numero di persone si identifica come "spirituale ma non religioso".

Cosa vuol dire essere spirituale ma non religioso? È più che il semplice rifiuto ad aderire ad una religione organizzata? Se è così, quali sono gli obiettivi di coloro che professano di essere spirituali? Quali sono le convinzioni condivise di coloro che professano di essere spirituali, ma che parlano lingue diverse o provengono da diverse comunità culturali? Quali sono le differenze tra di loro? La religione sostiene coloro che si identificano come spirituali e, in caso affermativo, come? Definirsi spirituale sostiene le credenze religiose e della fede, e se sì, come? La scienza può confermare l'esistenza di stati superiori di coscienza associati all'illuminazione spirituale? Queste sono alcune delle domande a cui risponderemo in questo capitolo.

Le religioni attribuiscono valore a tutto ciò che ha una forma esteriore, come scritture, personalità, simboli, credenze, credo, architettura, cerimonie, abbigliamento e aspetto fisico, preghiera, attività, gerarchie di autorità e storia. Le religioni si distinguono per le loro diverse forme esteriori. Si fanno persino guerra per le loro differenze.

Quando ti identifichi come aderente a una particolare religione, crei immediatamente una barriera tra te e tutti quelli che non condividono questa identificazione. Nel corso della storia umana, la religione è stata, e rimane, una delle maggiori cause di divisione sociale e politica.

Lo spirito non ha forma e le tradizioni spirituali attribuiscono valore alla mancanza di forme esteriori. Per loro, la spiritualità si riferisce a ciò che è al di là di

1 <http://www.pewforum.org/2015/05/12/americas-changing-religious-landscape/>

tutte le forme. Per andare oltre tutte le forme, le tradizioni spirituali in tutto il mondo hanno scoperto che è essenziale praticare il silenzio e la meditazione. Nel silenzio, le forme verbali e mentali si dissolvono. Verità, Amore, Bellezza e Saggezza si rivelano nel silenzio. I ricercatori di questi valori assoluti devono quindi coltivare il silenzio.

La meditazione permette di trascendere gli stati fisici e mentali della coscienza ed entrare nella dimensione spirituale della vita. Altre pratiche con questo obiettivo prevedono tecniche di respirazione, ripetizione di mantra e asana o posture, eseguite nella consapevolezza della meditazione. Tutte queste pratiche comprendono lo Yoga, quindi lo Yoga può essere definito “la parte pratica di tutte le religioni”.

La religione è ciò in cui credi. Lo yoga è ciò che fai come pratica regolare di autodisciplina. Il credo esiste solo nell'intelletto, ma l'intelletto costruisce categorie e fa distinzioni tra questo e quello. Le distinzioni esistono solo sul piano intellettuale e possono fornire la ratio, il fondamento logico-razionale, di tutto ciò che distingue la religione. Lo yoga e le sue pratiche di disciplina spirituale permettono di sperimentare la dimensione spirituale dell'esistenza, dove tutte le differenze intellettuali, mentali e fisiche si dissolvono nell'Uno: la sorgente, il campo quantico, l'energia cosciente.

Chi si identifica come spirituale cerca di essere presente nel mondo in uno stato di coscienza superiore e duraturo, a differenza dei seguaci di una religione che cercano la salvezza in un aldilà, in un paradiso o come liberazione dall'obbligo di reincarnarsi in questo mondo di sofferenza. I ricercatori spirituali si sforzano di essere nell'Eternità Ora; sottolineano il potere di essere presenti in questo preciso istante. Ma non cercano solo di avere delle esperienze spirituali. Cercano uno stato duraturo di coscienza superiore, descritto come illuminazione, risveglio, satori, samadhi, realizzazione del Sé o Coscienza Cristica. Queste espressioni variano a seconda delle diverse tradizioni spirituali e culturali, ma tutte si riferiscono al raggiungimento permanente di uno stato superiore di coscienza in cui il ricercatore realizza l'Unità con il tutto.

In quello stato [nirivcara samadhi, stato di assorbimento senza parole e riflessione] la consapevolezza è portatrice di verità.

— Patanjali (*Yoga Sutra*, I:48)

Nello stato normale della coscienza, *prajna* (conoscenza) si acquisisce attraverso i sensi o il ragionamento. Ma nel samadhi, la conoscenza avviene attraverso la cognizione diretta o l'intuizione ed è portatrice di verità, il che significa che è immune dall'errore. Si sviluppa una visione di discernimento. Un sesto senso, un potere psichico, permette allo Yogi di percepire intuitivamente e direttamente la verità delle cose, diventando un tutt'uno con esse. Identificandosi con le manifestazioni della natura, lo Yogi diventa saggio e può parlare con precisione su qualsiasi argomento, anche senza una specifica educazione su quella materia, praticando quello che, nel capitolo 3, Versetto 4, Patanjali chiama *samyama* (comunione, concentrazione, meditazione e samadhi sull'oggetto).

L'impressione subconscia prodotta da quella [consapevolezza che porta la verità] impedirà [il sorgere di qualsiasi] altra impressione subconscia.

— Patanjali (*Yoga Sutra*, I:50)

Lo stato puro non riflettente dell'intuizione cognitiva riduce efficacemente il ritorno della coscienza alle vecchie forme, pensieri o abitudini. Lo Yogi è libero da tutti gli attaccamenti. Tutto ciò che era sullo sfondo diventa in primo piano nella coscienza dello Yogi. La sensazione dell'*Io sono* prevale su tutto. Tutto ciò si realizza grazie ad una coscienza superiore. Come ha detto Sri Aurobindo, "Ho perso l'abitudine di pensare." Non vi è più un salire e scendere, lo Yogi rimane costantemente illuminato in una realizzazione del Sé continua e senza sforzo, uno stato di fulgente consapevolezza.

Cessando [di identificarsi con] anche questa ultima impressione [Io Sono] e trattenendo tutte [le altre] impressioni, si raggiunge nirbija l'assorbimento cognitivo senza semi.

— Patanjali (*Yoga Sutra*, I:51)

Come il rametto usato per accendere il fuoco si fonde infine nel fuoco, così, abbandonando anche l'ultimo concetto dell'Io sono (usato per distaccare il Sé dall'identificazione con gli oggetti della coscienza) viene spazzato via. Ciò

che rimane è una fulgida consapevolezza di sé, indipendente da tutto. Non c'è più separazione tra colui che conosce e il conosciuto, il veggente e il visto, neppure il pensiero "Ho realizzato Dio".

Il paradosso dell'illuminazione e la trappola dell'essere "speciali"

La cultura moderna, materialista, incentrata su individualismo, competizione, apparenza esteriore e avidità, ci spinge ad avere sempre nuove esperienze e diventare persone speciali. Questa spinta ad essere speciali si fonda sul desiderio di sentirsi superiori agli altri, e se non ci riusciamo, la conseguente sensazione di inadeguatezza o di fallimento genera rabbia e risentimento. Non importa se riusciremo o falliremo, in entrambi i casi l'ego diventerà più forte! La voglia di essere "speciali" ci porta lontano dalla realizzazione dell'Unità. Se aspiriamo alla realizzazione dell'Unità, non ci arriveremo attraverso l'ego, non importa quanto siamo ricchi, potenti e competenti.

Occorre cambiare prospettiva, abbandonare quella dell'ego, che si identifica con il corpo e i movimenti della mente e delle emozioni, per assumere la prospettiva dell'anima, che è il Testimone. Il Testimone non fa nulla. Non possiede nulla. Osserva. È pura coscienza. Fai un respiro profondo e fai un passo indietro da qualsiasi pensiero o sensazione che stai avendo in questo momento. Sii il testimone. Goditi questa nuova prospettiva in questo momento. È pura coscienza. Ma a differenza di tutto il resto, non si può sperimentare o vedere o toccare, perché non è un oggetto. È il soggetto. Tutto il resto è oggetto.

Rendersi conto di "chi sono io" non significa avere una nuova esperienza. Non c'è niente di speciale nell'avere un'esperienza. Neanche tu diventerai speciale. Essere speciali implica separarsi da tutto il resto. Tu sei pura Coscienza, che immane e trascende da ogni cosa, senza limiti di tempo e di spazio, e quindi non separata dal tutto.

Il primo paradosso qui è che, dal punto di vista dell'anima, sei già illuminato, ma lo dimentichi continuamente. Illuminazione significa rimanere costantemente

consapevoli identificandosi con la Coscienza stessa. Raggiungere questo stato è l'obiettivo di ogni autentico insegnamento o metodo spirituale.

Il secondo paradosso è che più avanzi sulla via dell'illuminazione, meno cerchi di diventare qualcuno di speciale e di avere esperienze speciali, e meno sei attratto da coloro che il marketing fa sembrare speciali. Un senso di unità con il tutto e di trascendenza sostituisce il bisogno di essere speciali, perché la sensazione di essere speciali ti separa dall'Uno.

All'inizio del tuo percorso, hai forse sperato che il cammino ti conducesse a esperienze spirituali, come visioni, incontri psichici e viaggi astrali. Oppure hai cercato qualcuno di speciale, un maestro spirituale, che avrebbe alleviato la tua sofferenza. Oppure volevi diventare tu stesso qualcuno di speciale. Nel 1971 un amico che si preparava ad andare in India per la prima volta mi disse: "Non tornerò in America finché non diventerò un maestro spirituale".

Troppo spesso, i cosiddetti maestri spirituali non sono che abili maestri di marketing, alcuni cosiddetti libri spirituali creano aspettative non realistiche di incontrare esperienze esotiche o miracolose.

Un vero Guru non afferma mai di essere un Guru e non rivendica mai uno status speciale. Un vero maestro spirituale ha dominato l'ego e non incoraggerà mai alcuna sua proiezione di status speciale da parte di coloro che cercano una guida. Quando i devoti gli chiedevano se fosse il loro Guru, Ramana Maharshi lo negava sempre e rispondeva: "Scopri chi sta facendo la domanda e troverai la risposta".

I veri maestri spirituali non pretenderanno di essere niente più che messaggeri, che offrono insegnamenti. Non possono darti l'illuminazione; non possono fare nulla per te. Possono fornire insegnamenti e metodi e incoraggiarti a seguirli ed applicarli. In definitiva, ti aiutano a crescere in saggezza. La saggezza è la capacità di distinguere tra ciò che è permanente e ciò che è transitorio, tra il tuo vero Sé e l'emanazione del tuo corpo-mente-personalità, tra la fonte della gioia e la fonte della sofferenza.

ॐ CAPITOLO 4 ॐ

Equanimità: sii calmo quando la vita ti disturba

L'equanimità è il primo e ultimo obiettivo di uno Yoga che include tutti i cinque piani dell'esistenza. Equanimità significa rimanere calmi ed equidistanti di fronte a qualsiasi fonte di disturbo, indipendentemente dal fatto che la vita ti porti ciò che vuoi o non vuoi, un successo o una battuta d'arresto, lode o biasimo, piacere o dolore, lavoro o gioco, appoggio o opposizione, qualsiasi dualità della vita. Quando gli fu chiesto di descrivere il suo stato di illuminazione Ramana Maharshi replicò: "Ora niente può più disturbarmi." Probabilmente, il suo interlocutore si aspettava che descrivesse la sesta dimensione intergalattica oltre il tempo e lo spazio! Questa è la mia descrizione preferita dell'illuminazione perché è così concreta ed "illuminante" su ciò che ciascuno di noi deve fare di fronte alle sfide della vita.

La parola illuminazione è molto abusata e spesso incompresa. L'illuminazione è uno stato costante e permanente di realizzazione del Sé. È quindi limitato alla dimensione spirituale della nostra natura umana. Ma l'illuminazione in un corpo o in una mente malata non è perfezione. Gesù ammonì i suoi discepoli: "Sii quindi perfetto (Matteo 5:48)!" *Siddhi* (la perfezione) è lo scopo e il

principio guida dei *Siddhantha* (gli insegnamenti degli Yoga Siddha). Questo è ciò che distingue uno Yoga integrale, come il Kriya Yoga di Babaji, dalla maggior parte delle altre tradizioni, che si focalizzano solo sulla dimensione spirituale della vita e i cui obiettivi non includono la trasformazione fisica, vitale, mentale e intellettuale della nostra natura umana.

Quando ti avvicini allo Yoga, la calma potrebbe non essere il tuo primo obiettivo. Puoi farti facilmente attrarre dalla ricerca di cosiddette esperienze spirituali, di una migliore forma fisica, la perdita di peso, la ricerca del significato dell'esistenza o la riduzione dello stress. Questi obiettivi sono di per sé allettanti, ma senza calma nessuno di loro sarà duraturo, sotto il peso schiacciante della programmazione e dell'influenza dei corpi vitali e mentali. Spesso inoltre insegnanti e libri esaltano aspettative miracolose o romantiche del sentiero spirituale, e quando la pratica non produce tali effetti, è possibile cadere nello scoraggiamento, nel dubbio e persino nel cinismo. Quindi è di vitale importanza che tu, come Yoga *sadhak* (studente), capisca perché l'equanimità deve essere il tuo primo obiettivo e come fare per raggiungerlo.

Ma non puoi affidare unicamente al distacco la soluzione del problema della sofferenza esistenziale, occorre anche separarsi dal mondo attraverso uno stile di vita ascetico. Non è sufficiente sopportare stoicamente o con delusa rassegnazione le difficoltà della vita. Né tantomeno equanimità significa rimanere in un semplice stato di ignoranza ottusa o indifferenza.

La vera equanimità è uno stato elevato di consapevolezza dell'unità del tutto, uno stato estremamente poderoso. Puoi possederlo pienamente solo quando provi un'esperienza concreta della Presenza dell'Uno dietro ogni cosa manifesta. Man mano che avanzi nel cammino di questa consapevolezza, devi abbandonare il punto di vista dell'ego distinto da tutto il resto, abbandonando i figli dell'ego, tutti i desideri. Non è necessario purificare tutti i desideri ed annullare l'ego prima di trovare l'equanimità, così come non è necessario acquisire equanimità e calma prima di raggiungere l'assenza di desideri e la libertà dall'ego, "Io sono il corpo ... Io sono la mente... Io sono le emozioni ". Calma e purificazione del desiderio devono svilupparsi insieme, di pari passo, perché sono intimamente interdipendenti.

I blocchi energetici e il cuore

Hai mai notato che la tua mente spesso torna a particolari ricordi o sentimenti? Potrebbero essere collegati a persone con cui hai dei problemi irrisolti, o potrebbero essere associati a esperienze passate molto piacevoli, legate per esempio al cibo, al sesso o alla vittoria in uno sport agonistico. Oppure potrebbero essere associati a esperienze difficili che temi di dover ripetere: un attacco fisico, un divorzio, una situazione imbarazzante, il rifiuto di qualcuno che ami o ammiri. Ti sei mai chiesto perché?

Nella letteratura dello Yoga classico e del Tantra, questi fenomeni sono conosciuti come *vasana* (inclinazioni o tendenze) e nel dibattito moderno sull'interazione mente-corpo sono chiamati *blocchi energetici*.

Ogni giorno ti arrivano migliaia di messaggi attraverso uno o più dei cinque sensi e la maggior parte di essi ti attraversa senza lasciare traccia. Ma alcuni scatenano una reazione a catena di pensieri e sentimenti legati a ricordi e blocchi, che possono essere sia negativi che estremamente piacevoli. Le esperienze che rimangono intrappolate, formando dei blocchi, sono quelle a cui restiamo aggrappati.

Facciamo qualche esempio: sul lavoro sei abituato a gestire molte attività che ti sono familiari, ma a volte ti imbatti in un problema nuovo. Se non riesci a risolverlo da solo, chiedi consiglio al tuo capo e lui ti risponde: “Sono troppo occupato per aiutarti”. Nella tua mente sorgono per reazione dei sentimenti di frustrazione, inadeguatezza e dubbi sulla tua competenza. Metti da parte il problema, ma sei mesi dopo ti si presenta un'altra situazione difficile. Pensi ancora di chiedere aiuto al tuo capo ma, ricordando l'esperienza precedente, decidi di non farlo e di conseguenza non cerchi più l'aiuto del tuo capo quando non riesci a risolvere un problema. Il risentimento verso il tuo capo cresce. I sentimenti di frustrazione crescono. Crescono i dubbi sulla tua competenza.

Aggrapparsi a qualcosa significa non volere che questo qualcosa se ne vada. Quello che è successo è stato così piacevole e mi ha fatto sentire così bene che non voglio che quella sensazione svanisca. Ad esempio, vieni a sapere che stai per ricevere una promozione e un considerevole aumento di stipendio. Inizi a fantasticare su come cambierà in meglio la tua vita. Inizi a fare castelli in aria. Oppure potrebbe trattarsi di qualcosa che temi, ad esempio, dopo aver investito tempo, denaro ed energia in un progetto, perdi il tuo investimento e continui a preoccuparti e a crucciartene. Continui ad aggrapparti alle cause della sofferenza, inclusi sentimenti di rabbia, tristezza e risentimento, nel folle convincimento che, se ti fermi abbastanza a lungo su tali sentimenti, si potranno trasformare in una qualche forma di felicità. Invece di fare un piccolo ma deliberato e immediato sforzo per lasciarli andare, permetti loro di continuare ad aggirarsi nella tua mente e rafforzare i blocchi esistenti formatisi nel passato.

Questi blocchi non sono che l'accumulo di energia attorno a esperienze irrisolte. Possono manifestarsi come paura per cose che non ci piacciono o che troviamo difficili o dolorose, oppure fantasie, desideri e attaccamenti in genere per ciò che abbiamo trovato piacevole. Sono un prodotto collaterale della prospettiva egoistica “Io sono il mio corpo ... Sono i miei ricordi ... Sono le mie emozioni ed i miei sentimenti”. Riflettono la confusione creata nella mente dall'egoismo: che ci dice che felicità o infelicità devono essere trovate altrove “là fuori”, nelle cose a cui sono attaccato o che avverso. Il fiume della vita porta milioni di esperienze, ma l'egoismo, l'abitudine ad identificarsi con ciò che non siamo, fa sì che la nostra coscienza si contragga attorno ad alcune di esse, e restiamo

Gli Yoga Siddha prescrivevano un metodo più diretto: concentrarsi su un punto di luce, *bindu*, o sulla sacra sillaba *Aum*, in un punto particolare tra le sopracciglia, e quindi lasciando espandere la coscienza. Il risultato di questa pratica è la realizzazione di *vettaveli* (vasto spazio luminoso).

Per ispirare gli aspiranti Siddha a realizzare il Divino e trasformare la loro ignorante natura umana, i Siddha evitavano ogni riferimento a una divinità con un nome, una forma o una personalità. In nessuna parte degli scritti dei Siddha troviamo riferimenti a divinità, dei o personalità divine. Per i Siddha, Dio è astrazione suprema, al di là di nome e forma. Definire Dio o qualsiasi altra cosa è diminutivo e limitante. Come possiamo limitare con le parole ciò che è senza limiti? I Siddha cercavano di guidare gli aspiranti a realizzare l'Essere Supremo, attraverso la pratica del Kundalini Yoga, come vettaveli.

Nel versetto citato sopra del Siddha Dhanvantri, “il non detto, il muto” si riferisce alla sillaba mistica *Aum*, sottintendendo che non la si può mai affermare come un concetto o attraverso la discussione, ma solo nel silenzio, che è incessante eloquenza. “La fine” si riferisce al *chakra sahasrara* situato nella parte superiore della testa, dove non esistono relazioni. Le relazioni tra Guru e discepolo e Dio e devoto terminano nell'unione. “Lo spazio increato” si riferisce a vettaveli, la metafora preferita dei Siddha per descrivere l'Assoluto indescrivibile: un vasto spazio luminoso. È un insieme alogico che sfugge ad ogni relazione. Nessuna parola o quantità di parole può catturarlo, ma possiamo arrivare a realizzarlo attraverso la guida del Guru nella pratica dello Yoga Kundalini prescritta dai Siddha.

Nei versetti successivi, Dhanvantri indica gli elementi essenziali per la realizzazione del vettaveli: impararlo dal Guru (“ai suoi piedi”), risvegliare l'energia nel muladhara chakra e dirigerla mentalmente verso l'alto attraverso i cinque chakra superiori fino a raggiungere il sahasrara chakra. Diventando uno con questa Realtà Assoluta e godendo della sua beatitudine, siamo degni di essere chiamati “figlio di Agastyar”, cioè appartenenti alla tradizione Siddha di Agastyar.

Vettaveli rappresenta lo stato beato del samadhi, lo spazio della coscienza, la consapevolezza trascendentale, la consapevolezza dell'Essere stesso. È un

ॐ INDICE ANALITICO ॐ

A

Adi Sankara 107
Advaita Vedanta 13, 107
aham Brahman 13, 107
ahamkara 127
ahimsa 129
ajna 127, 129, 157
anahata 68, 127
ananda 46, 81, 85, 96, 97, 136, 142, 169
anandamayakosha 46, 85, 96, 97, 136
anava 136
annamayakosha 45, 97
aparigraha 130
Arun perun Jyoti 152
asamprajnata 16, 17
asamprajnata samadhi 17
aspirazione 15, 32, 53, 54, 55, 61, 62, 102,
103, 128, 130, 145, 153, 155
asteya 130
atman 13, 165
avidya 106, 108, 119, 167

B

baba 33
Babaji 9, 33, 39, 56, 59, 63, 68, 98, 100,
101, 102, 106, 110, 129, 138, 148,
152, 172, 173
bandha 126, 129
Bhagavad Gita 33, 40, 117, 120, 121, 122,
130, 168
bhakti 40, 62, 82, 122, 133
bhuta 126
bindu 113, 115, 128, 165
blocchi 65, 66, 67, 69, 171
bodhi 12
Boganathar 31, 39, 40, 114, 115, 152, 172
brahmacharya 129
Brahman 8, 13, 79, 107, 109, 112, 165

C

causa efficiente 137
causa strumentale 137
chakra 18, 28, 68, 113, 126, 127, 129, 136,
159, 160
chariya 40
chiara percezione 36
chiaroveggenza 36
cinque funzioni del Signore 114, 142
clarudienza 36
corpo d'oro 30
corpo vitale 45, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53,
54, 56, 68, 69, 76, 81, 96, 97, 99,
100, 102, 103, 129, 147, 148, 149,
150, 157, 165, 168
coscienza 4, 8, 10, 11, 16, 17, 18, 20, 21,
25, 28, 30, 34, 37, 38, 39, 45, 46, 53,
54, 56, 60, 62, 63, 66, 68, 74, 75, 87,
90, 91, 92, 94, 97, 98, 99, 100, 102,
103, 107, 108, 109, 113, 120, 123,
126, 127, 129, 133, 134, 136, 148,
149, 150, 151, 153, 154, 155, 156,
157, 159, 160, 165, 166, 167, 168,
169, 170, 173
Coscienza Cristica 11, 14
creazione 92, 94, 109, 114, 120, 121, 122,
123, 124, 134, 136, 138, 142, 143,
155, 168

D

Dadaji 33
darshan 151
Dea 155
desiderio 12, 15, 39, 44, 46, 47, 48, 51, 53,
54, 55, 59, 60, 67, 75, 81, 96, 97,
102, 109, 117, 118, 121, 127, 128,
129, 138, 145, 147, 157, 163, 166,
167, 168
Dhanvantri 112, 113

Dio 1, 8, 9, 14, 18, 22, 28, 30, 32, 40, 56,
74, 79, 80, 92, 105, 107, 112, 113,
115, 122, 132, 133, 134, 135, 136,
137, 140, 141, 142, 145, 166, 169
dissoluzione 114, 123, 124, 126, 134, 137,
142, 144, 163, 167

E

egoismo 12, 17, 47, 52, 66, 80, 81, 102,
108, 118, 119, 123, 127, 128, 130,
142, 147, 149, 153, 165, 167
elementi 29, 109, 113, 126, 145, 159
emanazione 137
entanglement n.d.r. 72, 165
epifenomeno 74
essere psichico 45, 56, 96, 97, 98, 100, 101,
102, 103, 151, 165

G

gnosi 14
grazia 14, 38, 54, 82, 102, 103, 107, 112,
114, 123, 124, 134, 137, 138, 139,
141, 142, 143, 145, 146, 151, 153,
163
guna 60, 119, 121, 123, 166, 168, 169, 170
Guru 156, 159, 166

H

ham sa 91
Hatha Yoga Pradipika 157
Heisenberg 72, 166
Hertz 16

I

iccha 138, 169
Idaikkattuccittar 106, 107, 108, 109
illuminazione 1, 5, 7, 9, 10, 11, 12, 14, 16,
17, 20, 22, 23, 25, 39, 46, 48, 58, 69,
76, 97, 118, 126
immortalità 27, 29, 37, 39
ishtadevata 18, 79, 98, 100, 159, 166
ishvara 121, 130, 166

J

jiva 122, 138, 166, 168
jnana 40, 74, 138, 158, 166, 169
jnana indriyas 158, 166

K

kaala 119
kaivalya 128
kalaa 119
karma 5, 12, 37, 67, 76, 106, 108, 109, 119,
121, 124, 127, 128, 133, 134, 136,
138, 139, 142, 143, 144, 145, 158,
166, 167
karma indriyas 158, 166
Karma Yoga 40, 130, 133
Kashmir Saivism 157, 170
kaya kalpa 30, 31, 32, 34, 166
kenosi 14
klesha 17, 167
kosha 45, 96, 155, 167
Krishna Singh 31, 32, 33, 150
Kriya 9, 25, 33, 39, 40, 59, 63, 68, 98, 100,
101, 102, 106, 110, 118, 126, 127,
129, 134, 136, 138, 148, 149, 172,
173
Kundalini 16, 28, 29, 30, 40, 41, 99, 113,
123, 126, 127, 129, 130, 134, 155,
159, 160, 167

L

Laya Yoga 126, 129, 130, 167

M

Maha Siddhas 37
mahavakyas 13, 107
mala 119, 127, 138, 142, 144, 169
manamayakosha 46, 97, 167
manipura 127
mantra 18, 53, 61, 62, 79, 82, 90, 91, 94,
98, 114, 148, 159
mauna 92
maya 37, 45, 46, 85, 96, 97, 101, 106, 107,
108, 117, 118, 119, 120, 121, 122,

123, 127, 128, 136, 138, 141, 142,
143, 144, 165, 167, 168, 171
medicina 29, 30, 51
meditazione 1, 3, 11, 14, 15, 16, 18, 19,
21, 30, 32, 46, 51, 54, 63, 67, 76, 79,
85, 89, 90, 91, 93, 94, 108, 115, 118,
129, 133, 142, 148, 149, 151, 152,
153, 155, 169
mistico 4, 34, 35, 36, 86, 134
moksha 12, 167
monismo 138
monismo teistico 138, 169
mudra 126, 129
muein 34, 86
muladhara 113, 127

N

natura del
Buddha 12
Neo-Advaita 13
nirvana 12, 160
nirvicara 19
nirvikalpa 16, 18
nirvitarka 19
niyati 119

O

offuscamento 124, 139, 163
ojas 128

P

Paambatticcittar 114
Parabrahman 121
paradosso 22
Parapara 74
pasa 106, 108, 167
pasu 106, 167
Patanjali 2, 7, 17, 18, 19, 20, 21, 38, 60, 62,
63, 68, 75, 76, 127, 130, 133, 139,
148, 156, 160, 169, 172
Pati 106, 107
prajna 12, 18, 21
prajnata 9, 168
prakriti 17, 121, 122, 169

pranamayakosha 46, 97, 165, 168
pranayama 91, 114, 118, 126, 129, 148,
155, 159
prasadha 20
pratyahara 156, 168
principio di Heisenberg 72
purusha 17, 121, 122, 168, 169
Purushottama 121, 122, 168

R

raga 118
rajas 60, 117, 118, 154, 166, 169
Ramalinga Swamigal 37, 38, 152
Ramana Maharshi 8, 9, 14, 23, 48, 58, 69,
106, 150
realismo locale , 168
realismo pluralistico 137, 169
realizzazione del Sè 5, 11, 13, 17, 20, 21,
40, 54, 58, 68, 96, 106, 107, 112,
126, 133, 144, 154, 160, 169
religione 10, 11, 15, 52, 85, 105, 132, 135
rivelazione 14

S

sadhak 59, 82, 98, 100
sadhana 3, 53, 60, 63, 80, 81, 96, 98, 100,
106, 107, 169
saggezza 5, 8, 12, 18, 23, 38, 41, 52, 56, 74,
82, 94, 100, 103, 105, 106, 123, 130,
133, 134, 138, 139, 145, 166
sahasrara 113, 127, 129, 157
Saiva Siddhantham 106, 137, 167, 169,
170
samadhi 7, 8, 9, 11, 16, 17, 18, 19, 20, 21,
30, 32, 36, 39, 76, 99, 113, 129, 148,
149, 151, 152, 160, 165, 168, 169
Samkhya 17, 60, 121, 126, 168, 169, 170
samprajnata samadhi 17, 18, 168
samskara 2, 67, 119, 127, 148, 149, 156
samyama 21, 169
sankalpa 149, 169
satchidananda 79, 169
satori 11, 12
sattva 60, 76, 117, 118, 148, 154, 166, 169

- sattvic 120, 129
sattvica 60
satya 129
savicara 19
savitarka 19
savitarka samadhi 19
Sé 5, 7, 8, 11, 13, 17, 18, 20, 21, 23, 40, 44,
46, 54, 58, 60, 61, 67, 68, 74, 75, 76,
81, 96, 97, 99, 101, 106, 107, 109,
112, 114, 117, 120, 121, 122, 123,
126, 127, 130, 133, 134, 135, 142,
143, 144, 145, 149, 154, 156, 160,
163, 164, 162, 165, 166, 167, 169,
170
Shakti 68, 134, 137, 148, 150, 154, 155,
156, 157, 160, 169, 170
shaktipat 24, 169
Shambhavi mudra 155, 156, 157, 158
Shiva 79, 82, 121, 151, 152, 155, 157, 159,
160
Shiva-Shakti 155, 161, 170
Siddha 2, 3, 28, 29, 30, 33, 34, 37, 39, 40,
41, 59, 62, 63, 73, 105, 107, 110,
112, 113, 114, 118, 119, 123, 126,
127, 128, 130, 133, 134, 136, 138,
140, 147, 148, 151, 154, 155, 158,
166, 170, 172
Siddhantha 59, 118, 123, 155, 170
Siddha Vaidya 29
siddhi 28, 33, 36, 37, 60, 61, 107, 170
silenzio 7, 9, 11, 51, 52, 54, 85, 86, 87, 88,
89, 90, 91, 93, 94, 113, 121, 129,
148, 150, 151, 164, 169
Siva Sutras 157
sofferenza 1, 2, 3, 5, 7, 11, 12, 17, 23, 25,
36, 40, 41, 48, 50, 55, 59, 61, 63, 66,
67, 84, 107, 110, 112, 118, 119, 121,
122, 124, 126, 133, 134, 139, 143,
146, 148, 166, 167
sostentamento 114, 142
spirituale 1, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15, 23,
24, 30, 34, 35, 40, 41, 45, 46, 49, 51,
52, 53, 55, 56, 58, 59, 79, 80, 81, 85,
86, 87, 96, 97, 99, 100, 103, 105,
107, 114, 118, 120, 122, 126, 128,
130, 133, 135, 145, 147, 153, 157,
165, 167, 169, 170
Sri Aurobindo 9, 21, 30, 37, 39, 55, 81, 99,
101, 102, 151, 172, 173
sunya 110
supramentale 99, 151
svarupa 155, 156, 170
- ## T
- tamas 60, 117, 118, 154, 166, 169, 170
tantra 60, 65, 127, 157, 170
tapas 32, 88, 149, 150, 159, 170
Tapaswiji 31, 33, 37, 150, 173
tathāgata-garbha 12
tattva 126, 170
tat tvam asi 13, 107
teismo 138
teistico 169
Testimone 4, 22, 25, 35, 45, 51, 53, 54, 55,
61, 67, 68, 76, 81, 87, 93, 94, 118,
121, 122, 123, 127, 129, 133, 135,
139, 142, 148, 149, 155, 156, 162,
163, 168, 170
Tirumandiram 16, 37, 41, 60, 62, 73, 74,
75, 82, 123, 134, 136, 138, 139, 141,
142, 143, 144, 145, 152, 156, 169,
172, 173
Tirumular 29, 37, 41, 60, 73, 74, 75, 138,
139, 141, 142, 143, 144, 145, 152,
155
tomografia a emissione di positroni
(PET) 15
turya 16, 170
- ## U
- Upanishads 13, 18, 121, 122
- ## V
- vairagya 68, 170
vasana 2, 67, 68, 156, 171
Vedanta 7, 13, 14, 16, 107, 120, 167
vettaveli 61, 109, 113, 114, 115, 128, 151,
171
Vidya 118

vijnanamayakosha 46, 96, 97, 101, 171

Y

yamas 128, 129, 159, 165

Yoga 2, 3, 7, 9, 11, 13, 14, 16, 17, 19, 20,
21, 25, 27, 28, 32, 34, 39, 40, 41, 45,
58, 59, 60, 62, 63, 65, 67, 68, 73, 75,
76, 79, 80, 81, 82, 85, 89, 94, 96, 98,
100, 101, 102, 105, 106, 107, 113,
118, 119, 121, 122, 126, 127, 128,
129, 130, 133, 134, 136, 138, 140,
148, 149, 154, 156, 157, 160, 167,
170, 172, 173

Yoga Sutras 2, 17, 18, 19, 20, 21, 60, 62,
63, 75, 76, 127, 128, 129, 133, 148,
156, 172

Yogi Ramaiah 105, 108

L'illuminazione non è quello che pensi mostra come è possibile sostituire la prospettiva dell'ego - l'abitudine ad identificarsi con corpo, emozioni e pensieri - con una nuova prospettiva: quella del Testimone, quella dell'anima... pura coscienza. Attraverso una logica chiara e precisa, pratiche per la vita di ogni giorno e meditazioni guidate, questo libro spiega come è possibile liberarsi dalla sofferenza, godere di pace profonda e accedere alla conoscenza intuitiva.

“Illuminazione” è l'obiettivo di molte tradizioni spirituali.

Sempre più persone si definiscono “spirituali ma non religiose”. Cosa significa? C'è qualcosa oltre il rifiuto di aderire a una religione organizzata? La scienza può confermare l'esistenza di specifici stati di coscienza associati all'illuminazione spirituale?

Dal libro:

Chi si identifica come spirituale cerca di essere presente nel mondo in uno stato di coscienza superiore e duraturo, a differenza dei seguaci di una religione che cercano la salvezza in un aldilà, in un paradiso o come liberazione dall'obbligo di reincarnarsi in questo mondo di sofferenza. I ricercatori spirituali si sforzano di essere nell'Eterno Presente; sottolineano il potere di essere presenti in questo preciso istante. Ma non cercano solo di vivere esperienze spirituali, cercano uno stato duraturo di coscienza superiore, descritto come illuminazione, risveglio, satori, samadhi, realizzazione del Sé o Coscienza Cristica. Queste espressioni variano a seconda delle diverse tradizioni spirituali e culturali, ma tutte si riferiscono al raggiungimento permanente di uno stato superiore di coscienza in cui il ricercatore realizza l'Unità con il tutto.

I temi trattati in questo libro analizzano le descrizioni di illuminazione in diversi saperi e tradizioni spirituali, il processo verso l'illuminazione e come superare gli ostacoli interiori al raggiungimento di quel grande fine.



Kriya Yoga Publications

