

## La via alla realizzazione del Sé

Da "Studies in truth, exploration in metaphysical thought" di Roy Eugene Davis 1987

Traduzione e commento di Giovanni Formisano

Gesù disse, "Io sono la Via, la Verità e la Vita." Se si vuole essere liberi, questo è quanto ogni essere umano dovrebbe essere capace di affermare dal profondo della propria realizzazione del Sé.

Come uno studente della Verità, sai già almeno intellettualmente che sei un Essere Divino, una espressione specializzata e unica dello Spirito, ma averne la conoscenza a livello intellettuale e, invece, farne conoscenza chiara attraverso l'intuizione risvegliata, sono due cose profondamente differenti.

### La Via è aperta a tutti

---

Ogni individuo sul pianeta terra ha l'opportunità di realizzare la verità in questa incarnazione. Dicendo "realizzare la verità", intendo che possiamo capire pienamente la natura di Dio, la natura dell'anima, e la relazione tra l'anima e la creazione. In effetti non conosceremo la vera libertà spirituale fino a quando non arriveremo a questa realizzazione della verità. La via è aperta a ognuno, a prescindere dalla razza, dal sesso, credo, nazionalità, o interessi politici. L'universo è ordinato, logico e ha delle leggi precise. Quello che funziona per una persona funziona per tutti. Questo è un fatto fondamentale da tenere sempre a mente. Per avere successo sul sentiero spirituale, dobbiamo coltivare le regole necessarie per avere successo in qualsiasi altra cosa intraprendiamo. Ecco quattro punti da tenere in considerazione:

1. **Il potere delle decisioni** – Dentro di te conosci già cosa implica la ricerca della meta spirituale della vita. Quindi, in un posto quieto, libero da distrazioni e pensieri in superficie, afferma: "Nella realizzazione completa che la via è aperta a me e a tutta l'umanità, prendo ora la decisione di fare ciò che bisogna fare affinché io possa risvegliarmi rapidamente e conoscere chiaramente la verità su Dio, la mia relazione con Dio e tutti gli esseri." Con questa affermazione fatta dal cuore, hai preso il primo passo nella direzione dell'illuminazione totale.
2. **Credi sempre che puoi farcela** – Dopo aver preso la decisione, comincia a credere con il cuore la mente che puoi raggiungere e raggiungerai l'obiettivo in questa vita. Questo atteggiamento positivo è molto importante, poiché ti manterrà fermo sul sentiero spirituale, non importa quali e quante prove tu possa affrontare durante il percorso.
3. **Fai quello che puoi e devi fare per avere successo** – Ora, con l'obiettivo chiaro in mente, e con il sostegno della tua forte fede, fai tutto quello che puoi fare per chiarire la mente e la coscienza, così da raggiungere rapidamente l'illuminazione. Nelle lezioni che seguiranno, ti saranno date istruzioni chiare e dirette così che non potrai avere dubbi su cosa fare.
4. **Vivi nella Coscienza di Dio** – Prova quotidianamente, momento dopo momento, di vivere nella coscienza di Dio... pensando, "sentendo", e agendo come farebbe una persona cosciente di Dio. Fai del tuo meglio per sentire che sei realizzato nel Sé ora, invece di pensare alla realizzazione del Sé come a una cosa da ottenere nel futuro.

### La verità sul sentiero spirituale

---

La verità sul sentiero spirituale è che noi con le nostre pratiche non stiamo lavorando per "diventare spirituali." Pensiamo correttamente, preghiamo in modo efficiente, meditiamo regolarmente e correttamente, osservando tutte le norme della vita spirituale, solo per chiarire la mente e la coscienza dalle false nozioni in modo che la luce della Verità possa essere rivelata. Non creiamo o costruiamo una coscienza spirituale; semplicemente ci liberiamo da tutto ciò che oscura la nostra visione pura. La mente umana spesso, essendo in una condizione ipnotica continua a credere in una serie di infiniti problemi da risolvere, e non riesce a immaginare cosa accadrebbe se si trovasse all'improvviso libera da queste condizioni limitanti. Quando la visione si schiarisce, e l'anima conosce se stessa per quello che è, le manifestazioni esterne di successo, prosperità, abilità e talenti, salute, amore e tutto ciò che è utile ai nostri scopi più alti, occorrono automaticamente.

Non possiamo liberarci da credenze false e negative fino a quando pensiamo che Dio si trova al di fuori di noi stessi. Dobbiamo vivere con la consapevolezza che Dio (Vita) cammina in noi, parla attraverso di noi, vede e sente attraverso di noi, e ama attraverso di noi. Questo è il grande segreto. Con questa realizzazione, si svela il significato della scrittura: "Allora gli occhi del cieco saranno aperti, e le orecchie del sordo sentiranno." Quando viviamo la vera vita spirituale, camminiamo degni della nostra nuova vocazione e vediamo il Potere di Dio esprimersi attraverso ogni arteria della vita, in ogni situazione, e attraverso ogni condizione avversa e apparenza negativa, così come nelle positive. La coscienza di Dio non è la coscienza umana glorificata. Nella coscienza umana non ci sentiamo separati da Dio. Nella coscienza di Dio invece sentiamo che tutte le vecchie opinioni e idee false vengono cancellate e messe da parte per sempre. E' quindi importante che quando senti la "chiamata", innalzarti nella realizzazione della tua vera natura, lasciarti alle spalle molte di quelle cose che una volta erano una parte familiare della tua vita. Ora la tua fede deve essere solo in Dio, nella Vita, la tua vera fonte e sostegno, e non nelle apparenze esterne, che, dopo tutto, non sono altro che effetti, che non hanno nessun potere di causare alcunché.

### **Siamo sempre testimoni di ciò in cui crediamo**

---

A prescindere da ciò che professiamo esternamente, la verità sulla questione è che nella nostra vita noi otteniamo e mostriamo solo ciò che interiormente crediamo di essere degni di avere e meritare. Un grande Maestro ha affermato: "Poche persone sanno che il regno di Dio e i suoi adempimenti, si estendono anche ai regni fisici e materiali." Ci sono poche persone sul sentiero spirituale che hanno il coraggio di accettare questa verità. Quindi possiamo accontentarci della espressione limitata, oppure sapere che non ci sono limiti all'espressione dello Spirito in noi, se solo impariamo ad accettare questa verità.

### **Pratica della meditazione**

---

Pratica in questo modo ogni giorno in silenzio. Contempla come sarebbe se tu possedessi una visione pura. Se i tuoi occhi fossero troppo puri per poter osservare alcuna iniquità? Come sarebbe se tu fossi così ancorato in Dio da non vedere assolutamente povertà, malattia, limitazione di nessun tipo per te stesso e per gli altri? Riesci a immaginare come sarebbe? Contempla con un atteggiamento di quiete in questo modo. Osserva attraverso le ombre di questo mondo e vedi solo quello che è "amorevole e buono." Riconosci chiaramente oltre ogni ombra di dubbio, che nel mondo e nel cuore di una persona illuminata non ci sono oscurità, malattia o mancanza. Non ci sono anime perse. Proprio adesso afferma: "Io sono l'Uno chiaro e scintillante, colmo di Luce e Potere." Stai in questa realizzazione così a lungo quanto puoi. Includi nella tua routine quotidiana due o tre brevi sessioni di questa contemplazione ogni giorno.

Quindi porta questa nuova realizzazione nella tua esperienza quotidiana. Vedi tutte le persone come esseri Divini, e trattali come tali. Non condannare, ridicolizzare, criticare o minacciare gli altri. Con mente equanime e una visione pura, ti muoverai in questo mondo come un essere radiante e un'anima realizzata nel Sé, e sarai una benedizione per tutti.

### **Affermazione**

*"Oggi gioisco nella mia ritrovata libertà, realizzata come risultato della rinuncia a tutti i pensieri e ai sentimenti di limitazione e restrizione mentale. Ora che sono libero dalle catene del passato, mi riconosco come un figlio di Dio e vivo, momento per momento, con un'attitudine di completa fiducia nell'Infinito."*

## *Nel cuore dell'autunno con l'Ayurveda*

A cura di MariaLaura Bonfanti

*L'autunno è una stagione di transizione e un momento ideale per una leggera detox che rimetterà a punto corpo e mente, preparandoci per un inverno di benessere*

L'autunno è tempo di grandi cambiamenti e trasformazione. Lo percepiamo nella natura intorno a noi: le foglie seccano e cadono, il vento soffia più forte, i giorni si accorciano e la terra ci dona frutti completamente nuovi. Il cambiamento richiede energia, è fonte di stress e genera stanchezza. Per questo è ancora più importante in autunno concedersi momenti di pausa e riposo. Proprio come fa la natura, anche noi dovremmo adattare le nostre giornate, le abitudini, l'alimentazione e la pratica yoga, alla nuova stagione. Vediamo come.

## Un approccio ayurvedico

Secondo l'Ayurveda ci sono tre energie primarie, o Dosh, alla base delle nostre costituzioni individuali: Vata, Pitta e Kapha. Come ogni persona ha un dosha dominante, così anche ogni stagione è dominata da uno dei tre dosha. In autunno predomina Vata Dosh. Vata (composto dai due elementi aria ed etere) governa i movimenti nel corpo, attiva il sistema nervoso e i processi di eliminazione. E' freddo, secco, ruvido, leggero, incostante, irregolare e in costante movimento. Essendo strettamente connesso al sistema nervoso, determina anche lo stato della mente.

La secchezza di Vata rende in autunno la pelle più vulnerabile, ruvida e disidratata (foglie secche, pelle secca) e infatti in questa stagione chi riceve un massaggio assorbe molto più olio. E' la natura eterica di Vata a renderci, in questi giorni, instabili, non radicati, incapaci di concentrarci adeguatamente (giorni più corti, attenzione più "corta").

In autunno, chi ha Vata dominante a livello costituzionale, può sentire l'aggravarsi di sintomi fastidiosi come costipazione, gonfiore addominale (giorni ventosi, intestino "ventoso"), ansia, insonnia o sonno disturbato e sensazione di freddo (giorni più freddi, estremità più fredde). Anche le articolazioni potrebbero scricchiolare o infiammarsi con più facilità (foglie che scricchiolano, articolazioni che scricchiolano).

Con l'aumento dell'energia Vata, è quindi facile perdere l'equilibrio e per questo occorre inserire piccoli accorgimenti nella tua routine giornaliera che bilancino l'eccesso di vata. Lo farai curando vari aspetti della tua vita: dalle asana al cibo, prediligendo sempre quelle che hanno qualità opposte al dosha vata.

## Lasciare andare e rilassarsi

L'autunno è un momento ideale per lasciare andare, proprio come fanno gli alberi, che lasciano andare le loro foglie per avere più energia per l'inverno e permettere il rinnovamento e la rinascita di primavera. Lasciare andare i pensieri negativi, gli schemi di comportamento che non ti aiutano più, lasciar andare quelle cose che pensi dovresti fare ma che non vuoi veramente. Potresti sentirti stanco, dato che il tuo corpo si sta adattando al cambiamento di stagione. Se è così, frena i ritmi e prenditi una piccola pausa. Concediti passeggiate o gite nella natura il più possibile, ascoltando il vento tra gli alberi, raccogliendo le foglie cadute, notando il cambiamento nella qualità dell'aria, apprezzando i colori meravigliosi delle foglie nella loro metamorfosi settimana dopo settimana.



## Cibi ed erbe riscaldanti e depurativi

Cerca di essere regolare anche nel nutrirti per contrastare l'irregolarità di Vata: pasti equilibrati, ad orari regolari, possibilmente seduti, in silenzio e in ambiente rilassante. In questi mesi è opportuno alleggerire fegato, reni e pancreas. E tenere sotto controllo l'evacuazione che dovrà essere quotidiana e regolare. Gli yogi non rinunciano mai ai cibi crudi, ricchi di prana, fondamentali per il benessere del colon, ma in questa stagione, preferirai le radici (Bardana, Carota, Bietola da orto, Rapa, Ravanello, Sedano-rapa, Cicoria, Tarassaco, Topinambur, Daikon, Rafano, Zenzero, Rapunzia, Piantaggine, ecc), per fortificare la connessione con la terra. Dopo aver dato spazio al crudo, potrai inserire patate al forno o zuppe calde (in particolare di zucca gialla, il tutto cotto al massimo 10 minuti e una manciata di nocchie (fresche, da schiacciare, sono di stagione!).



La stagione ci regala alcuni degli alimenti più depurativi e rimineralizzanti per meglio sostenerci in questo passaggio: oltre ai cachi e a tutte le crucifere (cavoli), abbiamo la melagrana (ricchissima in vitamina C, potassio, polifenoli) e la mela cotogna. Mangia 5 pasti di frutta al giorno lontano da ogni altra cosa per favorire l'eliminazione. Bevi infusi di zenzero fresco, cardamomo e cannella per scaldare il corpo, favorire la digestione e la circolazione. Ricorda che i sapori dolce, salato e aspro calmano vata. Evita bevande fredde, gelati, cibo fermentato, fagioli e lieviti perché causano gas e possono compromettere la digestione.

## A scuola di lifestyle dalla natura

Oltre ad impostare un sadhana moderato ma costante e quotidiano, cerca di non parlare troppo: il silenzio calma la mente, ringiovanisce il corpo e contrasta l'energia sempre troppo "chiacchierina" di vata. Prova a coricarti entro le 22 e svegliarti alle 5.30. Pratica Jala neti, con la lota, per la pulizia delle narici almeno 3 volte a settimana. Applica olio sul corpo per idratarlo profondamente. Il massaggio o l'auto massaggio con olio (snehana) è una pratica molto importante in ayurveda: riduce le emozioni Vata di ansia, depressione, paura e nervosismo. Da preferire l'olio di sesamo per i suoi effetti riscaldanti. Siediti in meditazione anche solo qualche minuto ogni giorno per acquietare, centrare e radicare la mente, resa ancora più frenetica dal predominio di Vata.



Un giorno alla settimana dovrebbe essere dedicato al riposo assoluto: niente cose da fare, persone da vedere, pensieri ossessivi: una specie di piccolo retreat personale settimanale per "digerire" il vissuto (spesso sempre troppo frenetico) delle nostre vite. I colori da preferire dovrebbero avere effetto riscaldante: gialli, arancione e rossi, come natura insegna. Scegli profumi dolci, pesanti e caldi, come cannella, limone, lavanda, basilico, pino, salvia e vaniglia, da usare come incensi o nel diffusore, per mantenere sotto controllo il Vata nel corpo. A differenza dei mesi estivi dove i suoni dell'acqua come fiumi e ruscelli, sono rinfrescanti, in autunno dovremmo rivolgerci a suoni più radicanti. I tamburi sciamanici, e ogni suono basso e profondo calmerà il Vata dentro e attorno a noi. Come pranayama potresti sperimentare il respiro dalla narice destra: chiudi la narice sinistra con l'anulare destro. Inspira attraverso la narice destra per 6-8 secondi. Poi espira attraverso la stessa narice destra per 5-7 secondi. Ripeti per almeno 10 cicli, più volte al giorno. Questa tecnica di respiro aumenterà l'energia solare dentro di te e ti aiuterà a mantenerti caldo quando le temperature scenderanno.

## Un sadhana lento e fluido

In autunno la pratica dovrebbe essere ancora più consapevole, lenta e graduale nel riscaldamento, per evitare piccoli incidenti: vata rende il corpo più duro e secco, più facile a farsi male. Un modo per farlo è di immaginare di entrare nelle asana muovendoti nell'acqua calda. Cerca di praticare sempre allo stesso orario e alla stessa durata. Questo ti aiuterà a costruire una routine e a calmare l'energia caotica di vata. Scegli quelle asana che lavorano in particolare su polmoni e intestino crasso, due organi associati alla stagione autunnale. Il sadhana dovrà essere fluido, le asana devono far percepire il radicamento, riscaldare e calmare. Il respiro è profondo e calmo, coordinato con il movimento. Ujjayi è perfetto in questa stagione.

In generale ricorda di non esagerare. Vata porta naturalmente a fare troppo e ad andare oltre i propri limiti. Dopo la pratica, rilassati almeno 10 minuti in Savasana per stabilizzare l'energia Vata del movimento.



## Erbe e rimedi di stagione

- **Chywanaprash:** un cucchiaino al mattino aiuta il sistema immunitario e dà energia. Riduca Vata.
- **Ashwagandha:** calma il sistema nervoso, riduce insonnia e ansia, aiuta in caso di costipazione e difficoltà di digestione.
- **Triphala:** rimedio tridoshico, pulisce in profondità il colon e sostiene i processi di depurazione.
- **Zenzero:** aumenta il fuoco digestivo. Da bere, in decotto di radice fresca, prima o dopo i pasti.



## Un menu d'autunno (per 2 persone)

### Insalatina di finocchi, zucca e topinambur

Grattugiare 3 pezzi di zucca cruda (dopo aver tolto la scorza). Grattugiare a pezzi un po' più grossi i topinambur, spazzolati sotto acqua fredda. Affettare finemente 2 finocchi. Condire con olio evo, mezzo limone o aceto di mele non pastorizzato e un cucchiaino di gomasio. Spolverare con semi di zucca e di lino leggermente tostati.



### Vellutata di carciofi e patate

3 carciofi puliti, 2 patate medio piccole, mezza cipolla bionda, olio extravergine di oliva q.b., sale e pepe q.b., una manciata di nocciole tritate (fac.) Affettare sottilmente i carciofi e tagliare a dadini le patate. Mettere il tutto in una pentola, coprire a filo con acqua. Aggiustare di sale marino integrale dell'oceano e lasciar cuocere per 10 minuti fiamma bassa. Frullare con il minipimer il tutto aggiungendo due cucchiaini d'olio extravergine d'oliva a cottura ultimata. Servire con una spolverata di nocciole tritate e con crostini caldi (per chi deve prendere peso, servire con l'aggiunta di una manciata di castagne lessate).



### Dolce di mele e frutta secca

Disporre in una teglia 3 mele senza buccia tagliate a spicchi e la frutta secca (noci e nocciole) tritata grossolanamente. Spolverare di cannella. Aggiungere una manciata di uvetta, precedentemente ammollata in acqua per 20 minuti, e tre cucchiaini di concentrato di datteri ben diluiti in un cucchiaino di acqua. Coprire e mettere in forno a 130° per 30 minuti



## Mantra

### Mantra di apertura: Vande Gurunam

---

Om  
Vande Gurunam Charanaravinde  
Sandarshita svatmasukavabodhe  
Nishreyase Jangalikayamane  
Samsara Hala Hala Mohashantyai.

Abahu Purushakaram  
Shankhachakrasi Dharinam  
Sahasra Sirasam Svetam  
Pranamami Patanjalinam  
Om.

Om  
Prego ai piedi di loto del Guru supremo  
Che insegna la conoscenza, risvegliando la grande gioia  
del Sé rivelato  
Che agisce come il medico della giungla  
E rimuove il veleno della delusione di questa esistenza  
condizionata.

A Patanjali, incarnazione di Adisesa, di colore bianco e  
con mille teste radianti (nella sua forma di Ananta, il  
divino serpente),  
Umano nella forma al di sotto delle spalle,  
Che impugna la spada della discriminazione e della  
saggezza,  
un cerchio di fuoco rappresentante il tempo infinito,  
e una conchiglia rappresentante il Suono Divino,  
A Lui io mi inchino,  
Om.

### Mantra di chiusura: Sarve Bhavantu

---

Om,  
Sarve Bhavantu Sukhinaha  
Sarve Santu Niramayah  
Sarve Badrani Pashyantu  
Maa Kashid Dukha Bhaaghavet  
Om Shanti Shanti Shanti

Hari Om Tat Sat.

Possano tutti essere felici,  
Possano tutti essere liberi dalle malattie,  
Possano tutti vedere il Bene negli altri,  
Possano tutti essere liberi dalla sofferenza e dal dolore.  
Om pace, pace, pace.