



REALIZZAZIONE DEL SÉ

Questo è l'ultimo fascicolo del percorso "Synthesis" e racchiude l'Essenza di tutto il percorso, cioè il risveglio nelle coscienze individuali della necessità di andare oltre all'identificazione con la propria mente ed il proprio corpo per indirizzarsi, progressivamente, verso la completa **Realizzazione del Sé**. Al livello più alto questa Realizzazione corrisponde alla reale presa di coscienza di **Ciò che si È**. Ciò che tutti noi siamo veramente, infatti, non è definito dal nome che abbiamo, dai ruoli che interpretiamo e dagli attributi che ci contraddistinguono e ci differenziano da tutti gli altri, al contrario... **ciò che tutti noi siamo, intimamente, si identifica con la pura Essenza Divina, con l'Origine e la Fine, l'Alpha e l'Omega, di tutta la realtà manifesta e immanifesta.** La Realizzazione del Sé è la **Realizzazione della piena consapevolezza esperienziale dell'Identità con l'Assoluto.** Questo concetto è cardinale nell'**Advaita Vedanta**, che lo esprime attraverso quattro precetti fondamentali (**Mahavakya**, *Grandi Enunciati*): **1) Prajnanam Brahma** = *La coscienza è il Brahman, l'Assoluto* (tratto dalla "Aitareya Upanishad"); **2) Aham Brahma asmi** = *Io sono il Brahman.* ("Brihadaranyaka Upanishad"); **3) Tat tvam asi** = *Quello - l'Assoluto - tu sei* ("Chandogya Upanishad"); **4) Ayam atma Brahma** = *Questo sé - l'atman - è il Brahman* ("Mandukya Upanishad").



L'autentico **Risveglio** (in sanscrito "Bodhi", da cui "Buddha" = *Risvegliato*) non può essere provocato direttamente, si possono solo sviluppare le condizioni affinché si manifesti in modo spontaneo, ma già essere consapevoli di trovarsi in uno stato di costante "addormentamento" è un passo importante. **La nostra Vera Essenza risiede al di là del tempo e dello spazio e quando viene sperimentata nelle esperienze estatiche, anche solo in via temporanea, è descritta in modo molto simile, indipendentemente dalle pratiche utilizzate per contattarla (che si tratti di una **danza sufi** o di una **meditazione zen**, di una **preghiera contemplativa cristiana** o una **visualizzazione mentale qabbalistica**) (*).** I punti fondamentali di tali esperienze risiedono nella sensazione di **Unità (con Dio, con la Natura, con l'Universo intero)** e di **Pace e Beatitudine Interiore.** Questo in contrapposizione alle percezioni che dominano nella vita ordinaria (*separazione, mancanza, sofferenza*), che sono generate dallo stato di "ignoranza" (in sanscrito "**avidya**") della coscienza. L'ignoranza è ciò che ci impedisce di vedere la realtà per quello che è e di percepire la nostra identità con l'Assoluto.



L'estasi mistica di S. Teresa d'Avila raffigurata dal Bernini, una sciamana Nativa Americana e dei danzatori Sufi

(*) Le esperienze mistiche prodotte da pratiche meditative, contemplative, di preghiera, di trance, ecc... assumono certamente connotazioni e gradi assai diversi tra loro, ma tutte fanno parte di un medesimo **Spettro della Coscienza** che culmina nello stato transpersonale (o forse "omnipersonale") di **Unione col Tutto**, come è efficacemente espresso nella **Psicologia Integrata** di **Ken Wilber**. Nell'ambito delle esperienze mistiche c'è sempre da distinguere quelle che fanno parte di "**stati**" della coscienza (transitori) e quelle che fanno parte di "**stadi**" (permanent).

Nel **Buddhismo Tibetano** si dice che l'Essenza dell'essere umano sia la **"Chiara Luce"**, uno stato spirituale puro, trascendente ed eterno; quando la psiche umana si dissolve nella luce arriva a sperimentare uno stato innato di felicità.

Nel **Buddhismo Zen** un fugace lampo di comprensione della Realtà è detto **"kensho"**, mentre uno stato d'illuminazione profonda è detto **"satori"**, sebbene sia anch'esso sia soggetto al continuo divenire dell'esistenza. Le principali pratiche utilizzate per raggiungere tali stati, oltre al **rispetto dei precetti fondamentali buddhisti** (*non uccidere, non rubare, non eccedere nel piacere dei sensi, non mentire, ecc.*) sono: **Zazen** (**meditazione seduta**, unica pratica della Scuola Soto), **Koan** (**quesiti senza risposta su cui meditare**, praticate della Scuola Rinzai), **studio dei Sutra e delle scritture buddhiste** (importanti soprattutto nella Scuola Obaku).



"Se intraprendete lo studio di un koan e vi ci dedicate senza interrompervi, scompariranno i vostri pensieri e svaniranno i bisogni dell'io. Un abisso privo di fondo vi si aprirà davanti e nessun appiglio sarà a portata della vostra mano e su nessun appoggio si potrà posare il vostro piede. La morte vi è di fronte mentre il vostro cuore è incendiato. Allora, improvvisamente sarete una sola cosa con il koan e il corpo-mente si separerà. Ciò è vedere la propria natura." **Hakuin Ekaku**

Anche nel **Taoismo** l'illuminazione non è altro che **l'unione con il principio divino, il Tao**; nella visione taoista questo comporta anche il raggiungimento dell'immortalità fisica. **Diventare un tutt'uno con la Legge Eterna è la meta ultima** e si raggiunge **armonizzando il Tao dentro di sé** mediante le pratiche meditative, mentali, etiche, alimentari, fisiche, ecc. Praticando il **wei wu wei**, *l'azione senza azione*, il saggio rimane spontaneo e naturale, fluisce nell'esistenza secondo Natura e farà sempre la cosa giusta al momento giusto, perché essendo vuoto l'azione si produrrà da sé automaticamente; non avrà più alcun attaccamento.

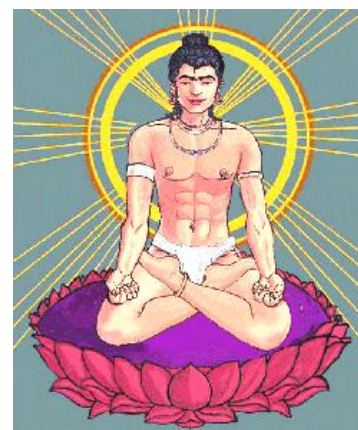


*"Svuota te stesso completamente
Mantieni la quiete
Le diecimila cose sorgono
Ed io osservo il loro ritorno
Esse sorgono e fioriscono e poi tornano alla fonte
Tornare alla fonte è ritrovare la pace
Ritrovare la pace è riacquisire la propria vera natura
Riacquisire la propria vera natura è essere nella costanza (del Tao, l'eternità)
Conoscere la costanza è illuminazione"*

Lao Tzu (Tao Te Ching - Cap. 16)

Nello **Yoga** le tappe che portano alla Realizzazione del Sé sono state accuratamente descritte negli **Yoga Sutra di Patanjali** (*raccolta di 196 aforismi sullo Yoga*) e sono: **Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dhyana, Samadhi**. La pratica di questi otto livelli è detta **Asthanga Yoga** (*Yoga dalle Otto Membra*) o anche **Raya Yoga** (*Yoga Regale*).

1. **YAMA (Astensioni)** - Cinque regole morali che fungono da freni interiori: **Ahimsa** (non violenza), **Satya** (verità, non mentire), **Brahmacharya** (*"seguire la via di Brahman"* - rinuncia ai desideri terreni, controlli dei sensi e delle pulsioni), **Asteya** (non rubare), **Aparigraha** (astensione dalla bramosia del possedere).
2. **NIYAMA (Osservanze)** - Cinque regole di auto-purificazione attraverso la disciplina. **Saucha** (purezza interiore e pulizia e salute esteriore), **Santosha** (contentezza, appagamento per ciò che si ha), **Tapas** (pratica delle austerità, desiderio ardente di raggiungere l'auto-realizzazione), **Swadhyaya** (studio del Sé), **Ishvara Pranidhana** (abbandono al Divino);
3. **ASANA (Posture)** - le **posizioni del corpo** che favoriscono la correttezza circolazione dell'energia, la salute ed il benessere psicofisico.
4. **PRANAYAMA (Controllo del respiro)** - il controllo del **respiro** e delle energie sottili.
5. **PRATYAHARA (Ritrazione dei sensi)** - **ritiro della mente dagli oggetti dei sensi**, distaccando l'attenzione dall'ambiente esterno e rivolgendola all'interno.
6. **DHARANA (Concentrazione)** - la capacità di **concentrarsi** e diventare tutt'uno con quello che si sta facendo, con un oggetto esterno o interno.
7. **DHYANA (Meditazione)** - la pratica della **meditazione** vera e propria.
8. **SAMADHI (Unione)** - il raggiungimento della sovracoscienza, **l'unione con il Paramatman** o Spirito Divino Universale.



Secondo l'**Advaita Vedanta** (*la scuola della "Non Dualità" del Vedanta, uno dei sei sistemi ortodossi della filosofia indiana*) applicando la discriminazione (*viveka*) e distinguendo così ciò che è Brahman da ciò che non lo è, si esce dall'illusione (*maya*) e si giunge alla Verità. La prima tappa della Realizzazione è il **Savikalpa Samadhi** (la consapevolezza del Sé è mantenuta dallo sforzo costante), poi c'è il **Kevala Nirvikalpa Samadhi** (la temporanea consapevolezza del Sé, priva di sforzo) e il **Sahaja Nirvikalpa Samadhi** (la definitiva e "naturale" - sahaja - consapevolezza del Sé; chi la realizza, il "sahaja jnani", pur interagendo nella realtà ordinaria come ogni altro essere, non percepisce più la distinzione tra sé, gli altri ed il mondo).

*"Il primo gradino che porta alla liberazione è il distacco (*vair gya*) dalle cose periture; il secondo consiste nel coltivare la quiete mentale, l'autodominio, la pazienza (*sama, dama, titiksa*) e, inoltre, nell'astenersi da tutte quelle azioni indicate dalle Scritture. Poi viene l'"ascolto" dell'insegnamento, la riflessione (*mananam*) su ciò che è stato udito, la meditazione di lunga durata sulla Verità; dopo questa prassi, l'aspirante diventa un Muni e potrà raggiungere il supremo stato non-differenziato (*avikalpam*), realizzando così nella stessa vita, la beatitudine del nirvana."* **Adi Shankara** (dal "Vivekacudamani")

Non è possibile descrivere in modo completo lo stato di Realizzazione, in quanto è al di là di tutto ciò che conosciamo. La cosa fondamentale è sapere che esiste un tale stato e che rappresenta il culmine dell'esperienza umana.

“Questo fenomeno è stato sperimentato da molti su questa terra. È stato descritto in molte mitologie e in molti inni dei mistici, in molti tempi e in molti paesi. È, senza dubbio, un'esperienza raggiungibile. È un'esperienza che coloro che l'hanno conosciuta considerano l'apogeo della propria vita, e che, tuttavia, non può essere espressa in parole. Ed è quest'esperienza, o almeno un passo verso di essa, lo scopo ultimo di tutte le religioni, l'allusione ultima di ogni mito e rito”. Joseph Campbell

A questo livello di evoluzione, che trascende ed include la dimensione personale, qualsiasi intellettualismo è del tutto inutile! Lo studio intellettuale delle discipline esoteriche e dei Misteri è del tutto inutile se non accompagnato da autentiche esperienze trasformanti interiori. Per alcuni Ricercatori gli studi intellettuali sono addirittura considerati di ostacolo alla Vera Realizzazione.

“È il più straordinario fenomeno della Natura, ma tu non sei fatto per sentirlo, e poiché non sei fatto per sentirlo è lì senza parole. È lì, Eterno, senza nome, ignaro. È, in realtà, uno stato di attenzione pura, da cui nasce una beatitudine, un'estasi, che non si può tradurre in parole. Viene ondate dopo ondate ed è una benedizione.” - “È il potere che esisteva prima che tutte le cose venissero in essere. Era qui al principio, è ora e sempre sarà. Non ha né principio né fine. È lì, inalterabile e infinito. È l'ignoto assoluto, sebbene venga e vada. (...) Se il vostro campo è in ordine, l'Indescrivibile verrà a voi in tutta la sua gloria. Quella è l'estasi. Là c'è una bellezza che è sacra. Quello è il Santo. Beato l'uomo cui questo è donato”. Jiddu Krishnamurti

La definizione induista dell'esperienza di **identità col Brahman** è forse la più adatta per far intuire di quale esperienza si tratti a chi non l'ha ancora realizzata; la definizione utilizzata è: **Sat-Chit-Ananda (Essenza-Coscienza-Beatitudine)**

Sat (सत्) - lo stato di puro essere, l'esistenza in sé, la verità.

Chit (चित्) - la pura coscienza (impersonale), la consapevolezza, la comprensione.

Ananda (आनन्द) - la pura beatitudine, la gioia completa, la più alta forma di felicità incondizionata.

सत् चित् आनन्द्



«Eyeh Asher Eyeh» (“Io Sono Colui Che Sono”) **Esodo 3.14**

Saguna Brahman = l'Assoluto con attributi/ Divino personale / **Unità**

Nirguna Brahman = l'Assoluto senza attributi/ Divino impersonale / **Non Dualità**

Nel suo stato ordinario la psiche dell'essere umano è colma delle percezioni del mondo sensibile e la vita dell'Anima si mantiene nei limiti determinati da queste percezioni. **Ciò impedisce l'apertura verso stati soprasensibili.** Secondo il cabalista spagnolo medievale **Abraham Abulafia** (1240–1291) **esiste proprio uno sbarramento che mantiene l'anima circoscritta nei comuni ambiti di realtà e la separa dall'Energia-Coscienza Divina**, che è ovunque attorno a lei. Questi **sigilli** (che trovano un'analogia nel concetto indiano del **velo di Maya** - *così definito da Arthur Schopenhauer* - e nel **Velvo di Iside** dei Misteri Isiaci) non possono essere tolti con leggerezza. I sigilli servono anche di protezione ad un organismo che non è ancora in grado di ricevere energie a vibrazione troppo elevata. Solo un'adeguata disciplina permette di **“dissigliare l'anima, per sciogliere i nodi che la legano”** e tornare così **“alla propria origine, che è una senza dualità e che comprende la molteplicità”**.

AΩ