



# SUPERCOSCIENZA

RISVEGLIARSI **OLTRE I CONFINI** DELLA MENTE



swami KRIYANANDA

## «VIVERE NELLA SUPERCSCIENZA

significa affidare la propria vita al flusso di una saggezza più alta. La supercoscienza predispone le cose in modi che noi non potremmo mai immaginare».

Scoperta e utilizzata in tutto il mondo da santi e persone di genio, la supercoscienza è la dimensione superiore della nostra coscienza, che ci permette di attingere a risorse e potenzialità illimitate. Energia, successo, chiarezza mentale, intuizione, profonda pace interiore: tutto quello che abbiamo sempre desiderato e sognato diventa facilmente raggiungibile, quando impariamo a vivere in modo supercosciente. È come ingranare finalmente la quinta in autostrada, dopo aver trascorso la vita arrancando in salita!

### NELLO STATO SUPERCOSCIENTE SARAI CAPACE DI:

- vivere con più energia e con meno stress e tensioni
- pensare in modo chiaro e intuitivo, raggiungendo più rapidamente soluzioni ispirate
- trovare la gioia e la pace interiore
- conseguire stati spirituali elevati e realizzare il tuo Sé più alto.

In questo libro straordinariamente ricco di informazioni, esercizi, consigli e ispirazione, Swami Kriyananda ci guida passo passo sul sentiero della meditazione (la via più diretta alla supercoscienza), condividendo la sua esperienza di oltre sessant'anni di vita supercosciente come discepolo del grande maestro indiano Paramhansa Yogananda.

Un libro di grande valore per tutti: per chi ha appena iniziato a esplorare e utilizzare le proprie potenzialità più elevate e per chi medita già da lungo tempo.

---

«È una gioia leggere questo libro, dall'inizio alla fine».

—*Yoga International magazine*



Ananda Edizioni

# **SUPERCOSCIENZA**

# **SUPERCOSCIENZA**

*Risvegliarsi oltre i confini della mente*

 swami KRIYANANDA

*Traduzione di Maria Donzelli  
e Sahaja Mascia Ellero*



*Ananda Edizioni*

*©Copyright edizione in lingua inglese Hansa Trust 2000  
©Copyright edizione in lingua italiana Ananda Edizioni 2006  
Tutti i diritti riservati*

# Indice

<b>Prefazione</b> di Fabio Marchesi	7
<b>Introduzione</b>	13
<b>Prima parte: La memoria divina</b>	
1. La supercoscienza: la realtà fondamentale	21
2. Come elevare la coscienza	32
3. Come placare le onde	49
4. La meditazione e i sentieri dello yoga	63
5. Gli atteggiamenti fondamentali dello yoga	73
<b>Seconda parte: Il procedimento</b>	
6. Meditare è ascoltare	95
7. Meditare è trovare il proprio centro	109
8. Come localizzare il proprio centro	125
9. Dove concentrarsi?	138
10. L'energia: il legame nascosto	152
11. L'energia: la chiave del successo e del benessere	167
12. Il magnetismo	181
13. I canti e le affermazioni	194
14. Dio: personale o impersonale?	207
15. Come interiorizzare la mente	216
16. Gli stadi superiori	232
17. Le chiavi della meditazione	251
<b>Terza parte: Come vivere nella supercoscienza</b>	
18. La guida intuitiva	263
<b>Indice analitico</b>	277

## Prefazione

Ci sono momenti della vita nei quali si arriva, da soli o grazie a circostanze esterne, ad essere “pronti”. Pronti a vivere l’esperienza profonda, illuminante, evolutiva e gioiosa dell’espansione, in sé, della propria consapevolezza nell’assoluto: l’unione Divina. Sono momenti, in genere, preceduti da un desiderio di silenzio, ma anche di solitudine. Può essere una delle rare occasioni in cui una persona riesce a percepire la solitudine come positiva. Per questo inizia a desiderarla, a cercarla, nonostante potesse averne, fino a poco prima, paura.

Credo, tuttavia, si possa essere pronti anche solo riuscendo ad accettare la possibilità che l’intima relazione con se stessi sia semplicemente fonte di qualcosa di positivo, di bello; anche se si ignora tutto ciò che di assolutamente grandioso si può conseguire e si dà seguito all’essere pronti, al vivere.

Con questo libro Swami Kriyananda compie entrambi i miracoli: quello di incuriosire, accompagnando dolcemente chi lo desidera ad essere finalmente “pronto”, e quello di regalargli tutte le chiavi, gli strumenti, i segreti e tutta la saggezza essenziale, grazie alla quale chi è stato capace di rendersi pronto può compiere

gioiosamente, da solo, in se stesso, la sua grande opera. Grazie, Swami Kriyananda, Grazie!

Che cosa si prova quando si raggiunge la propria “condizione naturale”, quella di supercoscienza? È questo forse il grande limite, ma allo stesso tempo un effetto evolutivo dell’Amore assoluto che pervade l’universo e lo fa vivere: quello che si prova, quello che si vive, quello che si percepisce, quello che si intuisce, quello che si riesce a fare e ad essere lo si può scoprire solo dopo, solo quando si raggiunge quella condizione naturale. Solo chi la vive sa cosa si prova. Ci sono riusciti in molti, ma sempre troppo pochi.

Ora, grazie a questo libro, tutti (e mi auguro di cuore che siano il più possibile) possono facilmente raggiungere e vivere in supercoscienza. Chiunque può riuscire a farlo: è sufficiente che ne accetti la possibilità, che fermi un poco la severa frenesia della sua razionalità e che si affidi semplicemente alle parole traboccanti d’amore di Swami Kriyananda, vibranti, nelle pagine che sono ora tra le tue mani.

La supercoscienza è la condizione nella quale si diviene consapevoli dei propri talenti, dei propri “superpoteri”, e si diviene capaci, finalmente, di esprimerli. Ma è anche ciò che permette a chiunque abbia un corpo di essere vivo. Quindi, tutti coloro che sono vivi possono, da soli, raggiungere la propria supercoscienza per unirsi, volendolo consapevolmente, con il divino in sé.

Ci si sente pieni di energia, in quella “consapevolezza calma e intuitiva”, gioiosa, che può, ad un solo cenno della propria volontà, divenire o creare qualunque cosa, in un senso di pace assoluta, di perfezione assoluta. In quella condizione si può anche scegliere



di “affidarsi” alla Divina Madre per vivere l’Illuminazione. Tutto sembra esprimersi esattamente per come è, in comunione di intenti con il tutto. Razionalmente incomprensibile. Qualunque dolore o sofferenza si dissolve in una nuvola di lumi sempre più lontani, fino a dissolversi, felicemente. E a quella Gioia che ti pervade, che ti farebbe piangere a dirotto, che farebbe trasudare di felicità ogni cellula del tuo corpo, puoi opporre solo il tuo essere in pace, in armonia, con qualunque cosa tu possa immaginare o incontrare.

Yoga e meditazione, sono due parole alle quali i più attribuiscono in genere significati troppo vaghi. Molti pensano allo yoga solo come un certo tipo di ginnastica e alla meditazione come a una delle tecniche per rilassarsi. Alcuni credono sia la consolazione di chi è tristemente solo, per cercare di stare bene, nonostante sia solo... E invece! Sono due universi. Un universo. Nuovo, bellissimo, felice, pieno d’Amore, di armonia, nel quale puoi tuffarti per volare in esso quando e come vuoi, senza bisogno di null’altro oltre che te stesso. Per scoprire ed esprimere la meraviglia che è in te.

Grazie a quest’opera (il cui titolo, *Supercoscienza*, esprime pienamente ciò verso il quale tutti dovrebbero tendere), quella condizione, con tutto ciò che di Felice ne può seguire, è alla facile portata di ognuno. Ogni pagina è intrisa di sintesi assolute di ciò che tutta l’umana saggezza illuminata può aver prodotto, ma espressa con tale gioiosa e stimolante semplicità da togliere ogni possibile ostacolo a chi, avvezzo alla pigrizia e al “rimandare”, cerca soluzioni, ma sempre con pretesti per evitare che siano quelle giuste.

Nessuno poteva scrivere questo libro meglio di Swami Kriyananda, manifestazione evidente di chi vive nella supercoscienza. Un uomo che ha fatto dello yoga, della meditazione, dell'essere in comunione con Dio, nella supercoscienza, dell'essere Amore e gratitudine, gioia e generosità, dell'essere utile agli altri, all'umanità, all'intero universo, l'espressione manifesta della sua vita.

Limitarsi a leggere questo libro sarebbe tuttavia un peccato, perché esso può essere vissuto profondamente, intensamente, come il proprio incontro con tutti i più grandi maestri esistenti ed esistenti. Può condurre alla propria autorealizzazione, co-partecipando attivamente e consapevolmente ad essa, a vivere con un atteggiamento di contentezza a prescindere dalle circostanze, ma soprattutto a raggiungere, a vivere il Paradiso dentro di sé.

Uno degli aspetti di questa opera che più mi ha entusiasmato è la sensazione che anche coloro che fossero ancora incapaci di accorgersi della grandiosità dei significati che sono in essa contenuti possono comunque riuscire, con un poco di buona volontà, a vivere queste esperienze, seguendo semplicemente le indicazioni, i suggerimenti e gli esempi di cui tutto il testo è ricco. Da soli, ma per essere liberi di entrare in comunione con il tutto. Senza bisogno di niente oltre che di se stessi, per bastarsi, per accorgersi di avere tutto, e che tutto è pieno di Gioia, è Amore. E per potere, una volta che si è stati capaci di essere utili a se stessi, iniziare a essere, finalmente, utili anche agli altri, provando, nell'esserlo, una gioia che riempie e appaga, mentre dà un senso alla propria essenza, con tutto l'universo.

*Prefazione*

Vorrei che tutti leggessero questo libro, che lo facessero proprio, vivendolo come la loro “iniziazione”.

Chi è giovane, perché prima è, meglio è.

Chi è anziano, perché tardi può essere ancora più bello.

Chi è solo, perché è impossibile essere soli.

Chi è disperato, per ritrovare la pace.

Chi si lamenta, perché la smetta, felicemente.

Chi è confuso, per ritrovare la chiarezza.

Chi è tormentato, per essere armonia.

Chi è annoiato, per trovare nuovi stimoli.

Chi Ama, per riempire di gioia l'universo.

Chi è già felice, per iniziare a fare finalmente le cose grandiose e straordinarie che può, per sé, per gli altri, per tutti, per tutto.

Grazie a Te, che stai per leggere questo libro. Ti auguro di cuore di riuscire a farlo tuo, di viverlo, di esprimerlo. Potrebbe essere l'esperienza più felice, e sempre più felice, della tua esistenza, e l'inizio di una nuova vita, straordinaria.

E Grazie a Te, Swami Kriyananda, Grazie!

Fabio Marchesi  
*scienziato, fisico quantistico*

P R I M A   P A R T E

***La memoria  
divina***

## **Meditare è trovare il proprio centro**

La meditazione ti insegna a collegarti con la vita e con il tuo ambiente a partire da ciò che *tu* sei, non dal modo in cui ti vedono gli altri.

La gente comune è come un volano “eccentrico”: non un volano con una personalità stravagante, ma semplicemente un volano che non è ben centrato. Quanto più la ruota gira velocemente, tanto più vibra con violenza. A una certa velocità, la vibrazione può addirittura farla andare in pezzi.

Molte persone corrono spesso il pericolo di “andare in pezzi”, almeno a livello mentale. Dato che vivono alla periferia di se stesse e non nel proprio centro, più velocemente sono travolte dal turbinio della vita e più vibrano con violenza. Si può dire, senza esagerare, che pochi pensano addirittura di *avere* un centro; invece, hanno sempre i nervi a fior di pelle.

Il problema è che, quando vivi ai margini di te stesso, sei portato a metterti in contatto con i margini degli altri. Questi, a loro volta, si metteranno in contatto con te dalla stessa prospettiva. La

conoscenza che avrai di loro, e quella che loro avranno di te, sarà una visione dall'esterno e dunque superficiale. Contrariamente al concetto di «centro ovunque, nessuna circonferenza» espresso in precedenza, la maggior parte delle persone percepisce la vita come «circonferenza ovunque, nessun centro».

Il grande ballerino Nijinsky non era mai stato sugli sci quando si recò su una pista in Svizzera. Un istruttore prese a mostrargli qualcosa della sua abilità. Partendo in discesa, si esibì in complessi salti e giravolte come solo gli esperti possono fare. Nijinsky lo osservò attentamente, sintonizzandosi come se stesse sciando egli stesso. Poi rifece esattamente tutti i movimenti dell'istruttore. Stupito, l'uomo non voleva credere che Nijinsky non avesse mai sciato prima, anzi, che non avesse mai neppure visto qualcuno sciare!

Il segreto della comprensione è penetrare con la mente *dentro* qualunque cosa si stia cercando di capire; guardare verso l'esterno, per così dire, a partire dal centro di quella cosa, piuttosto che verso l'interno a partire dai suoi margini. Il segreto per capire gli altri è identificarsi con loro nel loro centro. Per trovare il centro di qualcosa o di qualcuno, innanzitutto ritirati nel tuo centro e proietta i tuoi sentimenti con empatia a partire da quel punto.

La meditazione è il procedimento attraverso il quale puoi trovare il tuo centro. Esistono delle tecniche per raggiungere questo scopo, ma il successo dipende in gran parte anche dai giusti atteggiamenti. Parleremo innanzitutto di alcuni atteggiamenti, mentre nel prossimo capitolo ci occuperemo delle tecniche.

## **L'autoaccettazione**

Il primo atteggiamento fondamentale per trovare il proprio centro è l'autoaccettazione. Tu sei ciò che sei. Fai del tuo meglio, e non invidiare nessuno per ciò che lui o lei è. Non fare paragoni fra te e gli altri: sforzati piuttosto di raggiungere il *tuo* potenziale personale più alto.

L'autoaccettazione si realizzerà progressivamente nella misura in cui proverai a vivere al livello più alto che è in te. A meno che tu non sia sempre in uno stato di supercoscienza, non potrai fare a meno di renderti conto che esiste un conflitto interiore tra il richiamo della tua anima verso le vette più alte e il richiamo delle sirene della tentazione verso le più oscure profondità. Non potrai ignorare con scherno il desiderio dell'anima, anche se ci proverai.

La coscienza dell'anima non è qualcosa che ci viene imposto dall'esterno. Essa sorge spontaneamente all'interno di noi stessi. Spesso, nella Storia, la coscienza dell'anima ha contrapposto gli individui alla società: ha portato Gesù Cristo sulla croce e Socrate a bere la cicuta.

La madre di Amleto disse: «La signora protesta troppo, mi pare». Si potrebbe dire, con una parafrasi: «Quella persona ride troppo, mi pare». Stai attento a non beffarti troppo di qualcosa o di qualcuno, poiché ciò che denunci negli altri è un indizio dei tuoi stessi difetti. Sii certo, dunque, di non nascondere a te stesso qualche tua debolezza.

La vera coscienza è innata. È la voce silente dell'anima. Per raggiungere l'autoaccettazione, devi essere chiaro nella tua vera co-

scienza. Questa chiarezza viene solo quando accettiamo il nostro Sé più alto come la nostra realtà eterna.

È inutile dire che non si raggiunge questo livello di autoaccettazione in un solo balzo. Se resisterai con sincerità ai tuoi impulsi più bassi e farai lo sforzo di dirigerti verso le tue vette interiori, la tua coscienza sarà adeguatamente chiara e ti accorgerai di poter raggiungere quella giusta misura di rilassamento emozionale e fisico, senza la quale non è possibile trovare riposo nel proprio centro.

L'autoaccettazione consente di vedere gli altri nella loro natura più elevata e di accettare quel potenziale come la loro realtà. Sol tanto a partire dall'interiorità ti sarà sempre possibile conoscere veramente gli altri. Quando entrerai in contatto con il loro centro a partire dal tuo, ti accorgerai che anche loro ti risponderanno dal centro che risiede nel loro essere. L'anima parla all'anima e riconosce se stessa in un'infinità di manifestazioni. Questo è ciò che Gesù voleva dire con le parole: «Ama il prossimo tuo come te stesso».

Il mio guru, Paramhansa Yogananda, viveva sempre in quel centro. Dovunque andasse, attirava a sé perfetti sconosciuti. Alcuni miei amici, qualche anno fa, si fermarono in una stazione di servizio. Mentre puliva il parabrezza, il benzinaio, un uomo anziano, riconobbe una fotografia di Yogananda sul cruscotto della loro auto. Profondamente commosso, raccontò di come «quell'uomo» – del quale apparentemente sapeva poco o niente – avesse l'abitudine di fermarsi a fare benzina in una stazione di servizio a Highland Park, dove lui lavorava. Quel contatto, sebbene casuale, aveva avuto un profondo effetto sulla sua vita.



Quando non si tratta di comprendere le persone al loro centro, ma le cose, come fece Nijinsky osservando l'istruttore di sci, ti accorgerai che si schiuderanno le porte di innumerevoli misteri. Qualunque impresa alla quale ti applicherai riuscirà con successo.

Ho messo alla prova questo principio molte volte e in molti modi. Non è un'astrazione, né una questione di talento individuale. È semplicemente un'applicazione pratica di questa verità: «centro ovunque, nessuna circonferenza».

### **La gentilezza**

L'accettazione conduce al secondo atteggiamento necessario per trovare il tuo centro: *la gentilezza*. Per raggiungere quella chiarezza di coscienza che accompagna l'autoaccettazione, dovresti essere gentile anche verso te stesso. Non supererai mai i tuoi difetti odiando le tue manchevolezze, né odiando te stesso per il fatto di assecondarle. Ovviamente, non dovresti impiegare la gentilezza per *giustificarle*. Per essere veramente gentile con te stesso, dovresti impegnarti piuttosto a rafforzarti nella virtù. Cerca sempre le tue potenzialità più alte. Se questo significa essere occasionalmente severo con te stesso, sia pure, ma non giudicarti mai.

La gentilezza è necessaria anche per capire gli altri. Senza di essa, infatti, non potrai mai accettarli. Accettandoli con benevolenza sarai consapevole di loro a livello intuitivo, nel loro centro interiore.

Una benevola accettazione può essere un concetto più difficile da comprendere in relazione a cose inanimate. Sarà forse più fa-

cile, quindi, parlare di “rilassata accettazione”, piuttosto che di “gentilezza”. Tuttavia, poiché la coscienza è insita in ogni cosa, in realtà non si dovranno compiere molti sforzi per provare gentilezza anche verso le cose.

### **La sintonia**

Quando era giovane, Paramhansa Yogananda commissionò a un ben noto artista bengalese un ritratto del guru del suo guru, Lahiri Mahasaya. L'artista fece un lavoro professionale, ma il suo dipinto era privo di una percezione intuitiva del soggetto. Yogananda chiese all'artista: «Da quanto tempo pratici la tua arte?».

«Da vent'anni» fu la risposta.

«Vuoi dire che ti ci sono voluti vent'anni per convincerti di poter dipingere?» chiese lo *yogi*. La domanda lasciò di stucco l'artista.

«Vorrei proprio vedere se lei sarebbe capace di dipingere così bene nel doppio del tempo che ho impiegato io!» esclamò indignato.

«Dammi una settimana» replicò Yogananda. L'artista, offeso per ciò che immaginava essere stato un insulto, lasciò la stanza.

Yogananda non aveva una conoscenza pratica dell'arte pittorica, e suoi primi tentativi non ebbero successo. Tuttavia, perseverando nel suo intento, si sintonizzò sempre più profondamente con la comprensione che è richiesta a un artista. Alla fine di quella settimana terminò il ritratto. Quando lo vide, l'artista dovette ammettere che era molto migliore del suo.

Quanto più ti sintonizzerai dal tuo centro con il centro di ogni cosa, tanto più ti accorgerai che esiste un'interrelazione simpatica nell'universo, che rende possibile la perfetta comprensione di tutto. Non essere dipendente dall'analisi intellettuale, che separa le cose e le incasella, ma prova piuttosto a *sentire* il cuore di qualsiasi cosa tu stia cercando di comprendere.

Alcuni miei amici, in India, stavano scalando l'Himalaya nel distretto di Almora. Su un altopiano ad alta quota incontrarono un eremita, che raramente aveva occasione di vedere altri esseri umani. Quando quest'uomo, che era senza istruzione, si rese conto che i miei amici non erano in grado di conversare con lui nel suo dialetto nativo, parlò con loro in perfetto inglese.

Anandamoyee Ma, una santa con cui trascorsi del tempo in India, era analfabeta. Tuttavia, quando gli studiosi le chiedevano di spiegare qualche passaggio difficile o oscuro delle Scritture, lo faceva con loro piena soddisfazione. Tutto ciò che chiedeva era che qualcuno glielo leggesse prima. Una volta mi disse: «Potrei parlare inglese, se mi concentrassi su questo» e cominciò a dire alcune parole in inglese, ridendo allegramente nel farlo.

Paramhansa Yogananda poteva conversare facilmente con persone che avevano conoscenze specialistiche, come i medici, usando la loro stessa terminologia come se avesse frequentato anche lui una scuola di medicina. Un altro esempio: a Città del Messico, una signora che non parlava inglese ebbe un colloquio privato di un'ora con Yogananda, che non parlava spagnolo. «Non so come sia accaduto» mi disse qualche anno dopo «ma ci siamo capiti perfettamente».

## **Un procedimento per disimparare**

Trovare il tuo centro, quindi, non è un procedimento che ti separa dalla realtà oggettiva, ma che ti consente di toccare quel centro universale di cui ogni realtà oggettiva è manifestazione. Facendo questo, si ottiene una capacità di comprensione ben più grande del normale. Questa comprensione, inoltre, differisce radicalmente dalla conoscenza usuale raggranellata dai fatti e dalle osservazioni superficiali. La saggezza ottenuta attraverso la sintonizzazione con il proprio centro interiore non si ottiene andando a scuola, dove lo scopo è quello di imparare. La meditazione è un procedimento per *disimparare*.

Non voglio dire, con questo, che dovremmo cercare di dimenticare tutte le conoscenze che abbiamo acquisito a scuola; esse hanno il loro posto, e la loro utilità. La meditazione, inoltre, non è un sentiero che conduce all'inetitudine intellettuale: al contrario, acuisce fortemente l'intelletto. Ciò che dobbiamo "disimparare", piuttosto, sono le limitazioni dell'illusione imposteci dal nostro ego.

«Sono un uomo»; «Sono una donna»; «Sono americano, francese, italiano»; «Mi piace l'arte moderna»; «Mi piace scalare le montagne»; «Odio la musica barocca». Rudolph Flesch\* raccontò di una donna, incontrata una volta, che affermava: «Non ho alcuna stima per i dentisti di Brooklyn!». Autolimitandoci con idee come questa, ci chiudiamo in un bozzolo di ignoranza spirituale,

\* Scrittore ed educatore diventato famoso negli Stati Uniti negli anni Cinquanta per il suo libro *Why Johnny Can't Read (Perché Johnny non sa leggere)*. (N.d.T.)

noi che nella nostra realtà più profonda siamo lo Spirito eterno! Il procedimento per disimparare ci conduce a livelli sempre più profondi di autoriconoscimento.

*Neti, neti*: “né questo né quello”. Disimparare è un procedimento per stradicare dalla mente ogni falsa concezione. Significa ritornare a ciò che siamo realmente e là dove realmente siamo: non “all’esterno”, non immersi in un piccolo corpo – maschile o femminile, bianco o nero, messicano o americano – ma qui, nel nostro eterno centro individuale, a prescindere da dove si trovi il corpo.

Una signora inglese una volta visitò il saggio Ramana Maharshi in India. «Sono venuta qui da Londra» annunciò «proprio per incontrarvi».

«Non ti sei mossa affatto» le rispose lui. «Solo la tua visione del mondo è cambiata».

Per quanto riguarda le nostre percezioni, noi siamo sempre al centro dell’universo. Non c’è alcuna circonferenza intorno a queste percezioni, a meno che non la tracciamo noi stessi. Il nostro centro supercosciente è ovunque. Consapevolmente o meno (ma in misura maggiore se lo facciamo in modo consapevole), la nostra influenza si estende all’esterno nell’ambiente che ci circonda. Il nostro ambiente, a sua volta, esercita un’influenza su di noi. La meditazione non solo ci permette di “sintonizzarci” in modo più sensibile con l’ambiente, ma anche di armonizzare noi stessi con esso, ed esso con noi.

## ***Cooperare con le influenze magnetiche***

Gli scienziati stanno scoprendo sempre più esattamente che viviamo in un universo elettromagnetico. Questo è un punto di vista molto diverso da quello in voga appena un secolo fa, quando l'universo sembrava essere interamente materiale.

Il magnetismo è generato dal flusso di diversi tipi di energia, non solo dall'elettricità. Vi sono energie più sottili e forme di magnetismo più sottili di quelle misurabili con qualche strumento fisico. Paramhansa Yogananda ha descritto l'elettricità come «la corrente animale nel mondo dell'energia». L'energia è presente in luoghi fisici. Alcuni posti sviluppano magnetismo a seconda dei pensieri e delle energie sottili di coloro che li hanno frequentati, e i visitatori possono percepire queste vibrazioni.

È relativamente facile, per esempio, sentire un'atmosfera elevata in un tempio o in una chiesa, dove le persone hanno pregato con devozione. Tali vibrazioni sono ancora più forti nei luoghi in cui hanno meditato i grandi santi. D'altra parte, si possono sentire vibrazioni discordanti nei bassifondi, tipo quelli frequentati dai marinai sbarcati in licenza.

Ti accorgerai che è più facile meditare in luoghi pervasi da vibrazioni spiritualmente elevate. Puoi creare un posto come questo nella tua casa, riservando una stanza esclusivamente alla meditazione o almeno separando con un paravento un angolo della tua camera da letto. Se riserverai quell'area alla meditazione, scoprirai in pochi mesi che vi si saranno sviluppate delle vibrazioni che ti porteranno rapidamente in uno stato d'animo meditativo.

In modo meno ovvio, le vibrazioni spirituali permeano anche le cose incorporee, come le preghiere e i canti ripetuti per molti anni da grandi santi o devoti. Se ripeterai tali preghiere o canti all'inizio della tua meditazione, ti accorgerai che hanno il potere di portarti in uno stato di comunione interiore. «Cantare» soleva dire Yogananda «è metà della battaglia».

Affronteremo in maniera più profonda l'argomento del canto in un altro capitolo. Per ora, limitiamo la nostra discussione all'importanza di sintonizzarci con le vibrazioni che fanno parte dell'atmosfera stessa di questo pianeta.

Gli *yogi* dell'India confermano una tradizione che si incontra in molte culture e tradizioni nel mondo. I Navajo, per esempio, costruiscono i loro *hogan* e i Sioux i loro *tepee* con l'entrata rivolta a est. Da questa direzione, secondo loro, «vengono tutte le cose buone». L'antica parola ebraica per indicare l'est è *kedem*, che ha la stessa radice della parola "prima". L'idea è che si dovrebbe pregare rivolti a est. Anche gli *yogi* si raccomandano di rivolgersi a est durante la meditazione.

La Terra stessa genera un potente campo magnetico. La direzione verso cui ci si rivolge nella meditazione ha un effetto su ciò che potremmo chiamare l'elettromagnetismo dei nostri corpi. I raggi più benefici dal punto di vista spirituale vengono da est. Dal nord vengono raggi che promuovono una coscienza di libertà interiore; tradizionalmente, il nord è la direzione migliore per lasciare consapevolmente il corpo alla morte.

Non voglio dire con questo che tu non possa meditare rivolto nella direzione che più ti aggrada; le direzioni raccomandate tradi-

zionalmente sono solo degli aiuti. Una forte volontà può superare ogni influenza esterna, tuttavia la volontà è assistita da influenze che la sostengono, e dunque perché non trarne vantaggio?

Il flusso stesso della civiltà va da est verso ovest. Un maggiore spirito di libertà risiede nella parte settentrionale di ogni Paese, e uno spirito di fedeltà alla tradizione nella parte meridionale. Vi sono innumerevoli collegamenti tra il magnetismo della Terra e il nostro magnetismo personale.

Per armonizzarci con le energie della Terra, è bene meditare anche in particolari ore del giorno. Il magnetismo della Terra, relativo alla nostra posizione sul pianeta, cambia in modo percettibile in momenti diversi. Questi momenti si verificano quando il Sole incontra l'orizzonte all'alba o al tramonto, e quando si trova ai suoi punti più alti o più bassi, a mezzogiorno e a mezzanotte.

Voglio fare qui una piccola digressione. La supercoscienza ha la sua sede nel corpo nel lobo frontale del cervello; lo stato cosciente opera a partire dalla parte centrale del cervello; il subconscio dalla parte più bassa. C'è dunque una sorta di progressione lineare di consapevolezza dal subconscio verso la supercoscienza.

In un altro senso, tuttavia, la supercoscienza esiste tra lo stato cosciente e quello subcosciente, non nei termini della sua sede fisica nel cervello, ma del suo funzionamento sottile. Di conseguenza, poiché sia lo stato supercosciente sia quello subcosciente inducono la pace mentale – in modo molto più intenso, naturalmente, nel caso della supercoscienza – vi è tra loro un interscambio. Le ispirazioni supercoscienti spesso ci raggiungono durante il sonno, attraverso il subconscio; è più difficile riceverle durante



lo stato cosciente, che è anche più attivo. In definitiva la verità, come lo spazio stesso, è sferica, non lineare. Questa è la ragione per cui gli opposti spesso si assomigliano. In questo senso vi è anche un legame, o una rassomiglianza, tra la supercoscienza e il subconscio.

Si è detto che la sede della supercoscienza si trova su una sottile linea divisoria tra la mente cosciente e quella subcosciente. Per questa ragione gli *yogi* raccomandano di meditare sull'orizzonte dove si forma una linea retta, come quella che si vede in particolare quando si osserva il mare. Se penetrerai mentalmente attraverso quella linea, entrerai nella supercoscienza.

Potremmo dire la stessa cosa nel modo seguente: fisicamente, viviamo in un universo tridimensionale. Se riusciremo a ridurre quelle tre dimensioni a una sola – la linea retta dell'orizzonte o la linea retta formata dalle sopracciglia – e a osservare quella linea con attenzione, sarà più facile penetrare *oltre* questo mondo tridimensionale ed entrare nel mondo divino, che non ha dimensioni.

Similmente, se riusciremo a cogliere il punto di pausa tra due respiri o i punti di pausa nella Natura, quando il Sole cambia la sua direzione relativa alla Terra o alla nostra posizione su di essa, sarà più facile per noi penetrare oltre questo mondo tridimensionale ed entrare nella supercoscienza.

I momenti migliori del giorno per la meditazione sono le sei del mattino (al sorgere del Sole), il mezzogiorno (quando il Sole è allo zenith), le sei di sera (al tramonto) e la mezzanotte (quando il Sole è al suo nadir). I periodi migliori dell'anno per meditare,

secondo questa prospettiva, sono gli equinozi (21 marzo e 21 settembre, circa) e i solstizi (21 giugno e 21 dicembre, circa).

Dovresti comunque considerare anche ciò che ti è più comodo. La vita moderna non è sempre facilmente adattabile ai ritmi più ampi della Natura.

È bene meditare, per quanto brevemente, appena svegli al mattino, o almeno recitare una breve preghiera in quel momento. La mente subconscia è più aperta alla suggestione durante quel breve lasso di tempo in cui risaliamo lo stretto passaggio della coscienza verso lo stato di veglia. Lo stesso accade, al contrario, quando andiamo a dormire la notte, cioè quando la mente si addormenta scivolando nel subconscio. Al risveglio, il subconscio è pronto a riprendere il suo compito, che consiste nell'influenzare la mente cosciente nelle sue decisioni. È per questo che diciamo di qualcuno che sembra particolarmente irritabile: «Deve essersi alzato dal letto con il piede sbagliato, stamattina». Al momento del risveglio, una forte affermazione di volontà può cambiare completamente la direzione in cui il subconscio influenza la mente.

Inoltre, quando la notte scivoliamo nel sonno possiamo trasportare nel subconscio i pensieri e le risoluzioni della mente cosciente, che saranno probabilmente dominanti quando ci sveglieremo il mattino seguente. Così, se ci addormentiamo con il pensiero: «Sono completamente esausto!», potremo sentirci esausti quando ci sveglieremo il mattino seguente. Al contrario, ci sveglieremo vigili e pronti all'azione se, mentre ci addormentiamo la sera, diremo a noi stessi: «Farò il mio dovere verso il corpo

dandogli il riposo necessario, ma domattina sarò completamente desto e pronto!».

Medita prima di andare a letto. Poi, quando ti addormenti, conserva dentro di te la pace della meditazione.

Un'altra cosa da fare, proprio mentre si è sul punto di addormentarsi, è provare a cogliere il momento *tra* veglia e sonno e a scivolare dolcemente in uno stato di semi-supercoscienza.

È meglio meditare a stomaco vuoto, o almeno un'ora o due dopo un pasto pesante. Sarà più facile dirigere l'energia verso l'alto, se non sarà impegnata a digerire il cibo.

Infine medita, per quanto ti è possibile, alle stesse ore ogni giorno. Il tuo subconscio collaborerà meglio con i tuoi sforzi per raggiungere la calma nella meditazione, una volta che avrà accettato l'abitudine di mettere da parte le distrazioni in quelle ore.

### ***Esercizio di meditazione***

Sviluppa la capacità di passare a volontà da uno stato di coscienza all'altro. A questo scopo, una pratica che può aiutarti è quella di collegare il tuo stato di coscienza con la posizione degli occhi.

Ti accorgerai che, quando guardi verso il basso, la mente tende facilmente a lasciarsi trasportare nel subconscio; quando guardi dritto davanti a te, ti è più facile scuotere la letargia del sonno; e quando guardi in alto, ti è più facile sollevarti in uno stato di coscienza più elevato e sentire l'ispirazione.

Pratica questo esercizio:

- 1.** Guarda in basso, chiudendo gli occhi. Senti che ti stai lasciando trasportare giù come se stessi affondando nell'acqua, nelle foreste di un ondeggiante fondo marino, sempre più profondamente nel verde, vago mondo della fantasia. Goditi questo piacevole senso di libertà dalle responsabilità terrene, dalla necessità di fare progetti, dalle paure, dalle ambizioni del mondo. Afferma mentalmente: «Attraverso acque che scorrono lente, affondo nel subconscio».
- 2.** Ora, con uno slancio della volontà, apri gli occhi e guarda dritto davanti a te. Scuoti gli ultimi viticci che ti stringono nella passività. Afferma: «Con uno slancio di energia, mi alzo per salutare il mondo!».
- 3.** Rimani in questo stato per pochi minuti. Poi guarda in alto e afferma: «Mi sveglio nella Tua luce! Sono pieno di gioia! Sono libero! Mi sveglio nella Tua luce!».

Pratica questi tre stati di coscienza, alternandoli e accompagnandoli con un corrispondente cambiamento della posizione degli occhi. Gradualmente, acquisterai la capacità di controllare gli stati di coscienza a tuo piacimento.



## SWAMI KRIYANANDA

Nato nel 1926 in Romania da genitori americani, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) ha compiuto i suoi studi in Europa e in America.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti Kriyananda ha scritto novantadue libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi. Compositore di fama internazionale, ha composto oltre quattrocento brani di musica d'ispirazione, sia vocale che strumentale.

Nel 1968, Swami Kriyananda ha dato il via alla prima comunità Ananda. Da allora queste comunità – veri e propri laboratori viventi per una vita semplice con alti ideali – si sono diffuse in America, Europa e India. Oggi accolgono oltre mille residenti e sono ogni anno la meta di migliaia di ricercatori spirituali.

Dal novembre 2003 Swami Kriyananda si è trasferito in India, dove ha dato inizio a una nuova comunità. È stato insignito del Premio della Bontà 2005 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma; nel 2006 è stato nominato Membro Creativo del Club of Budapest International, tra i cui membri figura il Dalai Lama; e nel 2007 ha ricevuto dal Comune di Roma la medaglia *Giulio Cesare*, che simboleggia le chiavi della città.



## SWAMI KRIYANANDA

Insegnante spirituale, autore e compositore di fama internazionale, Swami Kriyananda (J. Donald Walters) è conosciuto come uomo di profonda visione e di solido pragmatismo.

Nato in Romania da genitori americani, ha compiuto i suoi studi dapprima in Svizzera e in Inghilterra e successivamente in America, al Haverford College e alla Brown University.

Divenuto discepolo nel 1948 di Paramhansa Yogananda, il grande maestro indiano autore di *Autobiografia di uno Yogi*, Kriyananda ha diffuso in tutto il mondo gli insegnamenti di Yogananda sulla realizzazione del Sé, mostrandone l'applicazione in ogni ambito dell'esistenza quotidiana: gli affari, i rapporti con gli altri, il matrimonio, l'arte, l'educazione, la vita comunitaria, ecc. Su questi argomenti, Kriyananda ha scritto novantadue libri, pubblicati in ventotto lingue in novanta Paesi.

Veri e propri laboratori viventi per questi principi sono le comunità «Ananda» da lui fondate, che accolgono in tutto il mondo migliaia di persone animate dal desiderio di una vita semplice con alti ideali. Dal 2003 Kriyananda vive in India, dove ha dato inizio a una nuova comunità. È stato insignito del Premio della Bontà 2005 su nomina di Tara Gandhi Bhattacharjee, nipote del Mahatma.



Ananda Edizioni

## SEI PRONTO AD ESPANDERE LA TUA COSCIENZA?

Ogni giorno cerchiamo di aumentare la nostra consapevolezza: raccogliamo fatti e informazioni per ottenere una maggiore comprensione di noi stessi, degli altri, della vita. Ma è questo il modo migliore per farlo? Oppure la mente razionale – con la sua linearità, i suoi preconcetti e pregiudizi, i suoi meccanismi lenti e laboriosi – deve essere superata? Nel profondo del nostro essere *sappiamo* che esiste un livello di coscienza più elevato. Ma come raggiungerlo? Come risvegliarlo e coltivarlo?

Il libro che tieni tra le tue mani ti guiderà verso quella dimensione superiore che tutti possediamo, ma che pochi utilizzano.

---

«*Supercoscienza* di Swami Kriyananda rappresenta sicuramente, all'inizio di questo nuovo millennio, il più importante testo di vasta diffusione sull'argomento». –*Giorgio Pisani, presidente Gruppo Teosofico Besant-Arundale*

«Ogni pagina è intrisa di sintesi assolute di ciò che tutta l'umana saggezza illuminata può aver prodotto, ma espressa con tale gioiosa e stimolante semplicità da togliere ogni possibile ostacolo.

–*Fabio Marchesi, scienziato, fisico quantistico (dalla prefazione)*

«Kriyananda ci accompagna passo passo, in un continuo crescendo, verso la meta alla quale l'anima nostra anela».

–*Alice Ki, giornalista freelance, consulente, scrittrice*

«Uno splendido lavoro per tutta l'umanità ... Mi auguro che in un prossimo futuro diventi un libro di testo scolastico per l'Occidente».

–*Fiorella Rustici, ricercatrice spirituale, scrittrice*

ISBN 978-88-884-0141-6



9 788888 401416

91559L

€ 12,00