

I sette stadi di sviluppo e i sette centri vitali

di Roy Eugene Davis

Le creature e gli esseri umani hanno centri sottili attraverso i quali le forze vitali o il prana fluiscono per nutrire e dare vita ai loro corpi. Negli esseri umani questi centri sono più sviluppati e organizzati e permettono, insieme al cervello, di esprimere stati di coscienza progressivamente sempre più elevati. Una parola comune per questi centri è *Chakra* (significato: Ruota). I raggi delle ruote sono le frequenze della forza vitale che opera attraverso di esse. La forza dell'anima entra nel corpo dal midollo allungato alla base del cranio, quindi fluisce nei centri superiori del cervello e verso il basso nel corpo. I centri vitali sono manifestazioni astrali della forza della **Vita** e questa fluisce attraverso di essi per regolare i processi interni. I livelli di consapevolezza di una persona sono determinati dall'identificazione dell'anima con i centri vitali. Questa stessa identificazione influenza i poteri di percezione e funzionalità.

- **Il Chakra di base:** alla fine del percorso spinale. Il Prana che opera attraverso questo centro regola le funzioni grossolane del corpo (terra). Le frequenze del Prana si possono percepire durante la meditazione come luci gialle, come il suono di un'ape inquieta che si emana dal chakra e, a volte, come un sapore dolce nella bocca e nella gola. La coscienza influenzata da questo centro può manifestarsi come ansia per la sopravvivenza e il benessere fisico e come desiderio di accumulare beni materiali. **Lo stato di coscienza predominante è l'incoscienza.** Benché si sia svegli e funzionali, le capacità intellettuali possono essere scarse e l'intuizione è rara o inaffidabile. L'impulso religioso può indurre una persona ad identificarsi con un sistema (dogmatico N.d.t.) di credenze, una teologia (o filosofia) fondamentalista e, a volte, con la speranza di una vita confortevole in paradiso dopo la morte, come ricompensa per il giusto sforzo.
- **Il centro sacrale:** situato nel percorso spinale, nella parte bassa della schiena. Il Prana che opera attraverso questo centro regola i fluidi del corpo (acqua). Le frequenze del Prana si possono talvolta percepire durante la meditazione come luce bianca (come una luna crescente), come il suono di un flauto che si emana dal chakra e come un sapore astringente nella gola e nella bocca. La coscienza influenzata da questo centro può manifestarsi sotto forma di: **attrazione verso le stimolazioni sensoriali, godimento delle relazioni di ogni tipo, illusioni e percezioni errate.** Ci può essere confusione. Le tendenze subconscie sono influenti, le capacità di determinazione e discriminazione possono essere imperfette e si può erroneamente pensare che le fantasie siano percezioni intuitive o di guida. L'impulso religioso può indurre ad essere affascinati dai fenomeni psichici, dal diverso, dal particolare e dal fantastico. Alcune percezioni astrali possono essere presenti, ma tenderanno ad essere mescolate con le influenze del chakra di base ed influenzate anche dall'ego. Molte persone parzialmente risvegliate a questo livello pensano erroneamente di essere sinceri studenti sul percorso spirituale, mentre, allo stato dei fatti, sono intrappolate nelle loro stesse illusioni.
- **Il Chakra lombare:** nel percorso spinale, in mezzo alla schiena, all'altezza del plesso solare. Il Prana che opera attraverso questo centro regola le trasformazioni biologiche (fuoco). Le frequenze del Prana si possono talvolta percepire nella meditazione come una luce rossa, come un suono d'arpa che si emana dal chakra e come un gusto amaro nella gola e nella bocca. **La coscienza influenzata da questo centro può manifestarsi sotto forma di determinazione egocentrica,** desiderio di controllare l'ambiente circostante o di creare una realtà personale, nell'abilità funzionale di raggiungere gli scopi con responsabilità e di avere il controllo delle circostanze. L'ego è ancora dominante, ma può essere presente un certo grado di comprensione e capacità mentale unite all'abilità di applicare entrambe in modo pratico. Uno stato di coscienza sveglio, vigile ed egocentricamente cosciente è predominante. Le influenze subconscie possono essere ancora influenti. L'impulso religioso può invitare a studiare la metafisica e gli altri sistemi di filosofia e di pensiero, la comprensione dei quali promette potere e controllo. Chi ha raggiunto questo livello può pensare erroneamente di essere illuminato e di controllare le proprie circostanze.
- **Il centro del cuore:** nel percorso spinale, tra le scapole. Il Prana che opera attraverso questo centro regola le proprietà circolatorie nel corpo e le sostanze gassose (aria). Durante la meditazione si possono percepire le frequenze del Prana come una luce bluastra. Si possono percepire anche il suono continuo di un gong che si emana dal chakra, unitamente ad un sapore aspro nella bocca e nella gola. Essendo situato a metà tra i centri più bassi e quelli più alti, si dice che sia la "porta" attraverso la dimensione esteriore e quella interiore. C'è meno ego a questo livello e l'impulso religioso può invitare allo studio dell'alta metafisica, a dissolvere i limiti dell'ego, a dedicarsi alla pratica e alla crescita spirituali e ad essere un discepolo totalmente immerso nel percorso spirituale. L'amore per Dio può essere pronunciato, così come si può contemplare la rinuncia a tutto ciò che si frappone sulla strada

per la realizzazione. La preghiera e la meditazione sono attraenti e godibili. La compassione si risveglia e si vuole servire il prossimo per un fattore d'evoluzione. *Si desidera fare la volontà di Dio.*

- ***Il centro della gola:*** nel percorso spinale, dietro la gola. Il Prana operante attraverso questo centro regola le forze sottili e le proprietà del corpo. Le frequenze del Prana si possono percepire come una luce grigia anneggiata con luci scintillanti, il suono di un tuono, il fragore dell'oceano e forse anche un sapore piccante nella gola e nella bocca. Si manifestano solitamente poteri acuti dell'intelletto che permettono alla persona di discernere il lavoro sottile della natura e *di comprendere parzialmente la realtà di Dio e delle categorie della manifestazione cosmica*. Il pensiero è interamente razionale e le fantasie sono assenti. L'impulso religioso può culminare nel diventare un vero filosofo e profeta. La coscienza cosmica è spontanea. Il praticante vede l'unità della vita.
- ***Il centro dell'occhio spirituale:*** nella fronte, tra le sopracciglia. Il Prana è qui riflesso dal centro midollare alla base del cervello. Questo centro è associato con l'esercizio della pura volontà e della contemplazione meditativa. La luce che si vede in questo punto è blu scura con una cornice dorata; il blu ha al suo centro una luce bianca brillante. Si afferma che l'oro sia la frequenza di OM, il verbo, la forza creativa che pervade l'universo. Si afferma che il blu sia la frequenza universale di Dio che regola le forze cosmiche in manifestazione. Il bianco è la frequenza della forza-coscienza pura e originale che precede la manifestazione. Stabilizzata in questo chakra, la coscienza è rimossa dall'identificazione con il mondo. *L'anima è realizzata nel Sé, in grado di comprendere la realtà di Dio e di risvegliarsi alla piena realizzazione del Supremo.*
- ***Chakra della corona:*** relativo alla parte alta del cervello e spesso illustrato nelle foto dei santi come una luce sopra e intorno alla testa, per indicare l'illuminazione della coscienza e la trascendenza. Stabilizzata a questo livello di coscienza, *l'anima è pienamente liberata.*

E' possibile sperimentare cambiamenti immediati degli stati di coscienza (anche se a volte, all'inizio, in maniera sottile) e degli atteggiamenti mentali che si relazionano ai centri vitali. Quando le sensazioni sono centrate nei due chakra più bassi, ci si può sentire più coscienti del corpo e orientati verso i sensi. Quando ci si sente più stabilizzati nel centro lombare e nel plesso solare, ci si può sentire più potenti a livello personale. Quando l'attenzione e le sensazioni sono al centro del cuore, ci si sente più devoti e compassionevoli. Quando si porta l'attenzione e le sensazioni al centro della gola nel collo, ci si può sentire più obiettivi e in grado di discernere. Quando la consapevolezza è più focalizzata al centro dell'occhio spirituale, si può essere maggiormente intuitivi, rimossi dai processi disordinati dei pensieri e dei cambiamenti emotivi e più consapevoli del Sé¹. Con la consapevolezza nel centro della corona, infine, ci si può sentire spiritualmente più liberi ed espansivi. Nel momento in cui si è più orientati verso il corpo e coinvolti con sensi, relazioni e sforzi, le forze vitali sono solitamente più focalizzate e fluiscono attraverso i centri più bassi, anche se è possibile essere razionali (e con uno scopo) e avere un qualche senso interiore di identità spirituale. Con l'assenza di una coscienza spirituale risvegliata, la forza dell'anima è identificata così profondamente con il corpo, al punto che una buona parte della stessa è dormiente. La forza dormiente dell'anima è la *kundalini* (termine sanscrito), la forza evolutiva dentro ognuno di noi con un potenziale di risveglio. *Il suo risveglio spontaneo contribuisce alle trasformazioni psicologiche*. Questa forza è intrinsecamente nostra, ossia non è un fattore esteriore. E' la medesima forza che pervade l'universo e dà vita allo stesso e alla natura. E' il potere di Dio in noi e nel cosmo. La kundalini si accelera dentro di noi quando aspiriamo alla crescita spirituale, coltiviamo la devozione a Dio e nutriamo le qualità dell'anima. E' possibile risvegliarla quando ci si associa a persone spiritualmente sveglie. Le loro forze espressive dell'anima si mescolano con le nostre ancora dormienti, mettendole in azione. Anche le visite a templi, ashram e altari - dove le energie sono più raffinate - possono ravvivare le forze dell'anima. La preghiera devozionale, la meditazione supercosciente e la pratica delle tecniche di meditazione che si possono apprendere da un insegnante capace sono in grado di dare un potere più cosciente sulle forze dell'anima. Quale risultato della coltivazione di stati elevati di coscienza e del permettere alla kundalini di essere più espressiva, si può sperimentare la purificazione della coscienza, la trasformazione degli stati mentali e persino la rigenerazione del corpo fisico.

Seguendo con costanza le pratiche spirituali e vivendo una vita ordinata ed equilibrata, il sistema nervoso si nutre, diventando così più raffinato e capace di processare stati più elevati di coscienza. Questo è uno dei segreti per facilitare una crescita spirituale più rapida.

Possiamo desiderare sinceramente di migliorare la nostra comprensione di Dio e dei processi universali, oppure possiamo onestamente desiderare di crescere a livello spirituale, *ma se il nostro sistema nervoso è eccessivamente stressato e siamo soggetti a confusione mentale e stati emotivi conflittuali, il sistema nervoso non può processare stati superiori di coscienza*. Gli sforzi più sinceri per crescere spiritualmente sono quindi

¹ Sé con la "S" in maiuscolo indica l'essenza pura e cosciente dell'anima. sé in caratteri minuscoli indica il senso della personalità.

contrastati a causa delle restrizioni interiori. Tale contrasto non si manifesta perché Dio non risponde o perché le persone non sono meritevoli della Grazia. Tutte le tradizioni mistiche e di illuminazione insegnano pratiche che possono essere utili ai devoti desiderosi di crescere spiritualmente rimuovendo con responsabilità le influenze restrittive dalle loro vite. Quando si rimuovono queste influenze, il fluire delle forze creative completa la raffinazione del sistema nervoso e illumina la mente, in modo che l'illuminazione spirituale possa sorgere spontaneamente. Qualunque persona, se vive abbastanza a lungo, in salute e con circostanze di supporto, sperimenterà una crescita spirituale progressiva a causa dell'inclinazione innata dell'anima di risvegliarsi e diventare sempre più cosciente. Questo avverrà anche se la persona non pensa coscientemente a possibilità più elevate. La persona comune, in ogni caso, sperimenta episodi di trauma psicologico, stati mentali confusi, sfide circostanziali di qualsiasi tipo (incluse quelle che minacciano la sopravvivenza come malattie e comportamenti di dipendenza), episodi periodici di morte e, spesso, di reincarnazione. La crescita spirituale è quindi ostacolata in molti casi. I profeti illuminati, ossia coloro che vedono da una prospettiva più elevata, insegnano che grazie allo sforzo concentrato è possibile sperimentare una crescita spirituale accelerata e realizzare Dio in una sola incarnazione. Possiamo essere certi che forse non tutti quelli che aspirano alla piena illuminazione della coscienza nell'incarnazione attuale avranno successo, ma sicuramente faranno di più di quanto avrebbero fatto se non avessero scelto il percorso diretto e non avessero dato se stessi a questo percorso con la devozione del cento per cento (....).

Affermo sinceramente che uno dei maggiori ostacoli alla crescita spirituale è l'inclinazione che le persone hanno ad **adattarsi** ai comportamenti comuni all'esperienza della condizione umana, cioè essere nella media, tirare avanti, aggiustarsi ed essere ragionevolmente contente, invece di risvegliarsi al proprio pieno potenziale e applicare nella vita le capacità illimitate dell'anima. **La maggior parte delle persone che rimangono ferme da un punto di vista spirituale non cresce semplicemente perché non vuole farlo.** Una volta che si è sul percorso spirituale si possono incontrare altri ostacoli, ma questi non possono resistere alla ferma risoluzione, alla giusta applicazione dei principi già imparati e al prudente esercizio del buon senso. Si può essere tentati di avere troppo interesse per i fenomeni psichici o per le capacità mentali, oppure essere attirati dalla possibilità di comunicare telepaticamente con "esseri spiritualmente avanzati" nelle dimensioni sottili (...). Questi coinvolgimenti non dovrebbero essere perseguiti, se si vuole una crescita spirituale soddisfacente. **Il percorso spirituale non è di fuga dalla realtà; è una comprensione più estesa della stessa (...).** Meditate giornalmente per sperimentare la supercoscienza, per permettere che la stessa vi guarisca e per far sì che le sue influenze redentrici fluiscano nella vostra mente, nel corpo e nella vostra vita. Quando la supercoscienza coinciderà con i vostri stati normali di veglia mentre sarete attivi, sperimenterete stati di coscienza cosmica in ogni momento. Da quel livello di consapevolezza vi risveglierete con decisione agli stati coscienti di Dio e tutta la conoscenza necessaria vi sarà rivelata. Avrete sperimentato nella vita quella che altri chiamano **salvezza**, ossia la condizione dell'essere salvati dalla sofferenza dovuta all'ignoranza. Nessuna delle vostre esperienze passate può influenzarvi. Nessuna delle vostre esperienze presenti può fermarvi. **Risvegliatevi in Dio e sarete liberi nella verità.**



Traduzione di Furio Sclano (Agosto 2011)

"Associazione Centro Kriya Yoga Stella"
Loc. Mezzano 51
17044 Stella San Martino (Sv)
www.kriyayoga.it – www.kriyayogastella.org
E-mail: fsyukteswarji@yahoo.com
Tel. 3498335768 – 3476472325

Siamo il gruppo di meditazione italiano affiliato al Center for Spiritual Awareness, l'organizzazione fondata da Roy Eugene Davis negli Stati Uniti all'inizio degli anni settanta. Organizziamo incontri mensili **gratuiti** di insegnamento e meditazione nella nostra sede a Stella San Martino, in provincia di **Savona** e ritiri-seminari della durata di tre giorni due volte l'anno. **Roy Eugene Davis è un discepolo diretto di Paramahansa Yogananda**, autore quest'ultimo del famosissimo long-seller "Autobiografia di uno yogi". Offriamo il servizio d'**iniziazione al Kriya Yoga** alle persone preparate in occasione dei ritiri che organizziamo. La nostra attività è senza fine di lucro alcuno. Per essere informati sulle nostre attività iscrivetevi alla mailing list su www.kriyayoga.it



www.kriyayoga.it – www.kriyayogastella.org – www.csa-davis.org

Bibliografia consigliata:

- **Autobiografia di uno Yogi** – di Paramahansa Yogananda (Ed. Astrolabio)
- **Paramahansa Yogananda così come l'ho conosciuto** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l. - www.boxerlibri.it)
- **Srimad Bhagavad Gita – La via Eterna** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)
- **Insegnamenti sul percorso spirituale del Kriya Yoga** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)
- **La base spirituale della vera prosperità** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)
- **Guida all'ayurveda** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)
- **Immortalità cosciente, la via dell'iniziato** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)
- **Libertà e consapevolezza, la conoscenza dell'assoluto** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)
- **La scienza della realizzazione del Sé** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)
- **Strada maestra per la meditazione e la crescita spirituale** – di Roy Eugene Davis (Ed. Marco Valerio S.r.l.)



Insieme al sig. Davis (Settembre 2009)