

Associazione "Centro Kriya Yoga Stella"

Affiliato ufficialmente al Center for Spiritual Awareness

(Fondatore e direttore spirituale: Roy Eugene Davis)

Articoli scritti e/o raccolti da Furio Sclano

e-mail: fsyukteswarji@yahoo.com – Tel. 3498335768 (ore serali)

NEWSLETTER

N. 7

Luglio – Agosto - Settembre 2007

Contenuti del numero:

- Estratti dagli articoli di Roy Eugene Davis
- I livelli di funzionamento della mente - di Furio Sclano
- Il ritiro di Ottobre



parte dei partecipanti alla cerimonia del Mahasamadhi di Paramahansa Yogananda – Marzo 2007

Estratti dagli articoli di Roy Eugene Davis

Rivedi la tua storia personale con calma obiettività

I tuoi ricordi sono impressioni di percezioni passate nel livello subconscio della mente. Osservali senza lasciare che emozioni od opinioni preconcepite influenzino ciò che osservi. Apprezza ciò che hai imparato in positivo e le opportunità di crescita che hai avuto. Se hai commesso qualche errore, evita pensieri e sentimenti di dispiacere. Se non sei stato capito o se qualcuno ti ha trattato male, perdona chi lo ha fatto. Se hai acquisito credenze errate o abitudini dannose, rinuncia ad entrambe. Decidi come vuoi vivere e che cosa farai da adesso in avanti; quindi vai avanti con un chiaro senso di scopo. Se, mentre rivedi la tua storia personale, sentimenti o emozioni persistenti interferiscono con il pensiero razionale e il discernimento, significa che non sei distaccato dai tuoi ricordi. Assumi un punto di vista che ti permetta di osservare i

contenuti della mente, senza essere influenzato da ciò che vedi. Un buon momento in cui farlo è dopo la meditazione, quando sei mentalmente ed emotivamente in pace.

Crea, attira e scegli solo esperienze e circostanze ideali

Tutti, consciamente o inconsciamente, creiamo, attiriamo o scegliamo gran parte di esperienze e circostanze. I bambini, gli infermi o le persone mentalmente inabili non sono responsabili per ciò che gli succede. Le persone che vivono in regioni dilaniate da guerre, dove le condizioni socioeconomiche sono di povertà oppure c'è oppressione politica, possono dover sopportare circostanze che non hanno creato o che non sono in grado di controllare. Eppure, anche nelle situazioni più difficili, ci sono soggetti che hanno un grande desiderio di andare oltre le condizioni di limitazione e tale desiderio dà loro la capacità di riuscirci. "Ripulisci" mente e coscienza da idee e sentimenti di mancanza, limitazione o indegnità. Supera gli stati mentali e di coscienza che annebbiano la tua consapevolezza o che interferiscono con la tua capacità di pensare e agire in modo creativo. Disciplina pensieri e sentimenti. Sii ottimista e pensa in modo possibilista. Immagina come penserai e cosa sentirai, quando ogni aspetto della tua vita sarà armonioso e soddisfacente al livello dell'anima. Crea esperienze e circostanze ideali, immaginando di averle già e facendo ciò che devi per averle. Scrivi una descrizione chiara di esperienze e circostanze che vuoi vivere e cosa farai per riuscirci. Sii intenzionale e specifico. Coltiva la coscienza dell'avere sempre ciò che desideri o di cui hai bisogno. Evita di pensare o sentire che non puoi averlo. Nutri privatamente le tue aspirazioni e non discuterne con altri che non sono altrettanto positivi quanto lo sei tu o che non condividono la tua visione delle possibilità. Parlare in modo inutile e superficiale di ciò che desideri raggiungere indebolisce i poteri mentali e spreca le forze vitali. Invece di parlare di ciò che desideri raggiungere, raggiungilo. Attira ciò che vuoi o di cui hai bisogno immaginando, sentendo e credendo di averlo. La tua mente interagisce con quella cosmica e la tua coscienza interagisce con la coscienza onnipresente; insieme manifesteranno ciò che desideri. Quando si manifestano eventi fortunati non pianificati (che non hai attirato o creato coscientemente), accetta con grazia ciò che è per il tuo bene supremo. Sii grato per questo.



I livelli di funzionamento della mente

di Furio Sclano

Da qualche tempo ho iniziato uno studio abbastanza approfondito degli scritti di alcuni esponenti autorevoli del New Thought (nuovo pensiero). Lo scopo di questo articolo non è di rivelare qualcosa di nuovo (anche se, per qualcuno, questi concetti sono realmente una novità), ma di esporre in termini semplici - e quindi comprensibili a tutti - alcuni principi poco conosciuti del funzionamento della mente che, se realizzati (conosciuti con esperienza), possono cambiare radicalmente l'approccio generale alla vita di qualsiasi persona. Pochissimo del materiale che ho raccolto in questa pubblicazione (sotto forma di riassunto) è disponibile in italiano. Per lo più, nelle librerie in Italia è facile trovare una discreta quantità di spazzatura, almeno per quanto concerne questi argomenti.

Ho un grande interesse verso la filosofia del New Thought essenzialmente per due ragioni:

- 1) Roy Eugene Davis ne è stato molto influenzato, ed essendo lui il mio guru-insegnante, non ho potuto fare a meno, negli anni, di assorbire anche io parte dei concetti comuni alle organizzazioni diverse dal CSA che condividono questa filosofia (Mental Science, Unity, Science of Mind, ecc.). Si afferma generalmente che Roy Eugene Davis insegni una forma di kriya yoga incentrata sul New Thought. Credo sia vero, almeno in parte.
- 2) Moltissimi degli scritti di Paramahansa Yogananda esprimono concetti vicini - o in ogni caso "compatibili" - con quelli del New Thought. Avendo letto estensivamente gli scritti (anche dei primi anni) del Maestro, ho notato similitudini di una certa entità, delle quali ho già trattato in altri articoli (Leggi: "La Mente Universale").

E' mia personale convinzione che, come affermava William Shakespeare, esistano più cose in cielo e in terra di quante la persona idealmente più intelligente del mondo sia in grado di immaginare. La capacità di comprendere e conoscere del genere umano si sta evolvendo e si estende in ogni campo possibile. Cento anni fa era impensabile che l'uomo potesse andare sulla luna, mentre oggi si fa molto di più. Negli anni cinquanta, il teletrasporto della serie Tv "Star Trek" era pura fantascienza; mentre oggi pare che alcuni scienziati abbiano iniziato ad ipotizzarlo come possibile.

L'uomo ha iniziato, già da tempo, ad esplorare le possibilità della mente. Non credo passerà moltissimo, prima che queste possibilità siano testate concretamente a livello scientifico e sviluppate da molti nella vita di tutti i giorni. Nella nostra epoca, sono riservate ai pochi che sono riusciti ad avere una comprensione chiara della loro estensione ed applicabilità pratica. Possiamo far parte in molti di questo gruppo; basta avere la volontà di riuscirci ed impegnarci con costanza al meglio delle nostre capacità. Pur rimanendo con i piedi per terra, abbiamo il diritto e il dovere di "immaginare" nuove opportunità di crescita nel tempo presente. Anche se dobbiamo (momentaneamente) accontentarci della testimonianza di personaggi contemporanei e non, che hanno condiviso con noi le loro realizzazioni, possiamo partire dalle loro parole attendibili per avere una base solida dalla quale iniziare il nostro percorso di osservazione e – soprattutto - sperimentazione. Immaginare è la preparazione, credere è la partenza, sperimentare è il cammino e realizzare è l'arrivo.

L'immaginazione è più importante della conoscenza – Albert Einstein

La logica ti conduce da A a B. L'immaginazione ti conduce ovunque – Albert Einstein

Secondo William Walker Atkinson, uno dei pionieri del New Thought, vissuto negli Stati Uniti a cavallo tra il 1800 e il 1900, la mente umana funziona su due possibili livelli distinti tra loro. Atkinson fa una suddivisione tra un livello cosiddetto "attivo" della mente, ossia quello determinato dagli impulsi intenzionali della volontà e un livello passivo di funzionamento, utilizzato quando ci si adegua passivamente ad istruzioni ricevute da altri, si compiono meccanicamente dei gesti di routine, si "segue il carro" o si continua a compiere azioni il cui impulso si era già originato (attivamente) in precedenza. Un eccesso di funzionamento a livello passivo crea in molti casi il formarsi delle abitudini. Alcune di esse sono costruttive (esempio: meditare quotidianamente); la maggior parte sono di natura opposta. Più un'abitudine si radica nello schema comportamentale e nei modi di pensare di un individuo (attraverso un utilizzo ripetuto del livello passivo di funzionamento della mente), più l'utilizzo del livello attivo deve essere deciso e sostenuto per poter sostituire l'abitudine (spesso distruttiva) con un comportamento (o modo di pensare) opposto. E' interessante notare (specialmente per chi ha letto le lezioni di Yogananda) che Paramahansa esprime - qualche decennio dopo Atkinson - concetti molto simili, utilizzando ovviamente termini differenti.

Questa distinzione suggerita da Atkinson è indubbiamente geniale. Quanti di noi utilizzano prevalentemente il livello attivo della mente? Pochi forse. E' ovvio, penserete voi, non possiamo farlo sempre, perché anche il livello passivo ha una sua ragione di esistere. Esistono tanti gesti di routine che compiamo ogni giorno e non avrebbe senso utilizzare un impulso attivo della mente per compierli (costa un minimo di fatica, giusto?). Questo modo di ragionare però è - a mio avviso - utile solo fino ad un certo punto. Utilizzando il livello attivo della mente, mettiamo "consapevolezza" nelle cose che facciamo, aumentiamo la soglia dell'attenzione, miglioriamo le capacità di concentrazione, teniamo in esercizio la mente e miglioriamo la nostra autostima. Pensate sempre che non valga la pena utilizzarlo il più possibile?

Chi utilizza prevalentemente il livello passivo della mente:

- Tende ad essere sempre un gregario.
- Si lascia influenzare facilmente dagli altri.
- Tende a seguire la moda delle masse, perché spesso ha paura di distinguersi.

L'eccesso di utilizzo del livello passivo di funzionamento della mente è abbastanza pericoloso. La crescita personale è sovente una questione di scelte e bisogna abituarsi a farle (fare scelte implica l'utilizzo del livello attivo della mente). Un altro pericolo consiste nell'apatia. Chi si adegua passivamente in ogni circostanza, può avere la tendenza a svilupparla. La mente gioca brutti scherzi e, a volte, può far considerare l'apatia (o l'indifferenza) come se si trattasse di distacco. I due concetti appena espressi sono distanti anni luce fra loro e riflettono stati di coscienza opposti.

Da ricordare:

Lo scopo della prima parte di questo articolo è di incoraggiarvi a sviluppare capacità di analisi, valutazione e scelta. E' giusto (in molti casi) seguire i consigli di altre persone competenti; è opportuno fare la scelta finale in modo autonomo, senza adeguarsi forzatamente alla massa. Utilizzate spesso il livello attivo della mente, ovviamente senza sconfinare nell'egocentrismo.

"Think different" (pensa diversamente) – Spot televisivo della Apple Computer Inc. (c)

William W. Atkinson, Richard Fillmore, Ernest Holmes, Roy Eugene Davis e altri esponenti del New Thought in varie forme (ci tengo a sottolineare in ogni caso che Roy Eugene Davis può essere considerato come un esponente di questa corrente solo parzialmente, in quanto nei suoi insegnamenti questa filosofia è integrata con una versione molto indiana del kriya yoga) ci hanno spiegato a più riprese le capacità della mente di attirare nella vita delle persone circostanze corrispondenti ai loro stati mentali. Ho già scritto su questi argomenti in un altro articolo e non desidero ripetermi più di tanto, ma ogni volta che li tratto è perché ho avuto delle intuizioni o delle informazioni utili; pertanto, a costo di essere un pò ripetitivo, le condivido con piacere con tutti voi.

Esistono dei principi di base nella filosofia del New Thought, li ripeto brevemente:

- Esiste una mente universale (o mente cosmica) della quale le singole menti individualizzate sono unità individualizzate. Questa mente universale tende a manifestare nella vita delle persone circostanze corrispondenti ai loro stati mentali. Paramahansa Yogananda (vedi articolo "La Mente Universale") sosteneva concetti molto simili.
- I pensieri (specialmente se ripetuti, abituali e accettati come "normali") diventano cose, circostanze o esperienze. Può avvenire nel medio o lungo termine, ma avviene.

Queste due informazioni devono dare ottimismo alle persone che utilizzano abitualmente il livello attivo della mente, poiché gli impulsi mentali attivi possono trasformarsi in esperienze ed attirare nella propria vita circostanze di supporto, prosperità, ecc. Devono anche essere da stimolo al cambiamento per chi utilizza prevalentemente il livello passivo.

Infatti, se le circostanze della vostra vita non sono buone e vi riconoscete nell'insieme degli individui che tendono ad utilizzare in prevalenza il livello passivo della mente, siate consapevoli che, con ogni probabilità, il vostro stato mentale ha attirato le vostre esperienze e che queste potranno essere modificate solo grazie ad una serie di impulsi attivi sufficientemente intensi da poter cambiare il vostro stato di coscienza. Non siate dispiaciuti per questo, iniziate il processo di cambiamento e fatelo in questo preciso momento.

Come cambiare il livello di utilizzo della mente

- associatevi con persone positive, pensanti e motivate alla crescita personale. Ce ne sono tante altre, il cui unico obiettivo nella vita è sopravvivere. Possono avere bisogno di voi, ma voi non ne avete di loro. Aiutatele perchè è giusto farlo, ma non fatevi coinvolgere (eccessivamente) dalle loro storie.
- Mantenetevi ragionevolmente informati sul mondo che vi circonda. Formatevi un'opinione sulle cose ascoltando e comparando sempre versioni diverse. Un articolo scritto da un giornalista, uno scrittore (anche io) o una notizia del telegiornale, riflettono sempre opinioni di parte e non necessariamente la verità. Su tanti fatti non esistono verità, ma differenti punti di vista. Se avete un'opinione su qualcosa da anni e non l'avete mai cambiata o testata, probabilmente è un'opinione errata o in ogni caso si può migliorare.
- Createvi un interesse; meglio se di natura sattvica.
- Leggete almeno un pò. I libri (se buoni) sono cibo per la mente.
- Guardate poco la televisione. Alcuni scienziati hanno opinato che la mente umana lavora molto di più mentre si guarda un muro bianco, rispetto a quando si guarda la televisione. Consiglio di evitare i programmi di intrattenimento, specialmente se di natura frivola. La mente spesso accetta passivamente le informazioni ricevute guardando quei programmi, che bypassano (vanno oltre) la parte cosciente della mente e accedono direttamente a quella inconscia o subconscia. Queste informazioni, ricevute e accettate inconsapevolmente, a volte fanno scattare – in momenti successivi

- determinati impulsi comportamentali. Il lavoro del comunicatore pubblicitario, per esempio, si basa anche su queste cose.
- Utilizzate affermazioni e visualizzazione creativa.

Affermazione da utilizzare

Sono attivo, saggio e intelligente. Utilizzo al massimo il potenziale creativo divino che è in me.



Il ritiro di Ottobre

Vi ricordo che nei giorni 19-20-21 ottobre organizzeremo un ritiro al Santuario della Pace ad Albisola Superiore. Io, Claudio e Swami Nirvanananda ci alterneremo, trattando più argomenti. Daremo molto spazio alla meditazione e ai canti devozionali. La domenica mattina le persone preparate saranno iniziate al kriya yoga, mentre la domenica pomeriggio, sempre chi è preparato, riceverà l'insegnamento dei kriya superiori. L'evento è gratuito, fatto salvo per le spese di vitto e alloggio (74 euro per i tre giorni, comprendenti il pernottamento per due notti e i pasti dal venerdì sera alla domenica a pranzo) che raccoglieremo noi e gireremo interamente ai sacerdoti Dehoniani del Santuario. Eventuali donazioni ricevute durante il seminario saranno devolute all'orfanotrofio in India fondato da padre Mariano; Swami Nirvanananda farà da tramite. L'opera mia e di tutti gli altri membri dell'associazione sarà totalmente gratuita.

Posso anticiparvi per ora che le mie conferenze riguarderanno legge della mente, mente universale e legge di attrazione, oltre ad una conferenza introduttiva sul kriya yoga ed una di approfondimento su alcuni aspetti della nostra filosofia. Non so ancora di cosa parleranno Claudio e Swamiji, ma conto di pubblicare il programma definitivo su www.kriyayoga.it entro la fine di luglio.

Apprezzeremmo molto se, chi di voi volesse partecipare, ci potesse far sapere della sua intenzione entro la fine di agosto. La prenotazione non sarà impegnativa, ma ci aiuterà per poter organizzare al meglio il tutto. Si potrà fare il bonifico a partire dal giorno 1 settembre. Non è obbligatorio risiedere all'interno del monastero; chi volesse dormire fuori può farlo e – ovviamente – non pagherà nulla. Potete invitare amici e conoscenti a partecipare, vi chiedo solamente di non portare persone mosse esclusivamente da curiosità.

Il prossimo incontro del gruppo sarà invece domenica 29 Luglio 2007, quello successivo il 30 settembre.

Un caro saluto a tutti

Furio Sclano

