

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. 11

Luglio – Agosto - Settembre 2008



Contenuti:

- Come avere pace mentale e ristabilire la coscienza nella sua completezza pura originale (di Roy Eugene Davis)
- Tecnica di autoguarigione (di Furio Sclano)
- Cambiare, rinnovarsi, crescere (di Furio Sclano)
- Integrare la pratica spirituale nella vita di tutti i giorni (di Furio Sclano)
- Risposta a domande sul sentiero spirituale (di Roy Eugene Davis)
- Novità e appuntamenti

--o--

Come avere pace mentale e ristabilire la coscienza nella sua completezza pura originale

Quando la tua mente è agitata o la consapevolezza è annebbiata e confusa, siediti in tranquillità e fai queste cose:

- Inala ed esala quattro o cinque volte per ridurre lo stress e rilassarti.
- Chiudi gli occhi. Distogli l'attenzione dalle preoccupazioni di tutti i giorni. Dirigila verso le regioni frontale e alta del cervello.
- Riconosci la tua natura divina innata e la relazione eterna che hai con l'infinito.
- Rimani fermo, fino a quando la tua mente non sarà calma e la tua consapevolezza chiara.
- Rimani vigile per un po' in quello stato pacifico di coscienza.

Mantieni calma interiore e chiarezza di consapevolezza quando ritorni alle tue attività normali. Penserai in modo razionale, sarai più attento a ciò che vedrai e farai e vivrai in modo più efficace.

Con i migliori auguri e benedizioni costanti.

Roy Eugene Davis



Tecnica di autoguarigione

Paramahansa Yogananda insegnava una tecnica simile a questa per l'autoguarigione:

- Inalare profondamente e rimanere in apnea.
- Immaginare (attraverso una visualizzazione) che l'aria contenuta nei polmoni diventi energia (immaginare, per esempio, che l'aria si tramuti in scintille e, subito dopo, in una luce bianca molto intensa).
- Immaginare che quella stessa energia rinforzi quella del midollo allungato.
- Immaginare quella stessa energia dirigersi dal midollo allungato verso l'occhio spirituale, mutando la sua forma subito dopo in una forza calda.
- Dirigere quella forza calda (si può attribuirle con la visualizzazione un colore rosso, per esempio) verso la parte malata e immaginare che bruci via la malattia, qualunque essa sia.
- Solo arrivati a questo punto, esalare.

E' utile cercare di immaginare anche la sensazione del calore nell'occhio spirituale e nella parte malata. Bisogna fare esercizio, poiché per fare bene questa tecnica occorrono almeno 20-25 secondi di apnea. E' importante non sforzarsi e andare per gradi. Ho sperimentato la tecnica personalmente e ho avuto buoni risultati. Quando vi capita di sentirvi affaticati a livello fisico o stressati a livello emotivo e mentale, vi consiglio di utilizzare nell'ordine la tecnica insegnata dal sig. Davis e quest'ultima appena descritta.

--o--

Cambiare, rinnovarsi, crescere

Conferenza introduttiva del seminario (23-24-25 Maggio 2008) di Furio Sclano

Questa conferenza è introduttiva al percorso del kriya yoga, pertanto ho deciso volutamente di spiegare concetti alla portata di tutti. Cercherò di fare un discorso che possa avere un valore per tutti i livelli di pratica. Questo seminario-ritiro è contemporaneamente d'introduzione e approfondimento; per questa ragione parleremo - oggi e nei giorni successivi - di vari argomenti e, spero, ognuno di voi riuscirà a recepire ciò che può in questo momento storico della sua vita. Con il tempo, ve lo assicuro, il livello di ricettività di ognuno di voi potrà cambiare proporzionalmente al suo impegno sul percorso e al suo desiderio di apprendere.

In base alla mia esperienza personale posso assicurarvi che spesso incontri come questo al quale state partecipando danno alle persone dei buoni spunti per la loro evoluzione. Non sto sopravvalutando la mia capacità di comunicare; ciò che succede è che in occasioni come questa capita di ascoltare ciò di cui si ha bisogno. E' uno dei modi in cui la Grazia di Dio opera; vi esorto quindi a mettere impegno, raccoglimento e partecipazione in questo seminario e di evitare, se potete, la socializzazione eccessiva per essere più concentrati e ricettivi.

Anni fa mi fu suggerito di leggere un libro. All'inizio mi avvicinai un po' scettico, poi il testo di Paramahansa Yogananda "Autobiografia di uno yogi" iniziò a prendermi, pagina dopo pagina. Pensandoci adesso dopo oltre 13 anni, se devo essere sincero al 100% non so esattamente perché iniziai ad intraprendere questo sentiero. Dopo aver letto il libro di Yogananda, decisi di iniziare a praticare la meditazione. Iniziai comunque mosso principalmente (credo) da curiosità, spinto forse da un bisogno interiore che, in quel momento, non ero in grado di comprendere, focalizzare e nemmeno sentire chiaramente. Successe e basta.

Forse non ho mai potuto sapere coscientemente perché iniziai questo percorso, ma sicuramente ho compreso perché ho continuato a praticarlo. Iniziare qualcosa è sempre relativamente semplice; è continuare a farlo ad essere minimamente più impegnativo. Ho continuato a praticare perché *ho avuto dei risultati* e perché mi sono accorto che, nel tempo, il mio stato di coscienza e il mio modo di vedere il mondo cambiavano.

Cambiare, rinnovarsi, crescere. E' il titolo di questa breve conferenza introduttiva. Qualcuno di voi potrebbe chiedersi: "Perché devo cambiare?" "Che cosa c'è che non va in me?" "Sono affezionato alla mia vita e al mio modo di vedere le cose". Qualcuno potrebbe anche aggiungere: "Sono affezionato alle mie

tristezze e alle piccole infelicità della vita" (E' una frase che è stata pronunciata in mia presenza una volta; l'autolesionismo umano non ha confini). Per rispondere a queste domande, ricordiamo molto brevemente che cosa significa praticare il kriya yoga:

Il termine kriya significa "*azione*". Yoga significa "*unione*". Kriya yoga significa, quindi, "*Unione attraverso l'azione*". Le scritture orientali ci insegnano che nel punto più profondo del suo essere l'uomo è "un'unità individualizzata di una Realtà assoluta" (in occidente denominata "Dio") che comprende tutto ciò che esiste ad ogni livello ed in ogni dimensione. Identificandosi con mente e materia, quest'unità individualizzata assume un senso errato di esistenza indipendente (ego – *cogito ergo sum* – penso, dunque sono). Lo scopo essenziale delle pratiche del kriya yoga è, quindi, di far riacquistare all'uomo la consapevolezza (conoscenza con esperienza) della propria vera natura spirituale. Riacquisita quella (anche parzialmente), non esistono più limiti per l'essere umano allo sviluppo delle sue potenzialità.

Questo tipo di spiegazione è abbastanza teorica e difficilmente può attirare positivamente l'attenzione di una persona che si avvicina a questo percorso per la prima volta. E' però una spiegazione fondamentale, perché è difficile, alla fine dei conti, praticare con impegno qualcosa se non si capisce almeno a livello intellettuale perché lo si fa. Per farvi comprendere l'utilità del sentiero spirituale, vorrei illustrarvi in modo breve anche alcuni cambiamenti nello stato di coscienza e consapevolezza che avvengono normalmente nelle persone durante il processo di crescita: negli Yoga Sutra, Patanjali definisce lo stato ordinario di coscienza di una persona come "modificato", ossia soggetto a fluttuazioni simili ad onde.

Possiamo facilmente osservare in noi stessi questa caratteristica tipica della condizione umana. Con il tempo cambiamo opinione sulle persone, vediamo le circostanze in modo diverso, situazioni in cui abbiamo sempre vissuto ci stanno improvvisamente strette, oppure ci annoiamo della nostra vita al punto di desiderare trasformazioni radicali e così via. Non possiamo realizzare nulla di permanente (specialmente a livello spirituale) nella vita, fino a quando il nostro stato mentale è ordinario e modificato.

Perché meditare?

Una famosa canzone di Franco Battiato cita:

"Cerco un centro di gravità permanente che non mi faccia mai cambiare idea sulle cose e sulla gente"

Attraverso la pratica spirituale e la meditazione cerchiamo (anche) di raggiungere, con il tempo, una forma di equilibrio interiore. Cerchiamo di essere meno soggetti alla mutevolezza continua dei nostri umori, ci sforziamo di vivere al massimo le nostre emozioni senza essere schiavi delle stesse, facciamo del nostro meglio per superare ogni possibile forma di paura che ci impedisce di vivere in modo funzionale e così via.

E' indubbio che la pratica del kriya yoga vuole consistere non solo nel meditare mezz'ora al giorno, ma nel cercare di essere oggi migliori di ieri e domani migliori di oggi. La pratica del kriya yoga consiste, infatti, nel cercare di fare tutta una serie di cose come meditare, correggere i propri comportamenti, eliminare le abitudini distruttive e le dipendenze, analizzare e comprendere perché si fanno le cose in un certo modo, ecc.

Lo scopo principale della pratica, come già illustrato prima, è la realizzazione della propria natura spirituale. Un altro scopo - non secondario - collegato direttamente al precedente, consiste nello *sforzarsi di raggiungere l'equilibrio perfetto*. Non esiste crescita spirituale senza un'adeguata crescita a livello *personale*. Non a caso Paramahansa Yogananda definì gli insegnamenti del kriya yoga come "*Il sentiero per una vita superiore*".

E' stato detto una volta che se dovessimo definire il termine "kriya yoga" con un sinonimo, potremmo utilizzare "giusto vivere". Chi si limita a meditare mezz'ora al giorno, senza cercare di trasformare interamente la propria vita, cresce molto lentamente o non cresce per nulla. Paramahansa Yogananda scrisse un gran numero di libri e lezioni; se una tecnica di meditazione fosse stata l'unica parte saliente dell'insegnamento del kriya yoga, si sarebbe sicuramente risparmiato la fatica. Vi dico tutto questo anche per cercare di farvi comprendere al meglio un concetto importante: Il kriya yoga non è una pratica "da internet" e non è "yoga da palestra".

Impegnarsi sul percorso

Roy Eugene Davis classifica simpaticamente le persone che si avvicinano alla spiritualità in quattro differenti livelli:

- shoppers (letteralmente: compratori)
- customers (letteralmente: clienti)
- members (letteralmente: membri)
- disciples (letteralmente: discepoli)

La classificazione è proporzionale al tipo di impegno che si mette sul sentiero spirituale. C'è chi si avvicina alla spiritualità semplicemente leggendo libri e saltando da un insegnamento all'altro, c'è chi si dedica un po' di più e si focalizza sulla lettura di testi specifici, c'è chi inizia a meditare, ma non lo fa ancora regolarmente e, infine, c'è chi decide di fare del kriya yoga la propria scelta di vita.

Seguire il percorso del kriya yoga è una scelta che si dovrebbe fare per tutta la vita. Alcuni di voi, specialmente quelli che non sono stati ancora iniziati, possono chiedersi: come posso immaginare di impegnarmi a fare qualcosa per tutta la vita? In qualche caso è l'impegno a spaventare, ma vi assicuro che è una preoccupazione immotivata, poiché integrare questo tipo di pratiche nella vita è molto semplice; di questo argomento parleremo più dettagliatamente domani.

Non posso e non desidero cercare di convincervi che cosa sia giusto per voi; posso solo cercare di far leva sul vostro buon senso per farvi giungere due messaggi precisi. Sarete poi voi ad elaborarli in base alla vostra intelligenza, alla capacità di discernere che avete e, soprattutto, in base al vostro stimolo interiore che vi motiva a crescere a livello personale e spirituale.

1. Realizzare (uno dei concetti più importanti del nostro sentiero) significa "conoscere con esperienza". Sa molto chi realizza molto, non chi "legge molto", anche se leggere le cose giuste è utile. Per realizzare bisogna praticare. Questo vale, nella vita, per qualsiasi cosa.
2. Esiste un piccolo fiume di certezze rispetto all'oceano infinito delle opinioni umane (è una frase attribuita a Paramahansa Yogananda). Attraverso la focalizzazione e l'impegno si raggiungono i risultati e si discerne ciò che è vero da ciò che non lo è. E' felice, nella vita, chi non ha problemi perché li ha affrontati e risolti, non chi li seppellisce dirigendo continuamente l'attenzione verso qualcosa di "nuovo". Chiarire la propria consapevolezza è un processo che richiede tempo, ma che si accelera se ci si mette intenzionalmente. Le persone, spesso, vivono in superficie. Si avvicinano sempre e solo all'apparenza delle cose, evitando di scavare per paura di cosa possono trovare o per disinteresse. Per crescere nella vita è bene sviluppare il coraggio e superare il disinteresse.

Conclusione

Chi di voi è qui per la prima volta, imparerà in questi giorni delle tecniche di meditazione e sarà incoraggiato a leggere del materiale quando ritornerà a casa. Nei prossimi mesi cercate di praticare regolarmente questi insegnamenti, dopodiché, se riterrete che sono quelli giusti per voi, vi incoraggiamo a prendere l'iniziazione alla prossima occasione.

Essere iniziati significa prendersi un impegno importante verso Dio e se stessi, pertanto non suggeriamo alle persone a farlo solo per curiosità; facendolo senza il giusto obiettivo e senza l'opportuna sincerità non si ottiene nulla. La curiosità può avervi portato qui oggi, ma è solo la motivazione che vi porterà avanti.



Integrare La pratica spirituale nella vita di tutti i giorni

Conferenza al Santuario della Pace – 23/24/25 Maggio 2008 di Furio Sclano

Come vi ho già accennato nella conferenza di ieri, fare una pratica spirituale significa, nello specifico:

- Praticare la meditazione con tecniche scientifiche (per *scientifico* intendiamo "già sperimentato con successo da altri in precedenza").
- Esercitare Introspezione e autoanalisi (chiedersi il "perché" delle cose).
- Vivere – come diceva Paramahansa Yogananda - in modo semplice, con pensiero elevato (ossia vivere con un senso di scopo ed evitare di dirigere troppo la propria attenzione verso l'inessenziale).
- Avvicinarsi il più possibile ad un'alimentazione vegetariana o semi-vegetariana.
- Controllare e selezionare le proprie compagnie.
- Leggere materiale ispirante (correttamente selezionato) ad intervalli regolari.

Della meditazione ne abbiamo già parlato in lungo e in largo; vorrei quindi parlarvi velocemente degli altri aspetti della pratica e, infine, darvi un esempio su come potrebbe essere la giornata tipo di una persona che fa questo tipo di pratiche.

Introspezione e autoanalisi

Significa semplicemente osservare i propri stati mentali e comportamenti, con lo scopo di apportare le dovute correzioni, quando è necessario farlo. Chi vive costantemente in superficie non lo fa mai è la sua frase tipica, quando gli si fa notare un suo comportamento discutibile è "*sono fatto così*". Chi vuole avere successo nella propria pratica spirituale deve fare spesso questo tipo di esercizio.

Vita semplice e pensiero elevato

Siamo impegnati tutti i giorni in attività necessarie (lavoro, famiglia, ecc.). Abbiamo bisogno anche di sana ricreazione per distrarre la mente e rilassarci. Un buon consiglio consiste nell'avere una vita più regolare possibile, equilibrando lavoro, famiglia, obblighi sociali, ricreazione e pratiche spirituali.

A volte, per poter dirigere tempo sufficiente a queste ultime, può essere utile eliminare dalla propria vita molte attività non essenziali. Sono considerate non essenziali le cose di infima importanza che non contribuiscono a migliorare la vita.

Alimentazione vegetariana

Ve ne parlerà meglio Barbara oggi. Vi dico solo un paio di cose: Yogananda consigliava un'alimentazione di questo tipo; al di fuori di qualsiasi ragionamento di tipo animalista (che sarebbe in ogni caso lecito), uno dei motivi principali per cui si consiglia un'alimentazione vegetariana è di carattere energetico. Un monaco mi disse una volta che, durante l'esecuzione del pranayama, l'energia scorre meglio in una persona che si alimenta in modo sano e leggero. Chi mangia molta carne animale, per forza di cose non si alimenta né in modo sano, né leggero.

Compagnie

Con il tempo, chi di voi praticherà seriamente noterà in se stesso la tendenza ad essere più ritirato e interiorizzato. E' un processo naturale che si manifesta senza forzature.

Yogananda sosteneva che le compagnie inadatte sono spesso più forti delle nostre buone risoluzioni. Prestate quindi attenzione alle vostre compagnie. Evitate di parlare del sentiero a persone che non sono propense ad avere interessi nei confronti della spiritualità. I loro dubbi o le battute di scherno potrebbero inquinare la vostra mente.

Ricordate che in quest'epoca il mondo non pratica lo yoga; questa è un'era di sviluppo spirituale, ma non ancora di illuminazione. Il 90% delle persone vorrebbe migliorare la propria vita, ma pochi pensano semplicemente a migliorare se stessi.

Lecture

Leggete qualcosa di ispirante ogni giorno, piuttosto di fare indigestioni di libri una volta ogni tanto. *Selezionate cosa leggete*. Nel mondo si pubblica ciò che si vende facilmente. Non sempre ciò che si vende facilmente è vero.

Yogananda consigliava alle persone di selezionare molto le letture, consigliando libri di pochi altri oltre ai suoi. Lo scopo di questa selezione è di non adulterare la mente con troppi concetti che spesso si contraddicono l'un l'altro. Vorrei spiegare meglio questo concetto con due massime:

- Per entrare in una stanza non si può passare contemporaneamente da più porte. Ci sono sicuramente più porte utili, ma non si può entrare attraverso tutte. I risultati sul sentiero spirituale si ottengono con la *focalizzazione*, scegliendo un percorso e *seguendolo fino in fondo*.
- Come vi avevo accennato ieri; sa molto chi *realizza* molto e non chi *legge* molto.

Esempio pratico

A volte le persone mi dicono di avere difficoltà a ritagliarsi lo spazio necessario per praticare la meditazione contemplativa; vi dimostrerò in maniera semplice che, con un minimo di organizzazione, è possibile trovare tutto il tempo necessario.

Vi racconto la mia giornata tipo per farvi comprendere come si può integrare la pratica spirituale nella vita di tutti i giorni:

Ore 06:00 Sveglia

Ore 06:10 – 06:50 Meditazione del mattino

Ore 07:05 Vado al lavoro

Ore 19:30 Torno dal lavoro

Ore 19:40 – 20:30 Meditazione della sera

Approfitto del viaggio in treno e/o della pausa pranzo per leggere qualcosa di ispirante. La domenica medito più a lungo. Come vedete passo fuori casa tante ore, eppure mi sono ritagliato i miei spazi. Se non riuscite a meditare due volte, potete farlo una. Yogananda e il sig. Davis, in ogni caso, consigliano di praticare due volte al giorno.

Eventuale feedback di altre persone presenti in sala che vogliono raccontare come hanno organizzato la loro pratica meditativa

Come vi avevo già accennato nella conferenza di ieri, tutto ciò che ci porta avanti sul percorso spirituale è la *motivazione*. Quando questa è alta, non esistono ostacoli insuperabili e si trova il tempo per tutto.

Conclusione

Mi rivolgo adesso a chi è qui per la prima volta. Questi mesi che avete davanti a voi prima di ricevere l'iniziazione saranno per voi un banco di prova importante, poiché è in questo lasso di tempo che vedrete se questo sentiero è giusto per voi oppure no. E' ovvio che se non riuscirete ad essere regolari nella pratica, non avrà senso per voi prendere un'iniziazione mentre se lo sarete, l'iniziazione sarà per voi l'inizio di una nuova vita o, come affermava Paramahansa Yogananda, di un *sentiero per una vita superiore*.

Rivolgendomi invece a tutti quanti, vi ricordo, per concludere, tre cose che vi aiuteranno ad essere dedicati e regolari nelle vostre pratiche:

- Noi organizziamo questo tipo di incontri due volte l'anno. Come vedete non lo facciamo per scopi di lucro. Le eventuali vendite di libri sono del tutto occasionali e ciò che avete pagato per questo seminario viene girato alla pari ai gestori di questa struttura. Specialmente per chi di voi abita lontano, partecipare a questi eventi è molto produttivo, poiché la partecipazione rafforza la propria dedizione ed è un buon modo per passare del tempo insieme ad altri praticanti.

- Organizziamo anche incontri domenicali gratuiti una volta al mese; vale lo stesso discorso per quanto accennato nel punto precedente.
- Se nelle vostre vicinanze ci sono altre persone che fanno le vostre pratiche, vedetevi di tanto in tanto per meditare insieme. Non deve diventare una dipendenza, ma è immensamente utile.

Vi auguro il meglio per la vostra crescita personale e spirituale.

--o--

Risposta a domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

Come si produce uno stato di coscienza dell'unità?

Uno stato simile non si produce. Si sperimenta spontaneamente, quando la propria consapevolezza non è modificata da influenze sensoriali e mentali. La nostra consapevolezza riflette alla mente e a noi stessi ciò che è presente da percepire. Quando disconnettiamo i sensi dalle condizioni esterne e la mente è completamente calma, la nostra essenza luminosa dell'essere si può riflettere perfettamente nella nostra consapevolezza. A quel punto siamo realizzati nel Sé. La realizzazione del Sé può essere parziale, quando è parzialmente mescolata con l'originarsi sottile di pensieri ed emozioni. Quando le emozioni sono passive e i pensieri cessano, la realizzazione del Sé è pura. Anche in quel momento, dopo essere stati in uno stato di conoscenza del Sé, possiamo identificarci ancora con pensieri, sentimenti e caratteristiche della personalità. Il ricordo di essere stati realizzati nel Sé rimane impresso nella mente. Uno o più episodi di realizzazione del Sé raramente culminano nella purificazione completa della mente. Ciò di cui si necessita è l'esperienza supercosciente pura e ripetuta. Quando si è in grado di conoscere il Sé, mentre si è impegnati nelle attività di tutti i giorni, le influenze supercoscienti continuano ad indebolire e neutralizzare le influenze subcoscienti radicate e problematiche. La conoscenza delle realtà più elevate sostituisce le idee errate. Alla fine, il piano mentale si illumina e si è liberi, ossia emancipati permanentemente da tutte le condizioni che precedentemente limitavano e annebbiavano la coscienza. Quest'ultimo è lo stadio finale della crescita spirituale autentica che culmina nell'esistenza eterna e gioiosa.

Quando si contemplano in modo meditativo le realtà superiori, è utile farlo con devozione?

Sì. Avere devozione pura significa dare attenzione totale ad un oggetto di contemplazione meditativa che culmina nell'identificazione con lo stesso, piuttosto di avere con esso un coinvolgimento a livello emotivo. Pregare a Dio, fare rituali e cantare in modo devozionale sono atti esteriori di devozione che possono essere utili per alcuni devoti, se questi ultimi sono intenzionati a calmare la mente e a migliorare la propria concentrazione come preparazione per la meditazione contemplativa. Le pratiche devozionali che producono solo umori piacevoli non illuminano mente e coscienza.

Non mi riesce facilmente di sperimentare uno stato chiaro di consapevolezza del Sé. Esiste una via più veloce per realizzare la mia vera natura?

Rimani il più possibile vigile ed attento. Distogli gentilmente la tua attenzione da pensieri ed emozioni. Osserva gli spazi tra un pensiero e l'altro. Focalizzati sull'essere consapevole della tua essenza dell'essere pura e cosciente.

Quando penso a Dio, a causa di ciò che ho imparato in passato riguardo la religione, tendo a pensarlo come una persona cosmica. Mi è stato insegnato anche di avere un'anima e non di esserlo. Queste idee, a volte, mi causano confusione mentale. Che cosa posso fare?

Puoi sostituire le idee impresse profondamente nel livello subcosciente della mente con la conoscenza accurata. Quando la tua comprensione di ciò che Dio e te stesso siete migliorerà, ti sarà più semplice evitare di essere influenzato dalle idee errate che si originano nella mente. Con il tempo, grazie allo studio metafisico ed alle pratiche spirituali, la tua comprensione dei fatti della vita sarà permanente e perfetta. Fino a quel momento, relazionati all'infinito nel modo che ritieni migliore per te, mentre *sai* di essere una creatura

spirituale immortale. Non prendertela con le persone che ti hanno dato informazioni non accurate in passato e non discutere con altre che hanno punti di vista religiosi o filosofici diversi dal tuo.

--o--

Novità e appuntamenti

L'editore Marco Valerio S.r.l. ha pubblicato recentemente la traduzione italiana del libro di Roy Eugene Davis "The Eternal Way" con il titolo: **"Srimad Bhagavad Gita – La via eterna"**. Il prezzo di vendita è di 24 euro. Potete acquistarlo direttamente dall'editore (www.marcovalerio.com), da altri rivenditori on-line o nelle librerie più grandi. Il testo è stato tradotto in italiano da me e ne abbiamo ancora qualche copia disponibile a Stella che distribuiamo a prezzo scontato. Il nostro gruppo organizzerà a Novembre un altro seminario-ritiro come quello di maggio (31 ottobre / 1-2 novembre 2008) e, il prossimo aprile 2009, **Roy Eugene Davis ritornerà in Italia**. Per quell'occasione organizzeremo un seminario di 3 giorni (date quasi certe: 24-25-26 aprile 2009). Le prenotazioni per il seminario si potranno fare da novembre 2008; daremo precedenza nel primo mese a chi aveva già partecipato l'anno scorso e a chi frequenta abitualmente il nostro gruppo, dopodiché, da dicembre in poi, scadrà la prelazione e le prenotazioni saranno aperte a tutti. **Consigliamo vivamente a tutti i partecipanti che non conoscono il percorso del kriya yoga di presenziare ad almeno uno dei nostri incontri domenicali prima del seminario di aprile.** Nell'immediato organizzeremo incontri domenicali a giugno e luglio, dopodiché ci fermeremo ad agosto e riprenderemo a fine settembre.

Importante

Dal 28 al 31 agosto 2008 il Center for Spiritual Awareness organizza la convocazione mondiale ad Atlanta (GA – USA); incoraggio tutti coloro che sono in grado di capire l'inglese a partecipare, potrebbe essere un'esperienza unica ed eccezionale. Potete trovare le informazioni sul sito del C.S.A.: www.csa-davis.org



Swami Sri Yukteswarjee (1855 – 1936)