

# Associazione "Centro Kriya Yoga Stella"

Affiliata ufficialmente al Center for Spiritual Awareness

Fondatore e direttore spirituale: Roy Eugene Davis

Articoli scritti e/o tradotti da Furio Sclano

e-mail: [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com) – Tel. 3476472325 (Claudio) - 3498335768 (Furio - ore serali)

## NEWSLETTER

N. 14

Luglio - Settembre 2009

### Contenuti:

- **Come purificare la mente e permettere alla propria coscienza di illuminarsi – di Roy Eugene Davis**
- **Risposta a domande sul sentiero spirituale - di Roy Eugene Davis**
- **Evoluzione spirituale e crescita emotiva – di Furio Sclano**
- **Risposta a domande sul sentiero spirituale – di Furio Sclano**
- **Foto del Seminario di Aprile**
- **Novità e prossimi appuntamenti**



### Come purificare la mente e permettere alla propria coscienza di illuminarsi

Di Roy Eugene Davis

Tratto da "Truth Journal" Giugno/Luglio 2009

**Purificare:** ripulire qualcosa da elementi o caratteristiche non desiderate.

**Mente:** la facoltà che processa le percezioni, conserva i ricordi e permette di pensare, ragionare, immaginare, fare scelte e prendere decisioni.

**Permettere:** lasciar fare o succedere qualcosa.

**Coscienza:** 1) essere cosciente 2) la totalità di consapevolezza, conoscenza, credenze, opinioni e sensitività. Nel punto più profondo dell'essenza dell'Essere sei un'unità immortale pura e cosciente dell'unica Realtà Suprema.

**Illuminare:** 1) definizione comune: fornire luce. 2) definizione metafisica: dare conoscenza, in particolar modo conoscenza percepita direttamente o sperimentata come rivelazione, piuttosto di essere acquisita attraverso studio o inferenza.

Se siamo tutti creature spirituali, perché non ci sono più persone realizzate nel Sé? *Risposta:* Gli stati modificati di mente e coscienza annebbiano e frammentano la consapevolezza delle persone, indeboliscono le loro capacità intellettuali e mentali e interferiscono con i tentativi sia di conoscere la verità su se stesse, sia di scoprire la relazione che hanno con l'infinito. Nelle pagine seguenti esamineremo questo problema ed impareremo a risolverlo una volta per tutte. Le condizioni che possono modificare mente e coscienza e annebbiare la consapevolezza includono i cambiamenti ordinari che avvengono nel corso delle esperienze di tutti i giorni unitamente a false credenze, disagi emotivi, condizionamenti subcoscienti ed inclinazioni subliminali (sotto la soglia della consapevolezza cosciente).

*Cambiamenti ordinari che possono modificare mente e coscienza.* Sono causati da pensieri irrazionali, percezioni errate, illusioni (credenze errate, allucinazioni o fantasie), sogni durante il sonno e altri stadi del sonno che si possono manifestare.

*Credenze errate.* Alcuni studenti della verità sorridono e si sentono superiori, quando sentono di persone che credono nelle influenze sataniche, in paradiso e inferno o in teorie della salvezza che non possono essere vere. Eppure essi possono avere credenze false come: bisogna lavorare per eliminare il karma attraverso una serie di incarnazioni; le esperienze di una persona sono quasi interamente determinate dalle influenze planetarie; gli angeli possono guidarli; una gerarchia di *maestri asceti* può istruirli telepaticamente; il loro guru (mentore spirituale) o qualche altro salvatore possono alleviare il loro disagio e liberare la loro coscienza. Queste persone non sanno che devono imparare ad essere responsabili per pensieri, sentimenti, comportamenti e nutrimento diligente della loro crescita spirituale. Il culmine della pratica spirituale intensa, compatibile con il temperamento psicologico di una persona e la sua capacità di praticare, è lo *yoga*, ossia l'unificazione di attenzione e consapevolezza con l'essenza dell'Essere. La definizione di yoga intesa come "*Unione con Dio*", talvolta pubblicizzata, non è accurata, poiché implica che le anime sono separate dalla Realtà, fino a quando non si riuniscono ad essa. Le anime sono unite con la completezza di quella stessa Realtà, anche se non ne sono consapevoli. Il risveglio spirituale, che può essere lento o veloce, permette loro di conoscere il Sé e di liberarsi da condizioni che le limitano e causano loro problemi.

*Disagio emotivo.* E' indicato da conflitti mentali, confusione, paura irrazionale, ansia, preoccupazione eccessiva riguardo problemi egocentrici, atteggiamenti e comportamenti nevrotici o psicotici, disordini bipolari, depressione, apatia, ossessioni, compulsioni, dipendenze e altre condizioni. Se serve aiuto professionale per curare il disagio emotivo, bisognerebbe avvalersene. Se la causa sottostante è l'immaturità emotiva, gli aspiranti spirituali devono essere disposti a crescere verso la maturità emotiva; possono farlo essendo motivati in modo deciso e assumendosi la responsabilità di pensieri, sentimenti, comportamenti, esperienze e circostanze che producono o attirano grazie ad atteggiamenti mentali, stati di coscienza e azioni.

*Condizionamenti subcoscienti.* I ricordi di ciò che si è visto, sentito, udito, toccato, assaggiato, pensato e sperimentato sono impressi nel livello subconscio della mente. Ci danno un senso della storia e ci permettono di ragionare, riflettere e prendere delle decisioni. Si possono osservare i ricordi senza coinvolgimento emotivo (il modo migliore per osservarli), oppure essi possono influenzare fortemente il modo in cui si pensa, sente e ci si comporta. Quando non controlliamo le risposte alle impressioni mentali, possiamo essere propensi a dire che "*è il karma*" che ci sta controllando o che "*stiamo bruciando il karma*". Ricordi di traumi, abusi, fallimenti o di altre esperienze spiacevoli che suscitano emozioni forti possono contribuire all'instabilità emotiva, a rendere difficile la concentrazione e a farci comportare in modo agitato o poco appropriato. Se sei disturbato emotivamente o mentalmente da ricordi di esperienze spiacevoli, sostituisci i pensieri problematici e i sentimenti negativi con pensieri positivi e sentimenti piacevoli. Le impressioni subcoscienti problematiche possono essere dormienti, avere una debole influenza e non causare problemi, essere operose e controllate, oppure pienamente attive e da controllare. Le impressioni dormienti che possono essere problematiche - se attivate - si possono indebolire e neutralizzare coltivando atteggiamenti mentali di ottimismo, mantenendo stati chiari di coscienza e compiendo azioni costruttive. Quando tutti i tuoi pensieri, emozioni e comportamenti sono determinati, non sarai influenzato indebitamente dalle inclinazioni subcoscienti. Le impressioni con influenze deboli sono presto neutralizzate. Le impressioni attive alle quali si resiste si indeboliscono. Le influenze attive e problematiche devono essere affrontate, indebolite e neutralizzate. *In qualità di creatura spirituale, puoi scegliere come pensare, sentire e comportarti.*

*Inclinazioni e tendenze subliminali.* I bisogni agitati di essere diretti esteriormente e i desideri non soddisfatti attivano pensieri nella mente e fanno fluttuare (salire e scendere come onde) gli stati di coscienza. A quel punto l'attenzione propende a disperdersi e concentrarsi è difficile. Per evitare di essere indebitamente influenzati da inclinazioni e tendenze subliminali: 1) Acquisisci l'abitudine di essere vigile e intenzionale in ogni momento. 2) Medita giornalmente a livello supercosciente e impara a mantenere uno stato supercosciente dopo la meditazione. Mentre sei vigile e intenzionale, utilizza capacità intellettuali, buon senso ed intuizione per percepire in modo accurato ciò che osservi. Fai tutto questo specialmente per essere consapevole della tua vera natura in relazione a ciò che osservi e sperimenti. Quando inizi a meditare, ricorda che lo scopo di utilizzare una tecnica di

meditazione (consapevolezza del respiro, mantra, ascolto di Om, preghiera, affermazione o la tecnica che usi) consiste nel calmare mente ed emozioni, focalizzare l'attenzione e chiarire la coscienza. Evita di rimanere coinvolto con le percezioni soggettive che puoi avere. Medita per sperimentare pura coscienza senza pensieri. Pratica con regolarità, fino a quando non sarai in grado di farlo facilmente. Molti aspiranti spirituali dimenticano di frequente la loro vera natura e il rapporto che hanno con l'infinito, perché sono distratti troppo facilmente da problemi personali, lavoro, doveri o altri problemi riguardanti la vita di tutti i giorni. La pratica quotidiana della meditazione supercosciente li aiuterà ad evitare il problema della dimenticanza del Sé e di Dio. Anche momenti occasionali di contemplazione tranquilla e l'utilizzo delle affermazioni possono essere utili, come ad esempio:

Sono una creatura spirituale immortale, eternamente Uno con l'infinito.  
Penso in modo razionale, percepisco con chiarezza ciò che osservo e sperimento.  
Compio azioni valide. La purezza radiante dell'essenza del mio essere mi illumina costantemente mente e coscienza.

Altre condizioni che possono modificare mente e coscienza sono: confusione mentale, relazioni personali non soddisfacenti, condizioni ambientali, stile di vita disorganizzato, mancanza di sonno, disagio fisico, malattia, livelli energetici bassi, deficienze a livello nutrizionale, costituzione mente-corpo squilibrata, stress e senso di mancanza di scopo. Pensa in modo razionale. Produci e attira relazioni personali armoniose e condizioni ambientali favorevoli. Segui un regime di vita, lavoro e attività olistico e produttivo. Dormi a sufficienza. Evita il disagio fisico e fai il necessario per avere buona salute e livelli alti di energia. Gestisci lo stress attraverso la calma mentale ed emotiva e la pratica della meditazione. Mangia una gran varietà di cibi nutrienti e mantieni equilibrata la tua costituzione mente-corpo. Vivi intenzionalmente con un senso chiaro dello scopo che desideri raggiungere. Evita di pensare di non dover seguire le questioni pratiche della vita, essenziali per il tuo benessere, perché sei impegnato su un sentiero spirituale. Sentii spesso il mio guru, Paramahansa Yogananda, affermare: "Vivi una vita equilibrata, mescolando a dovere praticità e spiritualità". Non pensare e comportarti come se il tuo completamento debba manifestarsi in un futuro lontano; impara ad essere completo dove sei adesso. La via per riuscirci consiste nel coltivare la crescita spirituale mentre segui i tuoi doveri mondani, senza abbandonare nulla di essenziale da fare. Le tue esperienze passate sono storia personale. Le tue esperienze future saranno determinate dai tuoi atteggiamenti mentali attuali e da stati di coscienza, intenzioni e comportamenti correnti. Imparando ad essere pienamente cosciente ed efficacemente funzionale adesso, avrai la capacità di essere più pienamente cosciente e funzionale nel futuro vicino e lontano. Evita di attaccarti troppo a qualsiasi cosa di questo mondo o ad episodi ed esperienze transitori. La dimensione della natura e la tua vita sono in continuo cambiamento. Attaccarsi a ciò che si dissolve o cessa di essere culmina nel dolore mentale ed emotivo grazie a pensieri e sentimenti di delusione. Le opportunità di successo sono nel momento presente. Sii grato per la buona fortuna disponibile per te in questo momento e accettala con grazia.

Che l'esistenza umana ordinaria sia dolorosa è un fatto da accettare. Le persone che nascono, si muovono attraverso una serie di eventi per decenni e, alla fine, muoiono senza aver conosciuto la loro natura e la relazione che hanno con l'infinito, non sono consapevoli del perché sono qui. Quando le persone sono maggiormente coscienti, sono ispirate e motivate a raggiungere il loro destino spirituale, ossia quello di essere pienamente sveglie e libere, perché hanno visto oltre idee errate ed illusioni o perché le hanno trascese. Quando l'impulso di essere spiritualmente cosciente, innato in ogni anima, diventa più incalzante, l'aspirazione ad essere cosciente del Sé e di Dio diventa fervente a tal punto da far sì che disciplinare la mente, scegliere comportamenti costruttivi e acquisire conoscenza delle realtà più elevate sia semplice.

Quando mente e coscienza sono illuminate, si vedono direttamente la completezza della vita e i suoi processi ordinati per ciò che sono.



# Risposta a domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

*Desidero avere una mente pura e una coscienza illuminata. I miei pensieri e le emozioni che provo sembrano fuori controllo e fanno in modo che io mi preoccupi continuamente o che diriga la mia attenzione verso interessi egocentrici.*

Immaginare cosa significhi avere una mente pura e una coscienza illuminata può renderti più ricettivo per essere spiritualmente più sveglio. Contempla la tua vera natura che, nel punto più profondo dell'Essere, è pura coscienza assoluta. Mentre i pensieri si muovono nella tua mente come onde, osservali senza coinvolgimento emotivo. Coltiva anche la calma mentale ed emotiva.

*Medito e prego tutti i giorni, eppure Dio non è ancora venuto da me. Non sto meditando o pregando nel modo giusto, o non sono degno di essere in comunione con Dio?*

La Realtà definita comunemente Dio è sempre presente dove sei tu. Evita di pensare di non essere degno di sperimentare un senso di comunione con Dio. Pensare in quel modo sostiene l'idea falsa che Dio sia una persona cosmica che deve essere contento di te prima di farti conoscere. Medita o prega, fino a quando non sarai in pace, quindi aspetta pazientemente nel silenzio. Elimina o trascendi i concetti che hai su Dio e sulla relazione che hai con Lui. Più utile di sentire il senso di una Presenza è sapere che cosa Dio è ed essere consapevole di dimorare sempre in Lui.



## Evoluzione spirituale e crescita emotiva

di Furio Sclano

L'evoluzione spirituale è frutto di più fattori: tempo, impegno, pratica dedicata, motivazione e Grazia. La crescita emotiva è qualcosa che si realizza giorno dopo giorno, anche semplicemente *desiderando* rinunciare a credenze e comportamenti infantili e sforzandosi il più possibile di maturare. Non c'è crescita spirituale, se non c'è maturazione emotiva. Sono, per esempio, sintomi evidenti di uno stato emotivo da correggere:

- Pensare o credere che un essere disincarnato comunichi con noi o ci istruisca rimanendo virtualmente "seduto su una seggiola nel cielo" per l'eternità a guardare ciò che facciamo. Talvolta quest'idea è frutto del bisogno emotivo di avere "qualcuno che si prende cura di noi".
- Pensare che un gruppo di meditazione sia un insieme di compagni con i quali condividere regolarmente cene, feste e attività ludico-sociali.
- Pensare che il proprio insegnante spirituale sia un terapeuta.

La forza spirituale dei maestri e la loro specifica vibrazione ci sostengono in ogni momento, ma pensare che ognuno di loro passi il suo tempo rimanendo incarnato in eterno a livello astrale, seguendo passo dopo passo le vicissitudini dei devoti per l'eternità, è qualcosa di molto poco probabile. Un gruppo di meditazione (o un'associazione come la nostra) offre esclusivamente un servizio di informazione e pratica spirituali. Occasionalmente siamo felicissimi di condividere con le persone momenti di socializzazione, ma chi partecipa alle attività del gruppo deve essere consapevole di farlo principalmente per ricevere ispirazione e per apprendere qualcosa a livello spirituale, non per trovare compagni con i quali trascorrere le serate. Per questa ragione non deve sentirsi abbandonato o rifiutato se non c'è un'interazione sociale eccessiva. L'insegnante spirituale, infine, è

chi vi aiuta al meglio delle sue possibilità nel vostro percorso e ha piacere a farlo, ma non può essere scambiato per uno psicoterapeuta. Questo non perché non desideri essere di aiuto a chi ha bisogno, ma semplicemente perché quello non è il suo ruolo e, pertanto, può *non essere in grado* di dare un aiuto del genere.

Sforzatevi di crescere emotivamente:

- Sapendo che l'unica Realtà definita convenzionalmente "Dio" si esprime in tutto ciò che è e che le azioni della Grazia fanno spesso per gli uomini ciò che questi ultimi non sanno fare per se stessi.
- Scegliendo con cura le vostre compagnie e approfittando anche dei momenti di socializzazione del gruppo, nei casi in cui questi hanno luogo, ma senza avere un senso di dipendenza. Il sentiero spirituale, disse Paramahansa Yogananda, è un qualcosa che si intraprende *da soli*.
- Avvalendovi di aiuto professionale, se pensate di averne bisogno.
- Coltivando la razionalità. A volte, nella vita, per vedere chiaramente può bastare aprire gli occhi.

In divina amicizia

Furio



## Risposta a domande sul sentiero spirituale

di Furio Sclano

*Il sig. Davis al seminario mi ha molto impressionato come personaggio. Perché non ha più seguito di quello che ha?*

Sono suo discepolo da 13 anni. Incontrarlo è stata la più grande fortuna che mi sia capitata nella vita. Ho anche avuto la possibilità di incontrarlo parecchie volte. Non posso dire di conoscerlo bene, perché è difficile conoscere a fondo una persona del genere. Posso però dire che nei suoi insegnamenti non è mai sceso a compromessi; ho letto la stragrande maggioranza dei libri che ha scritto dagli anni sessanta ad oggi e ha sempre espresso la verità come l'ha realizzata. Nella Bhagavad Gita, il personaggio di Krishna afferma che tra mille uomini uno cerca Dio seriamente e che tra mille che lo cercano, forse uno lo conosce veramente. Il sig. Davis incoraggia le persone ad essere quell'uno e, nel farlo, elimina in ogni modo l'inessenziale e le leggende. Spesso le persone hanno bisogno di colore e leggende per confortare la mente e vanno da chi gliele offre. E' principalmente una questione di sintonia. Paramahansa Yogananda disse sul suo guru che se non fosse stato così schietto sarebbe stato il maestro più venerato dell'India. Per fortuna esistono persone che vanno sempre alla sostanza delle cose.

*Un mio amico segue un'altra organizzazione e mi ha detto che, secondo lui, l'iniziazione che ho preso ad aprile non ha nessun valore.*

Se non ha valore un'iniziazione presa da un discepolo diretto di Paramahansa Yogananda autorizzato direttamente da lui, non so cosa possa aver valore. Su un libro di Sri Chinmoy una volta lessi quest'affermazione: *Le persone vedono il mondo con gli occhi delle loro limitazioni*. Mai affermazione poteva essere più giusta. Ognuno ha diritto di dire cosa vuole. Non dare peso alle stupidaggini.



## Il seminario di Aprile

Hanno partecipato circa 130 persone. Ringraziamo di cuore tutti i partecipanti e tutti coloro che hanno prestato servizio.





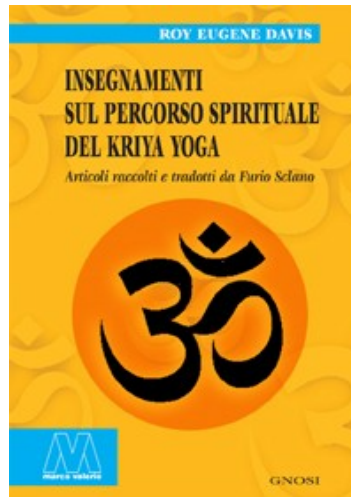






## Novità e prossimi appuntamenti

- Il gruppo si incontrerà ancora domenica 7 giugno, dopodiché riprenderà gli incontri a fine settembre.
- L'editore Marco Valerio S.r.l. Ha pubblicato l'ultima traduzione degli scritti di Roy Eugene Davis dal titolo "Insegnamenti sul percorso del kriya yoga". Potete acquistarlo direttamente dall'editore ([www.marcovalerio.com](http://www.marcovalerio.com)) o nelle migliori librerie.



- Nel mese di Maggio 2009 ho tenuto un seminario di un giorno a Ronciglione, vicino Roma. Luca Migliaccio, il padrone di casa, si è reso disponibile a facilitare mensilmente un gruppo di meditazione. Se abitate nei dintorni potete contattarlo a questo indirizzo mail: [Lucamigliaccio11@libero.it](mailto:Lucamigliaccio11@libero.it)

Auguro a tutti una buona estate.

Un caro saluto

Furio Sclano

Associazione "Centro Kriya Yoga Stella"