

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 – Tel. 3476472325 (Claudio) - 3498335768 (Furio - ore serali)

NEWSLETTER

N. 15

Ottobre – Dicembre 2009

Contenuti:

- Come prepararsi ad essere spiritualmente illuminati – di Roy Eugene Davis
- Il sentiero spirituale si intraprende da soli – di Furio Sclano
- Novità e appuntamenti
- Fotografie: Lakemont 2009



Come prepararsi ad essere spiritualmente illuminati

di Roy Eugene Davis

Desidera fermamente essere spiritualmente illuminato nella tua attuale incarnazione. Evita di pensare di dover sopportare molti anni di arduo sforzo per essere spiritualmente illuminato, oppure di credere che dovrai sperimentare ancora molte incarnazioni, prima di essere pienamente cosciente della tua vera natura e della relazione che hai con l'infinito. Supporta l'intenzione di essere spiritualmente illuminato nella tua incarnazione presente:

Coltivando le virtù morali di nonviolenza, verità, onestà e semplicità.

Rimanendo compassionevole riguardo il benessere altrui e propenso a voler assistere il prossimo nel raggiungere il suo bene supremo. Sappi che la tua illuminazione spirituale non è solo per il tuo benessere totale; la radianza della tua coscienza illuminata ti aiuterà anche a purificare la coscienza collettiva di chiunque dimori nell'universo e nelle dimensioni sottili. Pensieri e sentimenti di compassione dissolvono l'egotismo (senso esagerato di importanza personale) e permettono alla coscienza cosmica di emergere.

Mantenendo un atteggiamento mentale di ottimismo. Se lo farai, sarai in grado di vedere ed aspettarti i risultati migliori possibili per tutte le situazioni che emergono e di creare (o attirare) eventi ideali e circostanze. La Mente Cosmica onnipresente, della quale la tua mente è un unità, risponde a pensieri, desideri, stati immaginati, intenzioni e aspettative.

Nutrendo il benessere fisico. Una vita lunga e in salute ha grande valore, perché ti permette di vivere in modo più efficace e di raggiungere gli scopi mondani, mentre compi il tuo destino.

Nutrendo il tuo benessere emotivo. L'instabilità emotiva interferisce con il pensiero razionale, può fare in modo che i comportamenti siano confusi e contribuisce al disagio fisico. Nutri il benessere emotivo coltivando

la consapevolezza calma della tua essenza dell'Essere che è sempre serena e gioiosa.

Scegliendo una dieta nutriente di cibi completi. Una dieta vegetariana, biologica quando possibile, è la miglior cosa per la salute.

Controllando i comportamenti personali. Puoi scegliere come comportarti, invece di permettere che i tuoi comportamenti siano determinati da pensieri irrazionali o reazioni emotive ad eventi e situazioni. Scegliere il modo in cui ti comporti in pubblico e in privato ti darà la capacità di vivere in modo abile, crescere con grazia verso la maturità emotiva ed essere spiritualmente più cosciente.

Avendo circostanze ambientali di supporto che ti permettono di avere conforto e di essere liberamente espressivo.

Onorando l'essenza divina di tutti, mentre nutri relazioni personali di valore per te e per gli altri.

Seguendo uno stile di vita ordinato. Mantieni un programma giornaliero di cura di te stesso, studio metafisico e pratica della meditazione. Esercitati con regolarità. Dormi a sufficienza, per permettere al corpo di rinnovarsi. Programma lavoro, interazione sociale o familiare, ricreazione e svago in modo tale da far sì che ogni azione che compi migliori la tua vita e quella di chi è influenzato da ciò che fai. Decidi quanto tempo dedicare ad ognuna di queste attività. Fino a quando non sarai stabilizzato in una routine equilibrata, scrivi che cosa farai e quando. Evita di essere coinvolto da situazioni che ti distraggono l'attenzione.

Fare queste cose ti nutrirà la crescita spirituale manifestando nei fatti la tue qualità divine innate, migliorando le tue possibilità di percezione ed allargando la capacità che hai di sperimentare stati più elevati di coscienza. Non fare queste cose, tendere a resistere o ad evitare di farle, saranno le cause principali di fallimento e un'indicazione ovvia di immaturità emotiva.

L'immaturità emotiva è un ostacolo alla crescita spirituale. Le persone emotivamente immature tendono ad avere stati di umore fluttuanti e ad essere pessimiste. Esse permettono ai ricordi di condizionamenti subconsci di influenzare i loro pensieri, emozioni e comportamenti. Tendono anche a biasimare eventi, circostanze o altre persone per i loro problemi e non sono propense ad essere responsabili per come pensano, sentono, si comportano e reagiscono alle circostanze. Possono affermare di essere vittime di circostanze che non possono controllare, dire che il loro accumulo di "cattivo" karma è difficile da superare o che il loro oroscopo indica che le influenze planetarie esistenti non sono di supporto. Il loro vero problema è la riluttanza che hanno a contare su se stesse.

Afferma la tua intenzione risoluta di essere illuminato spiritualmente nella tua incarnazione presente:

Intendo essere spiritualmente illuminato nella mia presente incarnazione, per il mio completamento spirituale e per il bene di tutti, in questo mondo e oltre di esso. Faccio diligentemente tutto ciò che devo per fare in modo che le mie qualità divine emergano progressivamente e che la conoscenza innata che ho delle realtà più elevate si riveli in modo spontaneo.

Pronuncia l'affermazione a voce alta tre volte o più con convinzione.

Sussurrarla tre o più volte.

Affermala mentalmente tre o più volte.

Portala nella tua essenza dell'essere.

In ogni altro momento, lasciala "galleggiare" nella tua consapevolezza, mentre sei impegnato in attività e relazioni.

Scrivila su un piccolo foglio e tienila in un luogo dove la puoi vedere spesso.



Il sentiero spirituale si intraprende da soli

di Furio Sclano

Paramahansa Yogananda affermò che il sentiero spirituale è un percorso di *isolamento*.

Isolamento, a scanso di equivoci, non significa solitudine. A mio avviso, ciò che Yogananda intendeva dire è che ognuno di noi, sul sentiero, cresce secondo i suoi ritmi, affronta le sue esperienze e le gestisce con le proprie capacità e deve superare le sue sfide in modo personale, seppur ciò avvenga con il supporto continuo della Grazia di Dio. Se abbiamo un consigliere spirituale, questo può darci una mano e incoraggiarci, ma sostanzialmente ognuno di noi ha cose diverse da superare e la battaglia per superarle è totalmente *personale*.

Avere un partner (inteso come compagno/a, moglie, marito, ecc.) sul sentiero è indubbiamente una grande benedizione, ma questo spesso e volentieri non accade. Quante persone conoscete che mettono la crescita spirituale (o anche solo il miglioramento personale) al primo posto nelle loro priorità? Contatele e siate consapevoli che le probabilità di trovare un/una compagno/a che possa seguire il sentiero spirituale insieme a voi sono estremamente ridotte. In questi anni, durante i quali ho seguito con impegno il sentiero spirituale, mi è capitato più volte di osservare un cliché: qualcuno mi chiama e chiede di poter partecipare ad un incontro domenicale (o ad un seminario); dopodiché chiede di poter portare con sé il/la compagno/a (se succede per un incontro domenicale tutto bene, se succede quando organizziamo seminari/iniziazioni con il sig. Davis, va meno bene). La persona che ha avuto l'idea inizia a seguire il sentiero e anche il/la compagno/a lo segue in modo discontinuo, spesso per compiacere il/la compagno/a. A volte succede che i due, dopo un po', si lasciano; ovviamente la persona "trascinata" sul sentiero smette di praticare e, associando il sentiero all'ex, sviluppa una forma di repulsione. Ciò che ho appena affermato potrà sembrare una situazione al limite, ma succede molto più spesso di quanto possiate pensare. In genere le persone seguono le masse per avere un senso di sicurezza. Questo è il cliché mentale: *se una cosa la fanno tutti, significa che è giusta*. Succede anche all'interno di un nucleo familiare o di un rapporto di coppia: ci si lancia in una cosa nuova e, quasi automaticamente, si sente il bisogno di coinvolgere il partner. Ciò che spesso non è chiaro a chi coinvolge il partner è che il bisogno non è del partner, ma di chi cerca di coinvolgerlo e il risultato è quasi sempre lo stesso: *non funziona*.

Al seminario che abbiamo organizzato lo scorso Aprile con il sig. Davis, un ragazzo abbastanza giovane chiese di partecipare e la sua prenotazione fu accettata. Anche la fidanzata chiese di partecipare, ma mi disse che non avrebbe preso l'iniziazione. Le risposi che sarebbe stato meglio attendere, per vedere se qualcuno più motivato avesse voluto prender parte al seminario (ricordo che ad Aprile abbiamo esaurito i posti disponibili). Il risultato fu che, dopo qualche settimana, il ragazzo ritirò la sua prenotazione, perché non avevo accettato quella della fidanzata. Rimasi un po' perplesso, ma conclusi che era meglio così e fui contento di dare il posto ad un'altra persona.

Tutto quanto sopra espresso per suggerirvi di non cercare di spingere con troppa insistenza altre persone ad interessarsi al kriya yoga (nella maggior parte dei casi il bisogno è vostro e non loro). Se volete, fate leggere al vostro partner o ai vostri amici e conoscenti il libro *autobiografia di uno yogi* di Paramahansa Yogananda e informateli sul fatto che esiste chi insegna queste cose, ma non andate oltre.

Arriva su questo sentiero *chi* ci deve arrivare, *quando* ci deve arrivare e *se* ci deve arrivare. Se le persone che conoscete sentiranno uno stimolo interiore, saranno loro ad esternarlo al momento opportuno. Combattetevi il *bisogno di compagnia*, perché indica *insicurezza*. Ricordate sempre: *Il sentiero si intraprende da soli*.



Novità e appuntamenti

Le iscrizioni per il seminario al Santuario della Pace del 30 – 31 ottobre / 1 novembre 2009 sono prorogate fino al 20 ottobre, anziché fissate inderogabilmente al 10 ottobre, come era stato comunicato precedentemente. Il motivo della proroga è che devo ancora distribuire dei volantini in provincia di Savona e non potrò farlo prima di sabato 10 ottobre.

Da gennaio 2010 i nostri incontri domenicali si raddoppieranno (due domeniche al mese, anziché una). Uno degli incontri sarà più teorico e l'altro più dedicato alla pratica della meditazione. Vi aspettiamo numerosi.

A fine agosto è stato pubblicato dalla Marco Valerio S.r.l. Il libro di Roy Eugene Davis "La base spirituale della vera prosperità", tradotto da me. Potete trovarlo sul sito: www.marcovalerio.com

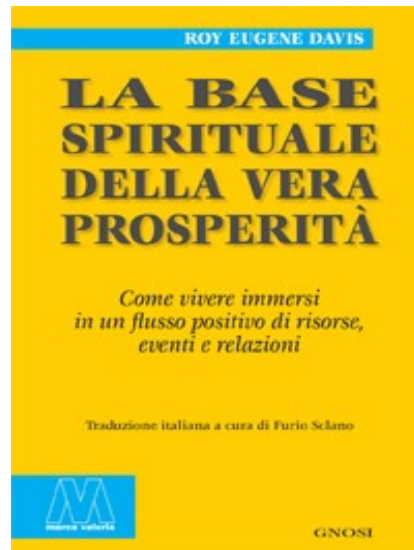


Foto di Lakemont – 2009

Ho scattato queste foto due settimane fa, mentre ero a Lakemont, nel quartier generale del CSA.



Tempio di tutte le fedi



Biblioteca



Sala di meditazione



Ingresso



Statue dei maestri



Altare



con il Sig. Davis