

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. 16

Gennaio – Marzo 2010

Contenuti:

- Immortalità cosciente – La via dell'iniziato: estratti dal nuovo libro di Roy Eugene Davis in fase di pubblicazione in Italia (... "Con Dio: pratica spirituale e meditazioni giornaliere")
- Focalizzare l'attenzione – di Furio Sclano
- Novità e appuntamenti



Con Dio: pratica spirituale e meditazioni giornaliere

di Roy Eugene Davis

La verità profonda che tutti conoscono già

Sii onesto adesso e ammettilo: *sai chi e che cosa sei*. Sai di non essere la mente con la quale percepisci il mondo; sai di non essere il corpo attraverso il quale senti e ti esprimi; sai di non essere la personalità che spesso esibisci al prossimo; sai di non essere la piccola identità insicura che a volte assumi. Sai, come fanno tutti (nel punto più profondo di loro stessi), di essere una creatura immortale che soggiorna nel tempo e nello spazio, sempre libera e dotata di conoscenza senza limiti. Sai che non morirai mai, perché non sei mai nato; sai che gli accadimenti "di questo mondo" (ogni inizio e fine) non sono altro che occasioni di correzione di punti di vista (di identificazione con mente e materia e di ritiro dalla stessa identificazione), con intervalli tra questi accadimenti caratterizzati da relazioni temporanee con eventi transitori nel piano dei fenomeni oggettivi. Perché, quindi, sapendo chi e che cosa siamo, non siamo sempre testimoni della verità del nostro essere e non dimostriamo spontaneamente la conoscenza innata e le abilità creative che abbiamo? Perché ci conformiamo (se lo facciamo) ad opinioni tradizionali circa il nostro essere "semplici" esseri umani? Perché, quando sappiamo nel cuore (la nostra essenza dell'anima) di essere raggi della Luce delle luci, preferiamo troppo spesso l'oscurità dell'ignoranza assunta? Le cause della confusione possono essere molte. La principale di esse è l'identificazione con mente e materia. Quest'identificazione si spinge ad un punto tale da far sì che la consapevolezza della nostra vera natura si annebbi temporaneamente a causa del coinvolgimento con pensieri, sentimenti e percezioni sensoriali. A quel punto tendiamo ad essere diretti esteriormente e a dimenticare la nostra realtà interiore. Quando l'identificazione con le circostanze oggettive è quasi totale, si tendono ad ignorare i livelli soggettivi di coscienza, fatta eccezione per alcune occasioni di sonno lucido, meditazione contemplativa focalizzata e manifestazioni spontanee di intuizioni trascendenti. Quando l'attenzione è attirata in modo consistente dalle circostanze oggettive (ciò che è all'esterno), tende a fissarsi o attaccarsi alle stesse e ad ignorare gli stati interiori della coscienza. La consapevolezza si annebbia e impressioni sensoriali, trasformazione dei pensieri e umori che mutano diventano influenze dominanti. Gli

stati mentali condizionati abituali interferiscono con i pensieri razionali. Si accettano credenze ed opinioni come fatti, invece di prenderle per ciò che sono (illusioni e non verità). La percezione imperfetta o incompleta di ciò che si percepisce culmina nelle illusioni. Non si vedono sempre con obiettività spassionata pensieri, sentimenti e ricordi accumulati di esperienze passate. Non si fanno sempre scelte giuste riguardo desideri, soddisfacimento degli stessi, relazioni personali, scopo della vita, comportamenti e azioni. Si sperimenta continuamente una "vita morente", invece di risvegliarsi alle realtà sottili, fini e trascendenti. Per molte persone questa condizione è considerata normale, poiché molte anime la assecondano. A questo punto bisogna quindi fare una considerazione: se non sei ancora pienamente risvegliato alla verità del tuo vero Sé, da questo momento in avanti rifiutati con forza di conformarti ad atteggiamenti ed opinioni che culminano nella negazione della tua completezza innata e nella limitazione delle tue capacità creative, indipendentemente da quanto possano essere popolari tra le altre persone. Evita confronti e conflitti, quando possibile. Rimani focalizzato sulla strada superiore, ossia quella che sai intuitivamente essere la migliore per la tua crescita spirituale e per lo sviluppo di conoscenza e qualità nobili. Procedi, come prima cosa, prendendo la decisione di essere sveglio, conoscendo la realtà su te stesso e la relazione che hai con Dio e con l'universo. Se non sei ancora sveglio è solo perché hai sempre accettato i tuoi stati mentali, di coscienza e le circostanze che sperimenti. Cambia, quindi, le cose che accetti.

Quando accetti qualcosa, dai il tuo consenso alla stessa. Accetta l'inclinazione innata dell'anima di essere sveglia e sarai sveglio. Il processo dell'accettazione che permette il risveglio dell'anima ti sembra troppo semplicistico? I processi naturali sono sempre semplici. Dove ci sono difficoltà, c'è resistenza. Rinuncia ad ogni resistenza e riluttanza a sperimentare il risveglio interiore che culminerà nella trasformazione psicologica necessaria e nella correzione ordinata delle circostanze personali. Quando prenderai una decisione e la accetterai, i tuoi poteri intellettuali diventeranno creativi, diretti dall'intelligenza che è anche innata in te. Gli stati supercoscienti si svilupperanno. Questi ultimi, essendo livelli di consapevolezza dell'anima, sono superiori agli stati condizionati di coscienza. Le loro influenze prevalenti in mente e corpo sono trasformanti. Penserai in modo più razionale, l'intelletto sarà più incisivo, il sistema nervoso sarà rinvigorito e il cervello subirà una ristrutturazione. Forze vitali rigeneranti risveglieranno il corpo e circoleranno attraverso di esso. Si manifesteranno spontaneamente episodi di coscienza cosmica che ti permetteranno di sperimentare la tua natura reale di essere puro e cosciente e di percepire ogni cosa con chiarezza. La tua consapevolezza sarà ristabilita nella completezza. Quando la consapevolezza dell'anima è eccessivamente identificata con processi disordinati di pensiero, emozioni conflittuali e circostanze di tutti i giorni, la consapevolezza è frammentata, perché l'attenzione è dispersa. Ciò di cui si ha bisogno è di porre nuovamente l'attenzione sulla completezza essenziale dell'anima e rimanervi centrati. A quel punto, da quel livello di consapevolezza ci si può relazionare più semplicemente a processi mentali, stati emotivi, relazioni e circostanze. Si faranno scelte corrette e le azioni giuste saranno spontanee. Dagli sforzi dedicati scaturiranno risultati interamente costruttivi. Mentre adempiamo a doveri e obbligazioni e facciamo le nostre pratiche spirituali, possiamo anche goderci la vita. La chiave del successo in queste cose consiste nel mantenere sempre una comprensione chiara di noi stessi come esseri spirituali in relazione ad eventi e circostanze. Il/la nostro compagno/a, i figli che abbiamo, i parenti, le cose e i risultati delle nostre azioni non ci appartengono; è spiritualmente benefico venire a patti con questo fatto. Siamo creature spirituali relazionate solo temporaneamente alla condizione umana. Siamo qui per recitare il nostro ruolo e per risvegliarci alla dimensione più estesa della vita.

Il ruolo che scegliamo (o accettiamo) di recitare dovrebbe essere degno di noi. Dovrebbe essere quello per il quale siamo più tagliati e che ci dona l'opportunità di fare del servizio, mentre la nostra coscienza spirituale diventa più pronunciata e manifesta. Mentre recitiamo il ruolo che abbiamo scelto o accettato, dovremmo sempre ricordarci di essere agenti della Vita più estesa e che siamo in questo luogo per raggiungere i suoi scopi. E' arrivando a patti con l'infinito che realizziamo la libertà totale da riconoscere e sperimentare. Fino a quando non sappiamo la risposta alla domanda: "A che cosa serve la vita?", dovremmo continuare a pensarci. Salvo non sapere già perché siamo qui e che cosa dobbiamo fare, non possiamo vivere con uno scopo illuminato. Se non viviamo con uno scopo illuminato, possiamo tendere a sbandare insieme alle correnti delle circostanze, oppure essere spinti da idee illusorie e abitudini. Siamo qui per vivere in modo abile, per risvegliarci pienamente alla realizzazione del Sé – se ancora non lo siamo – e per assistere gli altri al risveglio. Non siamo qui per annegare ulteriormente nell'illusione, adattarci, sforzarci meramente di sopravvivere, oppure attaccarci a sensazioni sensoriali, circostanze e cose. Comportamenti condizionati e sforzi egocentrici perpetuano solo l'ignoranza. I comportamenti che ci mettono in relazione con le azioni di supporto della natura e che permettono lo sviluppo ordinato delle qualità dell'anima ci redimono dagli stati mentali annebbiati e aprono la nostra coscienza alle realtà più elevate. Da qui nasce l'enfasi di tutte le tradizioni illuminate sul valore del vivere in modo intenzionale e giusto per chi non è ancora pienamente illuminato. Chi lo è compie azioni costruttive in modo istintivo ed intuitivo. Vivendo al livello della nostra

competenza e facendo del nostro meglio sperimentiamo la vita più ottimale possibile e ci prepariamo per la crescita intellettuale, emotiva e spirituale (...)

(Il libro "Immortalità cosciente – La via dell'iniziato" sarà pubblicato dalla Marco Valerio S.r.l. A fine gennaio 2010)



Focalizzare l'attenzione

di Furio Sclano

La mente è un attrezzo intelligente che si può educare. Durante la giornata, la stragrande maggioranza di ognuno di noi è abituata a fare tante cose contemporaneamente. Qualche volta è necessario, molte non lo è (è solo un'abitudine). Essendo avvezza a disperdersi in ogni momento, anche durante la meditazione la mente tende a fare la stessa cosa, rendendo difficile la concentrazione. Per migliorare la concentrazione (durante la meditazione e negli altri momenti) provate quindi a mettere in pratica questi suggerimenti:

- Rallentate i vostri ritmi. Imparate a fare una cosa per volta nella vita di tutti i giorni e a concentrarvi con attenzione su quello che fate.
- Mantenete l'attenzione costantemente nel presente.

Fare una cosa per volta vi aiuterà a focalizzare l'attenzione sulle vostre azioni. Focalizzando l'attenzione, sarete più consapevoli di quello che state facendo. Diventando più consapevoli, la vostra pratica della meditazione ne trarrà giovamento.

Passato _____ **<** _____ **Presente** _____ **>** _____ **Futuro**

Alcuni psicologi americani sostengono che normalmente le persone impiegano la maggior parte del loro tempo a pensare al passato e a pianificare il futuro, piuttosto di concentrarsi sul presente. Se questo è vero (e credo lo sia), significa che ben pochi vivono pienamente la loro vita. Non a caso Paramahansa Yogananda disse: "Vivi ogni momento completamente e il futuro si prenderà cura di se stesso (...)".

Il passato è passato e non possiamo fare nulla per cambiarlo. Il futuro, invece, sarà sicuramente diverso da come lo immaginiamo. Se il motivo per cui pensate troppo al passato è legato a traumi o rancori, perdonate voi stessi e/o chi vi ha causato danno e proseguite al meglio la vostra vita. Se, invece, tendete a vivere costantemente proiettati in avanti, analizzate i perché di questo vostro atteggiamento. Se riconoscete in voi forme croniche di ansia, oppure traumi antichi continuano ad influenzarvi, valutate la possibilità di ottenere un aiuto professionale. Per mia esperienza personale consiglio l'omeopatia, ma esistono altre vie terapeutiche sicuramente efficaci. La pratica del kriya yoga, lo affermo a scanso di equivoci, non è di per sé una forma di terapia emotiva. Le influenze dell'anima rigenerano il piano mentale durante la supercoscienza. Tale stato non si può raggiungere senza un grado almeno sufficiente di equilibrio emotivo.

Un sistema valido per mantenere la mente nel presente è l'utilizzo delle affermazioni. Nei momenti durante i quali non avete bisogno di prestare attenzione in modo vigile a ciò che state facendo (esempio quando camminate nei giardini o quando siete seduti senza fare nulla di particolare) ripetete un'affermazione mediamente lunga. La lunghezza dell'affermazione richiederà attenzione da parte vostra e impedirà alla vostra mente di disperdersi. Questo semplice esercizio, se continuato nel tempo, oltre ad attirare nelle vostre esistenze circostanze favorevoli (per via dell'effetto intrinseco delle affermazioni) vi aiuterà a rendere più proficue le vostre meditazioni.

Affermate con convinzione:

Sempre calmo e tranquillo, centrato nel presente e nel mio grande Sé, sperimento in ogni momento la massima evoluzione spirituale e personale e vivo la miglior vita possibile, ricca di esperienze costruttive, grandi soddisfazioni ed eventi fortunati inaspettati.



Novità e appuntamenti

Il nostro gruppo si incontrerà a Gennaio. Ho in programma di organizzare un incontro specifico di presentazione sul kriya yoga, ma poiché ho subito un infortunio ad un ginocchio e dovrò essere operato a menisco e legamento, non sono ancora in grado di comunicare esattamente la data. Anche la mia presenza al kriya yoga congress di Marzo a San Josè in California è in forse. Vi ricordo, infine, che ad Aprile organizzeremo un ritiro di tre giorni al Santuario della Pace (nel week-end del 25 Aprile) e che a maggio sarò a Ronciglione, vicino Roma, per un seminario di un giorno. Sarà sicuramente di sabato, anche se non so ancora la data esatta.

Colgo l'occasione per invitare ad uno dei nostri incontri o ai seminari chi di voi non è mai venuto a trovarci prima.

Vi auguro un 2010 pieno di soddisfazioni, crescita personale ed evoluzione spirituale.

Un caro saluto

Furio Sclano



L'altare della cerimonia di iniziazione che il sig. Davis ha celebrato al Santuario della Pace

Aprile 2009