

# 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. 17

Aprile - Giugno 2010

### Contenuti:

- Come manifestare ed esprimere liberamente le tue qualità divine innate – di Roy Eugene Davis
- Risposta alle domande sul sentiero spirituale – di Roy Eugene Davis
- Ispirazioni dalle scritture – di Furio Sclano
- Novità e appuntamenti



### Come manifestare ed esprimere liberamente le tue qualità divine innate

Di Roy Eugene Davis

(tratto da "Studies in Truth – Gennaio 2010")

Alcune delle tue qualità divine innate sono gioia, serenità, capacità eccezionali di percezione, abilità creative straordinarie, conoscenza della tua natura spirituale e della relazione eterna che hai con la Realtà immutabile definita comunemente "Dio". Manifestare queste qualità ti permetterà di vivere in modo efficace in quest'incarnazione e ti darà il potere di essere permanentemente libero, quando te ne andrai da questo mondo.

Esamina la vita che vivi adesso:

- Sei soddisfatto di come vivi? Sei contento delle esperienze che hai e hai avuto in passato?
- Sei sempre intenzionale, realista e produttivo? Permetti a umori mutevoli, pensieri irrazionali o comportamenti agitati di determinare le circostanze che vivi?
- La tua crescita spirituale è rapida e progressiva?
- Quanti anni hai ancora da vivere in questa incarnazione?
- Che cosa stai facendo per permettere alle tue qualità divine innate di manifestarsi prima possibile?

Esamina pensieri, sentimenti, comportamenti, relazioni personali e circostanze. Se hai bisogno di essere più razionale, sii emotivamente stabile, comportati in modo più appropriato, agisci in maniera più efficace e fai ciò che devi. Se le tue relazioni personali o le circostanze che vivi non sono soddisfacenti, migliorale.

### Riconosci di essere una creatura spirituale immortale

Se la Realtà denominata "Dio" avesse un inizio o una fine, non sarebbe reale (immobile e permanente). Poiché è immobile e permanente, anche le anime (unità individualizzate della stessa Realtà) esisteranno per sempre. Sapendo questo, dovresti essere in condizione di discernere con maggior facilità la differenza tra la tua

vera natura e le caratteristiche fisiche e psicologiche non permanenti. Non cercare di "diventare" una creatura spirituale. Aspira ad essere completamente sveglio. Migliora le tue capacità intellettuali ed intuitive. Rimuovi le circostanze che interferiscono con i tuoi sforzi di percepire accuratamente la verità ed elevati oltre gli stessi.

*Affermazione*

So di essere una creatura spirituale immortale

**Decidi con fermezza di essere pienamente realizzato nel Sé**

Ogni persona nel corso del tempo sperimenterà il risveglio alla realizzazione del Sé. Desiderare di essere sveglio e acquisire la conoscenza su cosa fare per esserlo permette alla realizzazione del Sé di emergere in modo più veloce. Desiderare di essere sveglio, senza fare niente per permettere alla conoscenza innata del Sé di emergere non produrrà i risultati desiderati. Ciò di cui si ha bisogno è una dedizione totale, dimostrata da azioni intenzionali basate sulla conoscenza.

*Affermazione*

Sarò realizzato completamente nel Sé in questa incarnazione

**Acquisisci conoscenza accurata sulla tua vera natura**

E' possibile acquisire conoscenza accurata sulla tua vera natura:

- *Mettendo da parte* le idee errate. Poiché i tuoi stati mentali e le caratteristiche della personalità sono mutevoli, puoi sapere che non rappresentano in modo veritiero ciò che sei. Poiché il tuo corpo non durerà per sempre, non è ciò che sei. Sei l'osservatore immutabile delle condizioni oggettive.
- *Informandosi* da chi ha conoscenza accurata delle realtà spirituali ed esaminando con cura ciò che si apprende, fino all'emergere della conoscenza innata.
- *Sperimentando* una rivelazione spontanea improvvisa. Può avvenire quando si medita o in qualsiasi altro momento.

Dovresti esaminare e verificare l'autenticità della conoscenza rivelata spontaneamente (parziale o totale) della tua vera natura e delle realtà più elevate. Una delle indicazioni di questa autenticità è il fatto che tali percezioni migliorano la vita e permettono a chi le sperimenta di essere maggiormente consapevole a livello cosmico, ossia di vedere più facilmente la vita come un insieme completo, piuttosto di osservare semplicemente i diversi aspetti della stessa. Quanto la tua conoscenza del Sé emergerà spontaneamente, saprai che un'unica Realtà si esprime in (e come) ogni cosa che esiste.

*Affermazione*

Mettendo da parte idee ed opinioni errate, desidero conoscere solo la verità pura sulla mia vera natura e la relazione eterna che ho con l'infinito.

**Medita ogni giorno**

La pratica giornaliera della meditazione migliorerà le tue capacità di concentrazione, ti purificherà il livello subconscio della mente, svilupperà le capacità del tuo cervello di processare la supercoscienza e manifesterà progressivamente le tue qualità divine innate. Mantieni la tua routine di pratica della meditazione al top della lista delle cose importanti da fare tutti i giorni. Medita il mattino presto, prima di dirigere l'attenzione verso i tuoi doveri, o in qualche altro momento che consideri più adatto. Se hai una routine meditativa che ti permette di entrare nella supercoscienza, continua ad usarla. Se non hai ancora una routine che ti permette di meditare a livello supercosciente, oppure sei un principiante della meditazione, la seguente routine sarà utile:

- 1) Prega per invitare l'assistenza divina, oppure riconosci semplicemente la tua natura di creatura spirituale e l'unità che hai con l'infinito. Con gli occhi chiusi, dirigi l'attenzione nel punto in mezzo alle sopracciglia, nella regione frontale del cervello. Osserva quel punto, focalizzando lo sguardo anche leggermente oltre esso.
- 2) Se la meditazione fluisce facilmente, fai in modo che il tuo bisogno innato di essere spiritualmente consciente ti determini esperienze e percezioni.
- 3) Se la meditazione non fluisce facilmente, puoi utilizzare una parola (mantra) per focalizzare l'attenzione. Inala contando mentalmente fino a 7, trattiene il respiro per circa sette secondi ed esala sempre per sette secondi. Ripeti questa procedura quattro o cinque volte, dopodiché inala, esala e inizia a respirare normalmente. Osserva il fluire del respiro e canta mentalmente "so" con l'inalazione e "ham" (pronuncia "Am") con l'esalazione. Puoi anche essere consapevole del significato di questo mantra sanscrito: *so* (io sono) *ham* (pura coscienza). Se non ti è familiare il mantra sanscrito, utilizza solo "io sono ..... pura coscienza, Om, Dio o qualsiasi altra parola che preferisci.
- 4) Continua fino a quando l'attenzione non sarà assorbita nel processo. Nota quando il respiro diventa più lento e meno forzato, quando la tua mente è calma e la consapevolezza è più chiara. A quel punto smetti di utilizzare il mantra e rimani per un po' in quel calmo stato di consapevolezza chiara.
- 5) Subito prima di concludere la sessione di pratica, riconosci silenziosamente tutti nell'universo e oltre esso. Proietta mentalmente a tutti pensieri e sentimenti di volontà positiva.

Pratica questa forma di meditazione per almeno venti minuti al giorno con lo scopo di sperimentare rilassamento profondo e risultati soddisfacenti. Lascia che i risultati della pratica attenta emergano con naturalezza. Gli effetti benefici della meditazione continuano a manifestarsi anche dopo la sessione di pratica, perché le influenze supercoscienti si mescolano con i processi mentali e fisiologici.

#### *Affermazione*

Seguo fedelmente una routine giornaliera di meditazione che mi chiarisce la consapevolezza e illumina la mia coscienza.

#### **Persisti senza deviare fino a quando non sarai realizzato nel Sé e in Dio**

Le ultime parole di istruzione che il mio guru mi rivolse furono: "non permettere alla tua mente di essere disturbata da ciò che gli altri dicono o fanno. Non guardare indietro, non guardare a destra o a sinistra. Vai avanti diritto verso l'obiettivo (la realizzazione del Sé) e arriva fino alla fine in questa incarnazione! Puoi farlo".

Adesso "ascoltami" mentre sto dicendo a te la stessa cosa.



## Risposta alle domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

*D: Quando cerco di meditare la mia mente è agitata ed è difficile per me concentrarmi. Come posso imparare a meditare con efficacia?*

R: Puoi imparare praticando regolarmente. Nutrendo la calma mentale ed emotiva negli altri momenti, quando ti siederai per meditare la tua mente sarà più calma.

*D: Perché alcune persone che sembrano essere spiritualmente illuminate hanno lo stesso tipo di problemi che hanno le persone non illuminate, oppure muoiono prematuramente per malattia?*

R: Se la realizzazione di una persona non è ancora perfetta, influenze esterne o conflitti irrisolti possono far creare alla stessa persona circostanze problematiche o fargliele attirare. Se la realizzazione del Sé è completa, possono essere comunque presenti predisposizioni genetiche, alcune delle quali possono essere affrontate o neutralizzate se si ha la volontà e la conoscenza necessaria per farlo. Alcune persone realizzate non hanno mai imparato a vivere in modo olistico, lavorano troppo e, così facendo, indeboliscono il loro sistema immunitario.

*D: Sono un avido lettore di letteratura metafisica e mi piace parlarne con altri. Benché la mia comprensione dei concetti filosofici stia migliorando, non sono soddisfatto dalle mie esperienze meditative.*

Lo studio profondo delle realtà più elevate è utile e le conversazioni occasionali con amici compatibili possono essere di supporto. Parlare troppo distrarrà la tua attenzione dalle pratiche spirituali, ti dirigerà troppo esteriormente l'attenzione e ti farà sprecare energia. Il sentiero spirituale non è una via di socializzazione.

*D: Sono spesso stressato e stanco, mi preoccupo per le mie circostanze personali, dormo male e non riesco ogni giorno a fare tutto ciò che devo. Vorrei essere più felice e completo. Che cosa posso fare?*

R: Puoi essere tanto felice e completo quanto decidi di esserlo. Impara a creare e ad attirare le circostanze che desideri sperimentare. Segui routine di cura di te stesso per il benessere fisico e psicologico. Dormi, lavora e compi i tuoi doveri in modo regolare. Coltiva la stabilità emotiva. Medita per trenta minuti una o due volte al giorno.

*D: Pensare alla mia inevitabile morte fisica mi spaventa e mi crea confusione. Come posso venire a patti con questo evento?*

R: I materialisti affermano che la coscienza di una persona e il suo senso individuale sono prodotti dal cervello e che la persona cessa di esistere al cessare del funzionamento del cervello stesso. Tanti filosofi hanno prodotto tante teorie. Le persone spiritualmente illuminate nelle varie epoche hanno sempre detto che l'uomo continua a vivere dopo la morte e che si risveglia progressivamente nelle dimensioni sottili, dopo aver lasciato il corpo fisico. Le opinioni altrui o la conoscenza valida che altri possono impartirti non ti daranno la pace mentale che desideri. La via migliore per evitare confusione e paura consiste nel nutrire la crescita spirituale, fino a quando non saprai da solo di essere una creatura spirituale immortale. Per prepararti a ciò che devi sperimentare nel futuro vicino e lontano vivi ogni giorno abilmente e coscientemente al meglio delle tue possibilità.

Realizza che il vero Sé è distinto da corpo, mente, facoltà dell'intelligenza e organi dei sensi. È testimone e governante delle loro funzioni.  
(Adi Shankara – ottavo secolo, India)



## Ispirazioni dalle scritture: La conoscenza del Sé

Conferenza di Furio Sclano al Santuario della Pace – Sabato 24 aprile 2010

Ispirata agli insegnamenti di Paramahansa Yogananda e Roy Eugene Davis

--o--

Ogni persona, nel punto più profondo del suo essere, anela a conoscere la verità sulla vita e su se stessa: Vuole scoprire chi è e che cosa fa qui.

Molti individui però, coinvolti pesantemente nella ruota dell'esistenza, tendono spesso ad evitare coscientemente di farsi queste domande e a dirigere esteriormente la loro attenzione, sperando di trovare sempre all'esterno di se stesse la fonte permanente di felicità e soddisfazione. Così facendo, reprimono volontariamente il bisogno dell'anima di ristabilire la sua consapevolezza nella completezza. Disgraziatamente questo mondo è stato creato in modo tutt'altro che perfetto. Nulla è permanente; tutto si trasforma, tutto cambia. Cambiano persone, relazioni e circostanze. E' evidente che il mondo è stato creato in modo tale da scoraggiare chi vi dimora a sviluppare troppo attaccamento nei suoi confronti.

Tutte le scritture del mondo, di ogni religione e di ogni epoca, invitano chi le studia con attenzione a cercare nella vita ciò che non cambia e a risvegliarsi alla stessa Realtà, conosciuta nelle varie culture con molti nomi diversi. Le grandi scritture indiane, come ad esempio la *Bhagavad Gita* e *La conoscenza del Sé* indicano una grande verità che, in tempi recenti, è stata ribadita anche dalla branca più "di frontiera" della fisica (la fisica quantistica): Esiste una sola Realtà intelligente che si manifesta nelle varie forme. Ognuno di noi è una parte indivisa di questa stessa Realtà. Un solo Potere, Vita, Esistenza si esprime in (e come) tutto ciò che è.

La via diretta disponibile all'uomo per realizzare la sua vera natura è la pratica dello yoga, ossia il riunire attenzione e consapevolezza con l'essenza del suo essere. La conoscenza completa della Realtà e dei suoi processi è dentro di noi, poiché ognuno di noi è una parte indivisa (unità individualizzata) della stessa.

Il mio guru-insegnante, Roy Eugene Davis, afferma spesso:

- Sentire la verità è utile.
- Contemplare la verità è più benefico.
- Realizzare la verità è liberante.

Sappiamo già che le pratiche del kriya yoga sono essenzialmente:

- La meditazione che ci aiuta a ristabilire la consapevolezza nella completezza.
- Il giusto vivere che ci aiuta a mettere le basi della pratica spirituale.
- Lo studio delle scritture e degli scritti di persone illuminate che ci permettono di apprendere le giuste metodologie, di chiarire gli obiettivi da raggiungere e di ottenere ispirazione per la pratica.

Per darvi ispirazione, oggi vi commenterò i primi otto versi di *Atma Bodha*, il trattato di Shankara sulla conoscenza del Sé. Trattasi di una scrittura estremamente filosofica che disserta in modo predominante sul monismo. Shankara visse nell'ottavo secolo D.C.; è conosciuto e rispettato in India come la più grande mente che abbia mai dimorato in un corpo umano. Scrisse numerosi trattati, inni e poemi e riorganizzò l'ordine degli Swami. Nella nostra tradizione si pensa che fosse stato iniziato da Babaji e qualcuno crede che, una volta lasciato il corpo, si sia trasferito in una qualche regione isolata dell'Himalaya per lavorare a stretto contatto con discepoli molto avanzati.

In breve la filosofia del monismo ha questi tre principi di base (ve li ho estremamente semplificati per brevità):

*Una sola Realtà esiste e il suo aspetto più trascendente è pura Esistenza-essere senza attributi e qualità. Questa è l'unica definizione generale che le si può attribuire, poiché essendo trascendente è indefinibile o*

*spiegabile a parole, ma solo realizzabile a livello esperienziale. Questo piano viene definito: Realtà pura e assoluta o Pura Coscienza senza attributi.*

*L'aspetto radiante della Realtà emana forze cosmiche, influenzate dai tre attributi costituenti insiti nello stesso aspetto radiante: I Guna (Sattva – elevazione – Rajas – trasformazione – Tamas – inerzia). Queste forze sono: Om (la vibrazione cosmica), tempo, spazio e forze cosmiche sottili. La loro interazione produce i fenomeni oggettivi e i vari livelli di esistenza.*

*Le unità di pura coscienza (anime) si producono grazie all'interazione tra la vibrazione cosmica (Om) e il piano radiante della Realtà. Le unità che si identificano con i fenomeni oggettivi al punto di dimenticare la loro natura tendono a vedere se stesse come esseri indipendenti.*

Shankara inizia il suo trattato con questi versi:

*Sto componendo questo trattato sulla conoscenza del Sé per soddisfare il bisogno di chi si è purificato attraverso la pratica delle discipline spirituali, chi ha il cuore in pace, è libero da brame egoiste e desidera la liberazione.*

E' interessante come Shankara spieghi che la comprensione del suo trattato è riservata appieno a chi ha perfezionato le sue pratiche spirituali. Le scritture possono essere studiate a diversi livelli. La maggior parte delle persone è in grado di comprenderle a livello essoterico, ossia esteriore e/o superficiale. Il praticante spirituale perfezionato è in grado, invece, di cogliere i segreti esoterici dietro le parole.

*Come il fuoco (calore) è la causa diretta della cottura, così la conoscenza – e nessun'altra forma di disciplina – è la causa diretta della liberazione, poiché la stessa non si può raggiungere senza conoscenza.*

L'autore spiega il concetto con un semplice paragone e si riferisce ovviamente alla conoscenza esperienziale, non a quella teorica. La conoscenza esperienziale del Sé permette al realizzato di percepire la Realtà così com'è al di là delle forme.

*Le azioni non possono distruggere l'ignoranza, poiché non sono in conflitto con essa. Solo la conoscenza la distrugge, come la luce distrugge l'oscurità profonda.*

L'ignoranza (mancanza di conoscenza esperienziale) fa in modo che la persona percepisca la creazione divisa, anziché l'unità. Le azioni che si compiono normalmente nel mondo (mosse dalla stessa ignoranza e influenzate dai Guna) non possono condurre alla realizzazione esperienziale, poiché non sono in conflitto con l'ignoranza. Solo le azioni in palese conflitto con l'ignoranza (kriya) possono porre in esistenza le basi necessarie affinché la conoscenza esperienziale si rivelhi spontaneamente.

*La Coscienza Suprema appare finita solo a causa dell'ignoranza. Quando si distrugge quest'ultima, la Coscienza Suprema che non ammette nessuna molteplicità rivela se stessa attraverso se stessa, come fa il sole quando scompaiono le nubi.*

La maggior parte delle persone percepisce il mondo fisico come l'unica realtà, a causa della mancanza di conoscenza esperienziale. Quando il velo dell'ignoranza si alza, si percepisce la Realtà così com'è. La Realtà Suprema esiste completa in se stessa.

*Attraverso la pratica costante, la conoscenza purifica l'anima incarnata, macchiata dall'ignoranza, per poi scomparire nello stesso modo in cui un agente purificante scompare dopo aver depurato l'acqua.*

Questo è un verso molto esoterico e non semplicemente descrittivo di principi eterni. La percezione del Sé purifica il piano subcosciente della mente e chiarisce progressivamente la consapevolezza. Fino a quando non si è realizzati nel Sé, spiega il sig. Davis, si è propensi a pensare che la conoscenza venga donata da una fonte esterna. Quest'idea errata scompare quando si realizza che la realizzazione del Sé è intrinseca in ogni essere vivente.

*Il mondo pieno di attaccamenti e repulsioni, insieme con tutto il resto, sono come sogni: appaiono reali fintanto che si è ignoranti, ma diventano irreali quando si è svegli.*

Nel suo commento più recente a questo trattato che tradurrò nei prossimi mesi, Roy Eugene Davis scrive:

In assenza della Realizzazione del Sé, le percezioni sono imperfette, le illusioni sono comuni, non si conoscono spesso le cause di eventi e circostanze e si pensa che ciò che si osserva sia indipendente dalla sua origine. Paramahansa Yogananda diceva spesso ai suoi discepoli di ricordare che esiste una Realtà immutabile dietro lo spettacolo della vita. Disse anche che gli eventi, nel modo in cui molte persone li sperimentano, sono come film che si osservano senza essere consapevoli di come sono proiettati sullo schermo del tempo e dello spazio. Si afferma che ciò che dura senza cambiare sia reale. Ciò che si può modificare, cambiare o che cesserà un giorno di esistere non ha realtà intrinseca. Aspettarsi sicurezza o felicità permanenti da cose, circostanze o relazioni personali non permanenti culminerà sempre in disagio o disappunto.

*Il mondo appare reale fintanto che non si conosce la Coscienza non duale che è la base di ogni cosa. È come ogni altra illusione, senza sostanza propria.*

Eventi, cose e circostanze sembrano reali al percettore ordinario. Nulla nel mondo ha una qualità reale. Nulla è brutto o bello; positivo o negativo. Ogni cosa è neutra, poiché è chi la percepisce ad attribuire una qualità a ciò che osserva. Si consiglia normalmente a chi segue un sentiero spirituale di sviluppare un sano ed equilibrato senso di distacco dalle circostanze mondane, evitando attaccamenti eccessivi a cose, persone e situazioni.

*Tutte le diverse forme esistono nell'immaginazione del percettore, poiché il substrato (principio supportante) è la Coscienza eterna e onnipervasiva (in manifestazione parziale), la cui natura è esistenza e intelligenza. Nomi e forme sono come anelli e bracciali; la Coscienza è come l'oro di cui gli stessi sono fatti.*

Un metallo prezioso non cambia la sua natura, indipendentemente dalla forma che assume. Nello stesso modo la Pura Coscienza rimane sempre ciò che è, indipendentemente dalle varie forme che assume nel mondo relativo.

Consiglio a tutti lo studio di questa scrittura. Ne trovate una versione abbastanza datata (1975) sul mio sito [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it); a breve inizierò la traduzione di una versione recentissima. Un proverbio americano dice: "head in heaven and feet on the ground" (testa in cielo e piedi per terra). E' fondamentale sul sentiero spirituale prestare attenzione alla vita di tutti i giorni, cercando di superare i limiti che ci impediscono una completa funzionalità e, allo stesso tempo, non perdere di vista l'obiettivo finale della pratica spirituale meditando regolarmente, vivendo nel modo giusto e studiando regolarmente le scritture sacre e gli scritti di persone illuminate. Pensare solo alle proprie limitazioni da superare causa un interessamento egocentrico nei confronti delle stesse (chiude le persone nel loro senso individuale del piccolo sé); prestare attenzione solo alle cose "elevate", senza "lavorare sul pratico" per evolversi, può far sì che una persona perda di vista ciò che deve fare a livello "spicciolo" per avanzare nel suo sviluppo personale e spirituale.

L'evoluzione spirituale è fatta di equilibrio.

Vi auguro il meglio del meglio per la vostra realizzazione personale e spirituale.

Furio Sclano - Aprile 2010



## Novità e appuntamenti

Il gruppo si incontrerà a Stella ancora a maggio e Giugno (date da definire), dopodiché le attività si interromperanno fino a Settembre. Il giorno 15 Maggio 2010 farò un seminario della durata di un pomeriggio a Ronciglione, vicino a Viterbo. Sto cercando di organizzare anche un seminario a Macerata che, probabilmente, si terrà la sera del 21 o del 22 Giugno, subito prima di un concerto di Swami Nirvanananda. Pubblicherò gli aggiornamenti attraverso la mailing list.

Ho terminato due settimane fa la traduzione del libro di Roy Eugene Davis "easy guide to ayurveda". La pubblicazione è prevista per fine estate. Credo che, tra tutti i libri scritti dal sig. Davis, sia quello di utilità pratica più immediata.

Domenica 20 Giugno ritornerò a Ronciglione per celebrare il matrimonio di Luca e Clara, ai quali vanno tutti i miei migliori auguri di una felice vita insieme, piena di evoluzione, crescita e momenti felici.

A Marzo sono stato negli USA per partecipare al Kriya Yoga Congress. Ho fatto un intervento di 10 minuti circa che è stato valutato degno di pubblicazione su youtube dal CSA. Potete vederlo seguendo questo link:

<http://www.youtube.com/watch?v=PV9W7josaeU>

(l'intervento è in lingua inglese)



Insieme al sig. Davis davanti ai suoi libri da me tradotti (Settembre 2009)