

# 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. 18

Luglio - Settembre 2010

### Contenuti:

- Il significato del discepolato – di Roy Eugene Davis
- Risposta alle domande sul sentiero spirituale – di Roy Eugene Davis
- Risposta alle domande sul sentiero spirituale – di Furio Sclano
- Novità e appuntamenti

### Il significato del discepolato

di Roy Eugene Davis

Rimani in sintonia con me. Quando lo sei, posso aiutarti. La mancanza di sintonia produce uno statico nella radio mentale  
(Paramahansa Yogananda)

Il discepolato richiede l'accettazione del bisogno di imparare a crescere verso la maturità emotiva e spirituale e di essere dedicati a farlo al 100%. Per avere un valore reale, il discepolato deve essere dimostrato da azioni costruttive, piuttosto che dalla drammatizzazione superficiale esteriore della devozione.

Che cosa fa un guru:

Una persona chiese a Paramahansa Yogananda: "Che cosa faceva il suo guru?" Egli rispose con enfasi: "Mi rese ciò che sono!" Il risultato di questo fu che milioni di persone anno avuto (e avranno) beneficio. Il guru fa per il discepolo:

- Insegna con parole ed esempio personale ciò che il discepolo ha bisogno di sapere per vivere in modo efficace ed essere realizzato nel Sé e in Dio.
- Risveglia le forze spirituali latenti del discepolo, quando quest'ultimo è ricettivo all'aiuto che riceve. Si crea quindi un legame sottile che è benefico per il discepolo che lo nutre.
- Assiste il discepolo a crescere attraverso gli stadi della crescita spirituale, fino alla liberazione della coscienza.

Che cosa deve fare un discepolo:

Il processo di crescita spirituale di un discepolo è determinato dalla sua capacità di imparare, applicare ciò che impara, rinunciare ad atteggiamenti egocentrici ed essere supercosciente. Si può migliorare la propria capacità di imparare. Applicare ciò che si impara richiede dedizione totale. E' necessario sostituire l'egocentrismo con l'umiltà (mancanza di egotismo) e si può acquisire la capacità di essere supercoscienti.

La dedizione sincera nei confronti del discepolato permette alla crescita spirituale di manifestarsi con più velocità. Il discepolato non dedicato è di poco valore e non conduce a risultati soddisfacenti al livello dell'anima.

Quando andai da Paramahansa Yogananda più di sessant'anni fa, volevo sapere ciò che sapeva lui ed essere come lui. Per questa ragione mi identificai con lui, con i suoi stati mentali e di coscienza, rimanendo ricettivo alle sue parole, alla sua presenza e al suo aiuto silenzioso. Ciò che mi insegnò, verbalmente e attraverso l'esempio, fu utile. Ciò che fece silenziosamente per me fu trasformante. Rimanendo in sintonia con lui, con i suoi stati mentali e di coscienza illuminata, ero cosciente di essere nutrito e supportato in ogni momento, anche quando non mi trovavo in sua presenza. Sperimentai che quando si è in uno stato di sintonia armoniosa con il proprio guru e la linea dei maestri, onde di grazia fluiscono continuamente dall'*Origine* attraverso di loro. Ero felice ogni volta che ero in sua presenza per sperimentare la benedizione di un *darshan*, ossia le percezioni intuitive ed elevanti che si possono avere in presenza di una persona autorealizzata o di un ambiente sacro. Quando Paramahansa Yogananda mi accettò come discepolo, mi disse: "promettimi di non evitarmi mai". Un discepolo può evitare il guru in molti modi. Se considera la relazione come un'amicizia spirituale, invece di pensarla come ad una che dà la possibilità al discepolo di essere autorealizzato, quest'ultimo può essere propenso a stare con il guru solo quando gli fa comodo. Relazione e circostanze personali possono essere più importanti per il discepolo che non stare insieme al proprio guru. L'attenzione diretta eccessivamente verso pensieri privati, dubbi e comportamenti agitati può produrre uno "statico mentale" che interferisce con la trasmissione da parte del guru delle benedizioni e della Grazia. Mentre si è insieme al guru, questi fattori possono fare in modo che il discepolo non sia attento o ricettivo a ciò che si dice o avviene. Paramahansa Yogananda diceva ai suoi discepoli di immaginare una connessione tra il suo occhio e spirituale e quello del discepolo, sia quando gli stessi erano in sua presenza, sia quando non lo erano. Un fratello discepolo di nome Dickenson fu iniziato da Yogananda nel 1925. Fino al 1952, quando Yogananda teneva conferenze o partecipava ad eventi pubblici entro 100 miglia da Los Angeles, Dickenson fu sempre presente.

Per avere sintonia mentale e spirituale continua con il tuo guru e la linea dei maestri:

- Mantieni un atteggiamento mentale positivo.
- Utilizza conoscenze, abilità e capacità migliorate di percezione per vivere in modo efficace.
- Medita a livello supercosciente ogni giorno. Quando sei stato iniziato al kriya yoga ti sono stati dati gli attrezzi (tecniche di meditazione) che ti permettono di attraversare velocemente gli stadi della crescita spirituale. Usali!
- Supporta generosamente il lavoro del tuo guru e aiutalo a diffondere i suoi insegnamenti per il beneficio degli altri. Se io o qualcuno dei miei ministri ti abbiamo iniziato, supporta generosamente i progetti dei ministeri del CSA e fai sapere ai tuoi amici di queste cose. Se non sei un membro attivo del CSA, utilizza i form che puoi trovare sul Truth Journal o sul sito [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org) per essere coinvolto da ciò che facciamo.

Ciò che si impara dal guru e da altre fonti affidabili deve essere sperimentato realmente e non solo creduto come vero. Chi ha un guru deve aspirare ad essere realizzato come lui; questo è il vero scopo di un simile rapporto. Paramahansa Yogananda disse ai suoi discepoli di desiderare che essi fossero forti come lui. Nel 1950, mentre stava benedicendo le persone durante un'iniziazione, lo sentii dire: "Vi sto dando tutto, dovete essere in grado di riceverlo": Ai nuovi iniziati diceva: "Se me lo permetterete, vi condurrò alla realizzazione del Sé e di Dio".



## Risposta alle domande sul sentiero spirituale

di Roy Eugene Davis

*D: Ho bisogno di un guru per realizzarmi nel Sé e in Dio? Oppure posso farcela da solo?*

R: Se riesce a farlo da solo lo faccia, altrimenti accetti l'aiuto di chi è autorealizzato o può indicarle come esserlo. Un guru autentico non si mette tra il discepolo e la Realtà definita "Dio". Il guru punta il dito verso

quella Realtà e incoraggia il discepolo a realizzarla. Quando il guru ha aiutato il discepolo ad essere autorealizzato, quest'ultimo è grato. Durante un ritiro informale, una persona chiese a Yogananda: "Sri Yukteswar era un brav'uomo?" Yogananda rispose tranquillamente: "Non era un uomo, era un Dio!".

*D: Può spiegare meglio il legame sottile che si crea tra guru e discepolo?*

R: Il legame permanente si stabilisce al livello del corpo causale; la guaina dell'anima che rimane quando uno o entrambi abbandonano il corpo fisico. Quando si lascia il corpo fisico, mente, intelletto, potenziale per le capacità dei sensi e senso di individualità continuano ad esistere con il corpo causale. Poiché lo stesso legame sottile può esistere tra amici stretti e membri della stessa famiglia, si afferma che quando una persona è spiritualmente illuminata, tutti coloro che sono "connessi" con essa, sia che siano incarnati, sia che non lo siano, sperimentano un beneficio spirituale. Alcuni yogi affermano che la coscienza illuminata di una persona può influenzare in modo benefico cinquanta generazioni passate e future di membri della famiglia o di "compagni spirituali". Non è solo per noi stessi che aspiriamo ad essere autorealizzati; la nostra realizzazione aiuta ad illuminare la coscienza collettiva di tutti. Mentre aspira ad essere realizzato nel Sé, preghi anche per benessere, felicità e illuminazione spirituale di chiunque si trovi in questa dimensione e in tutte le altre.

*D: A volte mi dedico allo studio metafisico e alla meditazione regolare, mentre in altre occasioni sono tentato ad essere semplicemente ciò che sono e a pensare che se devo realizzarmi nel Sé, questo avverrà senza che io debba fare nulla per riuscirci...*

R: Tutti sono destinati ad essere realizzati nel Sé, alla fine. Può esserlo prima, quando fa tutto il necessario per prepararsi ad essere ricettivo all'emergere della sua conoscenza innata. Vagare senza scopo, sperando che la conoscenza del Sé possa manifestarsi, significa permettere ad umori e capricci di influenzare pensieri e comportamenti. Il discepolato dedicato richiede lo sforzo giusto e intenzionale di chiarire la coscienza e crescere verso la maturità emotiva. Nella nostra tradizione del Kriya Yoga si suggerisce ai praticanti di disciplinare mente, emozioni e comportamenti, esaminare la propria vera natura e la relazione che si ha con l'infinito, e abbandonare (elevarsi, lasciarlo andare o vedere oltre) il senso errato di identità personale che è l'ostacolo principale verso la realizzazione del Sé. Per essere ispirato e motivato legga gli Yoga Sutra di Patanjali<sup>1</sup>, la Bhagavad Gita<sup>2</sup>, i miei scritti e il libro "Autobiografia di uno yogi" di Paramahansa Yogananda. Anche se non comprenderà tutti i contenuti, nutrirà la mente con buone informazioni. La sua capacità di comprendere ciò che legge migliorerà con lo svelarsi della sua conoscenza innata. Ciò che imparerà le sarà familiare, come se le venisse ricordato ciò che ha sempre saputo essere vero. E' per questo che si afferma che quando emerge la conoscenza della propria vera natura e delle realtà più elevate, si percepisce come "conoscenza ricordata".



## Risposta alle domande sul sentiero spirituale

di Furio Sclano

*D: Mi è successa ...una determinata cosa.... Può essere relazionata a qualcosa di specifico che ho fatto in passato?*

R: Probabilmente sì. Le consiglio comunque di concentrarsi sul come (...risolverla) anziché sul perché (...è arrivata), anche perché quest'ultima domanda non potrebbe mai avere una risposta certa.

*D: A volte mi sento nervosissimo e non riesco a controllarmi. Esistono delle tecniche di rilassamento immediato?*

---

1 In Italia: "La scienza della realizzazione del Sé" - Roy Eugene Davis - Marco Valerio S.r.l.

2 In Italia: "Srimad Bhagavad Gita – La Via Eterna" - Roy Eugene Davis – Marco Valerio S.r.l.

R: Sì, provi questa:

Faccia due o tre volte il respiro a narici alternate: Inspiri con la narice sinistra tenendo chiusa la destra; trattenga il respiro per qualche secondo ed espiri con la narice destra, tenendo chiusa la sinistra; dopodiché proceda in senso inverso (ossia inspiri con la destra ed espiri con la sinistra). Ripeta la procedura completa tre volte (alternando le narici). Fatto questo chiuda gli occhi, respiri in modo profondo con il diaframma aperto ed entrambe le narici, trattenga il respiro per due o tre secondi ed espiri dalla bocca con una doppia espirazione. Mentre espira, rilassi coscientemente i muscoli della faccia e del collo (immagini di ritirare energia dagli stessi). Prosegua nello stesso modo rilassando nell'ordine (con ogni espirazione) braccia e avambracci, stomaco e petto, parte superiore delle gambe, parte inferiore delle gambe, piedi. Se necessario ripeta tutta la procedura un paio di volte; se avverte mal di testa, smetta subito. Faccia queste operazioni quando la sua attenzione non deve essere vigile (esempio: non lo faccia mai mentre sta guidando). Se questa procedura non dovesse funzionare è possibile che lei abbia una condizione tale da richiedere l'intervento di un terapeuta. Non esiti a contattarne uno, se serve.

*D: In una pagina del suo sito lei ha scritto di essere disposto a visitare centri in tutta Italia. Come si fa per organizzare qualcosa di simile?*

R: Devono esserci un certo numero di persone interessate. Posso andare più o meno ovunque ci sia interesse (anche all'estero). Ho bisogno di qualcuno che mi ospiti gratuitamente per una o due notti e dell'assicurazione della partecipazione di almeno 10-15 persone disposte a contribuire alle spese del viaggio. Preferisco generalmente abitazioni private a palestre di yoga o centri multifunzionali, ma accetto di buon grado qualsiasi possibilità. Sono felice nel diffondere il kriya yoga il più possibile; ho bisogno della partecipazione sensibile di chi è interessato ad ascoltare. Lo faccio gratuitamente perché lo ritengo un dharma; non devo rimetterci.

*D: Altri rappresentanti del sentiero del kriya yoga parlano di guerre nucleari imminenti. Devo preoccuparmi? Accentrarsi in comunità può essere una buona soluzione?*

R: Si occupi della sua crescita personale e irradi vibrazioni di buona volontà nel mondo. Ogni epoca è piena di personaggi che parlano di "fine del mondo" o di cose simili, spesso in modo poco attendibile. Sicuramente alcune situazioni nel pianeta necessitano di correzione, ma voglio essere ottimista. Il mondo, seppur molto lentamente, sta andando avanti. Le comunità sono soluzioni buone per alcune persone e meno per altre. Se la società dovesse avere problemi seri (esempio: guerre civili), servirebbero persone in grado di dare una mano al prossimo e rinchiudersi in una comunità, isolandosi dall'esterno, non mi pare un'idea del tutto costruttiva o sattuica. Se più persone formassero delle comunità coltivandosi il proprio cibo e fuori ci fossero persone che muoiono di fame, è facile ipotizzare che chi rimarrebbe senza cibo potrebbe ricorrere anche alla violenza per sottrarlo a chi ce l'ha. Mio padre mi parlò spesso dei tempi della guerra e mi disse che, in quell'epoca, tutti si davano una mano in qualche modo. Il pianeta, secondo me, ha bisogno principalmente di persone di coscienza elevata che vivono nel tessuto sociale all'interno dello stesso.

*D: Alcuni fatti della mia vita mi tornano spesso in mente e mi disturbano emotivamente. Posso fare qualcosa?*

R: Il sig. Davis sul libro "l'immaginazione creativa" spiega una tecnica seguendo la quale si visualizza l'evento disturbante con un finale diverso. E' una tecnica utilizzata anche da alcuni psicologi; in inglese è definita "reframing". Dovrebbe trovarne anche una spiegazione su alcuni documenti che ho pubblicato su questa pagina del mio sito: [www.angelfire.com/yt/KRIYAYOGA/facile.html](http://www.angelfire.com/yt/KRIYAYOGA/facile.html)

*D: Avete mai pensato di avere un centro permanente e/o residenziale?*

R: Ci abbiamo pensato parecchio; non appena le condizioni saranno quelle giuste e avremo i mezzi, cercheremo di realizzare quest'idea.



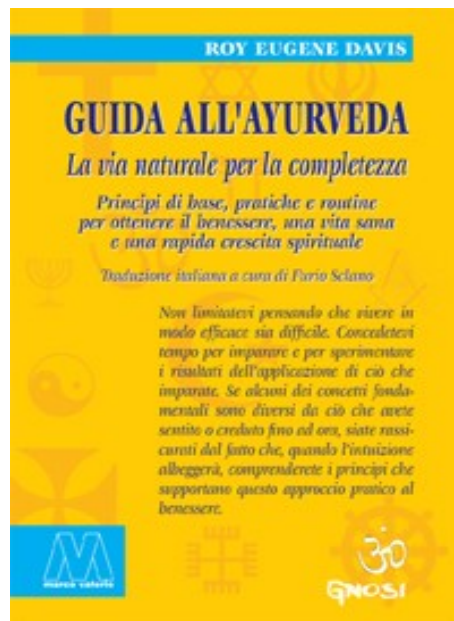
## Novità e appuntamenti

Gli incontri del gruppo riprenderanno a settembre. Vi ricordo inoltre che a partire dal 1 settembre potrete iniziare a prenotare per il seminario di fine ottobre al Santuario della Pace. A Maggio ho tenuto un seminario vicino Roma, mentre a Giugno ne ho tenuto un altro vicino Macerata. Andrò negli Stati Uniti a fine Luglio dal sig. Davis.

E' possibile che ritorni vicino Roma a Novembre e che il prossimo anno porti novità interessanti. Vi aggiornerò in merito a tempo debito.

Infinite benedizioni

Furio Sclano



*Guida all'ayurveda* è stato pubblicato dalla Marco Valerio S.r.l. Nel mese di giugno 2010. Lo trovate su:  
[www.marcovalerio.com](http://www.marcovalerio.com)