

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. 19

Ottobre - Dicembre 2010

Contenuti:

- Sei una creatura spirituale che vive in un universo spirituale – di Roy Eugene Davis
- Risposta alle domande sul sentiero spirituale – di Roy Eugene Davis
- Novità, pratica del kriya yoga e appuntamenti – di Furio Sclano

Sei una creatura spirituale che vive in un universo spirituale

Di Roy Eugene Davis

Tratto da "Studies in Truth" – Novembre 2010

Spirituale: dotato della natura dello spirito. L'aspetto espressivo e animante dell'unica Realtà (Dio).

Essere: 1) qualità o stato dell'esistenza 2) natura essenziale di base 3) definizione filosofica: esistenza assoluta nel suo stato perfetto non qualificato; l'essenza dell'esistenza.

Universo: dal latino *universus*, completo: *unus*, uno. Ogni cosa esistente, vista come un insieme completo.

Per sperimentare una crescita spirituale soddisfacente e vivere senza limitazioni è essenziale avere una conoscenza accurata della nostra vera natura e dell'universo quale manifestazione di forze cosmiche. Le persone che pensano a se stesse come a semplici creature umane e che credono che l'universo sia composto solamente da materia grossolana, sono limitate dal loro senso errato di identità personale e non possono sapere che le leggi naturali di causa ed effetto determinano le loro esperienze e le circostanze che sperimentano. Esse considerano come reali solo ciò che osservano e sperimentano attraverso i cinque sensi.

Conoscere la verità sul tuo Sé e sull'universo ti dona il potere di vivere senza limitazioni

Dal piano espressivo dell'unica Realtà (Dio) fino al piano materiale, la Sua essenza¹ si manifesta in vari modi per produrre gli universi, mantenerli in essere e animare le cose viventi. Quando sai questo, puoi affermare: "Dovunque guardo, vedo Dio (l'unica Realtà)" e "Dio è presente sempre dove sono io". L'unica Realtà non è solo onnipresente, ma è anche individualizzata in te. Poiché la tua essenza è un'unità della Sua essenza, la conoscenza dei processi dell'unica Realtà che è all'interno della stessa è (anche) dentro di te. Quando questa conoscenza emerge nella tua consapevolezza cosciente, diventi onnisciente, ossia conosci ogni cosa. A quel punto, conoscendo le leggi *mentali e spirituali* di causa ed effetto che sono superiori alle leggi *fisiche* di causa ed effetto, sarai in grado di vivere facilmente in questo mondo materiale, senza limitazioni. Paramahansa Yogananda suggeriva ai suoi studenti di "*mettere da parte l'idea errata che le realtà materiali e spirituali siano separate*". L'unica Realtà non crea l'universo *ex nihilo*², ma lo emana da se stessa. Dal suo aspetto espressivo alla sua vibrazione emanata (Om - nella quale emergono tempo, spazio e forze cosmiche sottili), fino alle

1 L'essenza dell'aspetto espressivo della realtà.

2 Dal Nulla

dimensioni causale (campo magnetico), astrale (forza vitale) e fisica, l'universo è una manifestazione unificata di ciò che lo ha prodotto.

Nota: Om, nel quale emergono spazio, tempo e forze cosmiche sottili, è il piano della Natura Primordiale³ dal quale si producono successivamente tutti gli altri aspetti della natura e i relativi processi.

Stati mentali e di coscienza attirano e producono esperienze e circostanze

Le unità di Pura Coscienza (anime) esistono all'interno del piano infinito di Pura Coscienza nello stesso modo in cui le bolle esistono nell'insieme più grande di acqua che le produce grazie ai suoi movimenti. Quando le anime si identificano con il piano primordiale della natura, la loro consapevolezza viene annebbiata dall'inerzia e perdono parte della consapevolezza che hanno sulla loro essenza di Pura Coscienza. Quando vengono coinvolte dalle forze cosmiche emanate dal piano primordiale, attirano due campi magnetici che vengono utilizzati come:

- Facoltà di intelletto o discernimento.
- Capacità mentale di ricordare, pensare e ragionare.

Quando la consapevolezza dell'anima è annebbiata dall'inerzia, le sue capacità intellettuali diventano deboli, come debole diventa anche la sua capacità di ragionare. A causa di questa mancanza di capacità, l'anima propende a coinvolgersi sempre più con i processi della natura, a dimenticare la sua essenza pura e cosciente e a perdere consapevolezza della relazione che ha con la sua origine. In uno stato confuso, vagabonda senza scopo in tempo e spazio, fino a quando la sua inclinazione innata di ritornare ad essere spiritualmente cosciente diventa sufficientemente incalzante da farla risorgere dalla sua condizione illusa. Quando le anime iniziano a ragionare sulla possibilità di ristabilire la loro coscienza nella completezza pura e originale, sono fortunate se scoprono fonti di informazione in grado di insegnare loro come farlo. Poiché la tua mente è un'unità della Mente Cosmica, atteggiamenti mentali, pensieri e desideri possono attirare da quest'ultima risposte corrispondenti. Osserva gli eventi che ti influenzano circostanze ed esperienze e scoprirai la relazione esistente tra essi e i tuoi stati mentali. Osserva i tuoi stati di coscienza per scoprire come gli stessi influenzano i tuoi stati mentali. Osserva i comportamenti che tieni e scopri come i tuoi stati mentali e di coscienza li influenzano. A quel punto imparerai che produci e attiri molte esperienze e circostanze grazie agli stati di coscienza che adotti, i tuoi stati mentali e le azioni che compi. Non tutte le tue circostanze sono prodotte da pensieri, comportamenti e stati di coscienza. Alcune cose succedono perché la tua coscienza è parte della coscienza collettiva di tutte le persone che abitano nel pianeta. Gli eventi causati da altre persone e dalle forze della natura possono influenzare la tua vita. Le predisposizioni genetiche ereditate possono causare problemi fisici o psicologici. Più sei spiritualmente cosciente, meno sarai influenzato da atteggiamenti mentali e stati di coscienza. Ti sarà anche più facile adattarti alle situazioni ed evitare le condizioni prodotte dalle forze della natura. Nutrendo il benessere fisico e psicologico, potrai neutralizzare anche le tendenze genetiche ereditate.

Scegli stati di coscienza e atteggiamenti mentali. Mantieni in essere solo desideri migliorativi. Sii intenzionale e mantieni un saggio senso di scopo. Sii ricettivo a tutta la buona fortuna che puoi avere grazie ai tuoi giusti sforzi e che la Grazia di Dio può donarti. Pensa in modo costruttivo e compi le azioni che producono i risultati che desideri. Rispondi in modo appropriato ad eventi e circostanze, invece di reagire in modo emotivo. Sii responsabile per ogni cosa che fai, invece di pensare o sentire di essere vittima delle circostanze. Anche se non puoi controllare tutte le tue circostanze, puoi controllare come pensi, senti e agisci. Essere abile nel controllare pensieri e azioni migliorerà le tue capacità di vivere in modo efficace e aumenterà progressivamente le tue capacità di essere cosmicamente cosciente, ossia consapevole delle realtà più elevate che governano i processi ordinati della natura e le tendenze dell'evoluzione.

La Pura Coscienza è l'origine di ispirazione, conoscenza e impulsi che producono condizioni ed effetti oggettivi

La Pura Coscienza è il "piano della dimensione di tutte le possibilità", poiché ogni cosa emerge da essa. Quando sei rispondente alle sue inclinazioni, puoi essere costantemente ispirato, avere rivelazioni sulla conoscenza del Sé e soddisfare facilmente i desideri migliorativi. Vai ogni giorno verso quell'origine meditando a livello

3 Prodotta per prima.

supercosciente e dimora in quello stato nel silenzio, fino a quando non sarai pienamente cosciente di essere *uno* con la Pura Coscienza. In quella coscienza di unità non dovrà chiedere nulla o pregare per ottenerla, poiché non avrai più un senso di limitazione o mancanza. Sarai in grado di fare qualsiasi cosa seguendo la tua ispirazione, sarai in grado di conoscere ciò che desideri e potrai raggiungere con facilità qualsiasi obiettivo. Saprai per certo che, in qualità di unità dell'unica Realtà, sei un suo agente attraverso il quale la stessa si esprime perfettamente. Fino a quando non sarai permanentemente stabilizzato nell'unità, fintanto che pensi *all'unica Realtà e a te*, invece di pensare a *te stesso come parte di essa*, sappi comunque che essa può soddisfare i tuoi giusti desideri, che lo farà e che ti donerà il potere di sperimentare il bene supremo in tutti gli aspetti della vita. Poiché gli impulsi che producono gli effetti emergono senza sforzo dal piano espressivo della coscienza suprema, anche i processi che producono gli effetti si manifestano senza sforzo. Pensa in termini di vivere senza sforzo, invece di ritenere che vivere in modo efficace debba essere difficile. Stabilizzato nella coscienza dell'unità, accetta salute, circostanze armoniose, prosperità e altre condizioni che ti migliorano al vita come naturali da avere. Se, a volte, dimentichi la relazione che hai con l'infinito, ritorni temporaneamente ai modi precedenti di pensare o permetti agli umori mutevoli di annebbiarti mente e coscienza, distaccati da pensieri ed emozioni. Identificati con l'essenza dell'essere, fino a quando la tua realizzazione dell'unità non sarà ristabilita. Fallo meditando in modo supercosciente fintanto che è necessario, oppure riconoscilo semplicemente. Con la pratica sarai sempre consapevole del Sé e di Dio. Per meditare a livello supercosciente, siedi nel silenzio profondo, fino a quando pensieri ed emozioni non sono calmi e la tua consapevolezza non è chiara. Se utilizzi una tecnica di meditazione per focalizzare l'attenzione, quando non ne hai più bisogno contempla la tua vera natura di pura coscienza fino a quando non sarai stabilizzato in essa, quindi riconosci la tua unità con l'unica Realtà.

Per molti devoti sinceri, l'ostacolo più difficile da superare è l'abitudine acquisita di pensare, sentire e comportarsi in modi *ordinari ed egocentrici*. Essi presumono erroneamente di essere semplici creature umane, invece di pensare di essere creature spirituali che si esprimono attraverso un corpo umano. Quando realizzano di essere creature spirituali in un universo spirituale, si elevano facilmente oltre gli stati condizionati di mente e coscienza che limitano la loro consapevolezza, indeboliscono le loro capacità intellettuali e annebbiano i loro poteri di percezione.

Pronuncia con enfasi questa affermazione tante volte:

Sono una creatura spirituale in un universo spirituale!



Nota: per migliorare la comprensione che hai sulla tua vera natura e sul perché l'universo è spirituale, leggi attentamente il libro "La conoscenza assoluta che libera la coscienza" (Roy Eugene Davis – editore Marco Valerio S.r.l. – di prossima pubblicazione).

Risposta alle domande sul sentiero spirituale

Di Roy Eugene Davis

D: Quando utilizzo le affermazioni, sono consapevole del fatto che esistono conflitti tra ciò che affermo e ciò che penso o sento. Come posso risolvere questo problema?

R: Le affermazioni sono dichiarazioni di verità. Pensa alle stesse come a *riconoscimenti*. Quando pronunci un'affermazione, distacca l'attenzione da altri pensieri ed emozioni. Afferma parecchie volte, fino a quando ciò che affermi non è reale per te (invece di *Unica Realtà* puoi usare le parole *Dio* o qualsiasi altra che per te ha valore).

Poiché sono una sola cosa con l'unica Realtà, ciò che è vero per essa, è vero anche per me.

Sapendo di essere un essere spirituale immortale in un universo spirituale, vivo gioiosamente in modo libero e creativo.

E' facile è naturale per me essere sempre felice, prospero, in salute e sperimentare circostanze ideali per il mio bene supremo.

Desidero compassionevolmente per tutti la conoscenza superiore che ho e la libertà completa che sperimento.

Nota: Può essere utile affermare con convinzione di fronte a uno specchio. Rimani in piedi, rilassato e sicuro. Dopo aver affermato la verità, lascia che la realizzazione della stessa ti galleggi in mente e coscienza, mentre compi i tuoi doveri. Prima di quanto pensi non dovrà più affermare; saprai sempre ciò che è vero e lo dimostrerai senza sforzo con azioni e pensieri costruttivi. Sii grato per la comprensione più elevata e la libertà che hai adesso.

D: Lei raccomanda spesso alle persone di pensare, comportarsi e agire come una creatura spirituale illuminata. Come si comporta una persona del genere? Come sente? Come agisce?

R: Una persona spiritualmente illuminata pensa in modo razionale e costruttivo, è sempre gioiosamente consapevole della sua vera natura e della relazione che ha con l'infinito, è compassionevole, è gentile e osserva spassionatamente i comportamenti e le circostanze altrui senza giudicare. Compie tutte le azioni abilmente, senza desiderare di essere gratificato e senza rimanerci male se viene criticato o male interpretato. Vede l'incarnazione fisica come un soggiorno interessante in tempo e spazio che non diminuisce la sua consapevolezza e la conoscenza che ha delle realtà superiori.

D: Benché io cerchi di essere ottimista, mi è difficile, talvolta, evitare pensieri negativi e sentimenti di essere senza speranza riguardo eventi e situazioni che mi complicano la vita. Come faccio ad avere sempre un atteggiamento mentale positivo?

R: Evita di permettere a te stesso di essere disturbato a livello mentale ed emotivo da eventi e circostanze indesiderati. Rimani calmo interiormente. Pensa e agisci in modi che attireranno sempre eventi ideali e migliora le circostanze che sperimenti. Poiché sei una creatura spirituale, puoi scegliere pensieri, emozioni e comportamenti. Aspettati di sperimentare in grande quantità la buona fortuna inaspettata che ti supporta e provvede per te.

D: Normalmente sono allegro, sicuro di me e con un senso di scopo. Come posso coltivare una "coscienza della prosperità" e avere un flusso continuo di denaro e altre risorse materiali che mi permetteranno di essere più a mio agio e di fare ciò che desidero?

R: Pensa e senti di essere prospero. Metti da parte pensieri e sentimenti di limitazione e mancanza. Ricorda che non esiste separazione o distanza tra te e l'origine dalla quale si manifesta continuamente l'energia sotto forma di materia. Utilizza con saggezza le risorse materiali che già hai. Non lasciare che notizie negative o commenti pessimisti di amici o conoscenti riguardanti le condizioni economiche locali, nazionali o internazionali ti influenzino atteggiamenti mentali ed emozioni. "Vedi" mentalmente te stesso avere successo nel fare ciò che vuoi e avere ciò che desideri o del quale hai bisogno. Riconosci con sicurezza:

Lo spirito vivente di Dio si esprime costantemente in me e attraverso di me.

Illumina la mia mente, rigenera il mio corpo, mi ispira idee creative, dà forza alle mie azioni costruttive e pone in essere eventi, circostanze e relazioni ideali per il mio bene supremo.

Sono sempre spiritualmente cosciente, felice, creativo e abbondantemente prospero!

Medita giornalmente, fino a quando non sarai cosciente della relazione che hai con l'infinito. Concludi la tua sessione di pratica irradiando buona volontà verso tutti nel mondo. Dopo averlo fatto, riconosci che vivendo in modo abile e capace avrai sempre il pieno supporto dei processi della natura e della Grazia di Dio in tutti i tuoi sforzi costruttivi.

D: Perché per alcune persone è facile sperimentare una crescita spirituale soddisfacente e per altre non è altrettanto facile?

R: Sperimenta una crescita spirituale soddisfacente con più facilità chi aspira ardentemente ad essere realizzato nel Sé e, in più, è disciplinato e intenzionale. È difficile che la sperimenti chi si limita semplicemente a sperare di essere realizzato nel Sé, ma non disciplina atteggiamenti mentali e comportamenti, oppure non può farlo. Nel

punto più profondo dell'essenza dell'essere, ogni persona desidera ristabilire la sua coscienza nella completezza pura e originale. Semplicemente "desiderarlo", però, non è trasformante, benché sia utile. Bisognerebbe imparare come permettere alla crescita spirituale di manifestarsi e, quindi, utilizzare quella conoscenza per superare gli stati ordinari di mente e coscienza. Benché l'essenza spirituale di ogni persona sia la stessa, alcuni individui possono avere capacità più pronunciate di intelligenza discriminante, intuizione e concentrazione che permettono loro di vivere con efficacia e meditare a livello supercosciente. Se ancora non si hanno abilità simili, è possibile acquisirle. Evita di comparare le tue esperienze di crescita con quelle che altri hanno o dicono di avere. Aspira ad essere realizzato nel Sé e in Dio, migliora la tua capacità di discernere la verità sulla tua vera natura e sii fermamente risoluto a persistere nel modo giusto. Grazie al giusto vivere paziente e consistente e alle pratiche spirituali che fai, diventerai più cosciente degli impulsi ravvivanti e trasformanti che sorgono da dentro di te, svelano le tue qualità divine innate e le rendono evidenti.

D: **Benché la mia comprensione dei concetti filosofici sia migliorata durante gli ultimi anni e le mie attività siano organizzate e produttive, non sono mai riuscito a meditare tanto bene quanto avrei voluto. In che modo posso migliorare le mie pratiche meditative?**

R: Puoi migliorare le tue pratiche meditando ogni giorno con *intenzione* attenta. Lo scopo della pratica della meditazione è di calmare la mente, chiarire la consapevolezza e permettere alla conoscenza del Sé di emergere nella consapevolezza cosciente. La meditazione passiva che riduce lo stress, rilassa il corpo e rinfresca la mente è benefica per le persone che si accontentano di quei benefici. La tua aspirazione, in ogni caso, dovrebbe essere di andare oltre quel livello preliminare di pratica e di avere percezioni e realizzazioni supercoscienti. Presta attenzione a che cosa succede e a cosa percepisci, quando vai più profondamente nel silenzio. Man mano che il tuo respiro diventa più lento e meno forzato, nota che la mente è calma e i pensieri sono più sottili. Quando si manifesta una breve pausa dopo l'esalazione o prima dell'inalazione, nota che la tua mente è maggiormente libera da pensieri e la tua attenzione è più focalizzata. Aspira gentilmente ad essere consapevole della tua essenza dell'essere come Pura Coscienza. Di tanto in tanto medita più a lungo di quanto fai normalmente, fino a quando la tua attenzione non è completamente assorta nel silenzio.

D: **Quando medito, a volte la mia attenzione si identifica con ciò che sto contemplando. Nonostante sia un'esperienza piacevole, non culmina in intuizioni inusuali o in cambiamenti benefici evidenti in mente e coscienza dopo la pratica della meditazione. Questo tipo di esperienze hanno un valore?**

R: Quello stato preliminare di meditazione è supportato da un oggetto di percezione: un pensiero, una sensazione, una frequenza sottile di suono o una percezione di luce prodotta dal cervello. Benché l'esperienza possa contribuire a calma mentale e stabilità emotiva, come hai notato non produce cambiamenti permanenti in mente e coscienza. Quando la tua attenzione è quasi identificata in ciò che stai contemplando, vai oltre quel livello di pratica scegliendo di essere consapevole del Sé, invece di affidarti all'oggetto di percezione. Pensieri che vanno e vengono, ricordi o bisogni emotivi che si manifestano possono, a volte, disturbare la concentrazione. Ignorali e continua ad aspirare alla conoscenza pura e cosciente del Sé.

D: **Quando medito, normalmente la mia mente è calma e le esperienze che ho sono piacevoli. Dopo la meditazione tendo quasi subito a ritornare ai miei modi abituali - non sempre positivi - di pensare e comportarmi. E' come se vivessi in due mondi: sono calmo quando la mia attenzione è distaccata dalle condizioni ambientali e troppo diretto esteriormente negli altri momenti. Che cosa devo fare?**

R: Controlla pensieri, umori e azioni in ogni momento e in ogni circostanza. Non permettere ad abitudini dannose di influenzarti pensieri e comportamenti. Per controllare più facilmente pensieri, umori e comportamenti, definisci chiaramente i tuoi scopi da raggiungere e focalizzati sul loro raggiungimento. Ricorda che, in qualità di creatura spirituale, puoi scegliere come pensi, senti e agisci. Non lasciare che le abitudini determinino i tuoi comportamenti. Quando resisti alle inclinazioni guidate dalle abitudini, queste propensioni si indeboliscono e diventano più forti. Sostituisci anche atteggiamenti mentali e comportamenti non costruttivi con altri di natura opposta.



Novità, pratica del kriya yoga e appuntamenti

Di Furio Sclano

Salve a tutti,

Sono appena ritornato a casa dal Santuario della Pace. Sono stati per me tre giorni molto belli intensi; i commenti delle persone che hanno partecipato ci hanno confermato che stiamo lavorando bene. Siamo contenti di questo e continueremo a farlo. Abbiamo preso un proiettore e, da ora in poi, cercheremo sempre di utilizzarlo per le nostre presentazioni. Utilizzando anche il senso della vista oltre a quello dell'udito si impara di più e ciò che si ascolta rimane più impresso nella mente. Siete venuti da Milano, Bologna, Lecce, Roma, Modena, Cuneo, Genova, Savona e da tante altre parti. Grazie a tutti di aver partecipato. Alla fine eravamo in 65; mai stati così tanti prima. Due parole per le persone che hanno partecipato al seminario per la prima volta e per chi ha preso l'iniziazione: Quello del kriya yoga è un sentiero di pratica. Abbiamo cercato al meglio delle nostre possibilità di farvi passare questo messaggio. Focalizzazione degli sforzi su un unico sentiero, giusta motivazione, ragionevole autodisciplina, crescita emotiva nei modi e nei tempi più opportuni e pratica regolare della meditazione sono gli ingredienti che assicurano il successo nella pratica spirituale. I prossimi sei mesi saranno il banco di prova per le persone che hanno partecipato per la prima volta. Se vi rendete conto che riuscite ad essere regolari nelle vostre pratiche e realizzate in questi mesi che quello del kriya yoga è il sentiero giusto per voi, durante il seminario del prossimo aprile potrete sperimentare la benedizione dell'iniziazione. L'iniziazione, vi ricordo, non è una semplice cerimonia: è una scelta di vita.

Nuovi e vecchi iniziati: praticate con costanza e, se avete dubbi di qualsiasi tipo, ricordate che potete contattarmi in qualsiasi momento.

Riprenderemo i nostri incontri a Stella San Martino domenica 21 novembre. Come già vi avevo spiegato tramite la mailing list, siamo un'associazione, i nostri incontri sono per i soci e pertanto il tesseramento è obbligatorio (ci scusiamo, ma è una disposizione di legge). Non abbiamo fine di lucro e il costo della tessera è di 10 euro annuali (giriamo la cifra "alla pari" allo CSEN, un ente affiliato al CONI cui facciamo riferimento). Tutti i nostri incontri, ve lo ricordiamo, sono gratuiti.

Nella pagina successiva troverete un modulo. Vi preghiamo di portarlo con voi già compilato la prima volta che ci verrete a trovare a Stella.

Un caro saluto e infinite benedizioni

Furio Sclano



Associazione centro kriya yoga Stella©

Domanda di tesseramento anno 2010/2011

Il/la sottoscritto/a:

Nome e Cognome _____

Nato a: _____

Il: _____

Residente a: _____

Provincia _____ CAP _____

In Via: _____

Chiede di diventare socio dell'associazione sportiva dilettantistica:

"Centro Kriya Yoga Stella" - affiliata allo CSEN

Data _____

Firma _____