

# Associazione "Centro Kriya Yoga Stella"

Affiliato ufficialmente al Center for Spiritual Awareness

(Fondatore e direttore spirituale: Roy Eugene Davis)

Articoli scritti e/o raccolti da Furio Sclano

e-mail: [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com) – Tel. 3498335768 (ore serali)

## NEWSLETTER

N. 8

Ottobre – Novembre - Dicembre 2007

Contenuti:

- La crescita spirituale autentica è sempre trasformante – di Roy Eugene Davis
- L'importanza del rilassamento – di Furio Sclano
- Errori – tratto da un magazine americano del New thought (N. Anderson)
- Novità
- Foto del ritiro di Lakemont

"A te che non contesti questi insegnamenti dichiarerò questa conoscenza segreta, attraverso di essa sarai liberato da ogni errore. Questa conoscenza, purificatrice suprema in accordo con la via della virtù, è facile da praticare" (Bhagavad Gita 9:1,2)

### La crescita spirituale autentica è sempre trasformante

Di Roy Eugene Davis

Fino a quando la tua autorealizzazione non sarà permanente e perfetta, dovresti sperimentare continuamente cambiamenti positivi negli stati mentali, di coscienza e nelle circostanze personali.

Quando la tua crescita spirituale è autentica:

- La tua mente è in pace e le emozioni sono calme.
- La tua consapevolezza è chiara ed espansa.
- Sei sempre ottimista, energico e abile nel compiere i tuoi doveri.
- Non esistono più condizionamenti problematici o, se sono presenti, si eliminano facilmente.
- La pratica della meditazione è godibile e soddisfa l'anima.
- Migliora la tua comprensione delle realtà superiori e della relazione che hai con l'infinito.
- La tua ispirazione ad essere pienamente illuminato è salda.

Esistono due vie per la realizzazione del Sé:

- Migliorare le capacità di discriminazione intellettuale, fino a quando non si riesce a riconoscere con accuratezza la differenza tra ciò che è vero e ciò che non lo è, in relazione a ciò che si pensa od osserva.
- Acquisire abilità nel suscitare la supercoscienza meditativa e nel mantenere uno stato di consapevolezza chiaro in tutti gli altri momenti.

Essere in grado di discernere a livello intellettuale e meditare efficacemente è più facile, quando si è mentalmente calmi, emotivamente stabili e in salute a livello psicologico. Rendi reali queste condizioni nutrendo la contentezza interiore in ogni circostanza, pensando in modo razionale e indebolendo i conflitti emotivi e mentali, dissolvendoli. Benché sia possibile avere barlumi delle realtà superiori ed episodi di trascendenza prima che la trasformazione psicologica sia completa, non sarà possibile avere la conoscenza costante delle realtà superiori o essere completamente autorealizzati, fino a quando tutti i condizionamenti mentali ed emotivi non saranno stati rimossi.

Non esistono ostacoli esterni alla crescita spirituale. Se ce ne sono, si trovano nella tua mente e nella tua coscienza. Quando entrambe sono state purificate, la crescita spirituale si manifesta spontaneamente senza sforzo. Ricorda che la realizzazione del Sé non è uno stato di coscienza da raggiungere, poiché diventa naturalmente evidente quando cessano movimenti e cambiamenti simili ad onde (vritti) all'interno di mente e consapevolezza. Si possono cambiare questi movimenti e cambiamenti attraverso la loro osservazione spassionata (non condizionata dall'emotività), distogliendo l'attenzione dagli stessi e praticando attentamente la meditazione. In qualità di essere spirituale superiore alla tua mente, puoi scegliere di rimuovere l'attenzione dagli stati mentali modificati. Si può fare ciò attraverso il potere deciso della volontà e praticando il kriya pranayama o qualche altra tecnica di meditazione, fino a quando l'attenzione non sarà completamente interiorizzata.

Esamina i tuoi stati emotivi e mentali, gli stati di coscienza che sperimenti, i comportamenti che tieni e le circostanze in cui vivi:

- Sei soddisfatto del tuo progresso spirituale?
- Devi essere più attento nel compiere ciò che devi, per fare in modo che le tue qualità innate emergano?
- Per quanti anni sarai ancora in questo mondo?
- Cosa stai facendo per nutrire la tua crescita spirituale nel miglior modo possibile?

Altro:

- Fermamente dedicato alle tue pratiche spirituali, prosegui il cammino con sforzo concentrato.
- Evita di pensare che le tue circostanze miglioreranno, se non farai nulla per aiutare te stesso a comprendere in modo superiore.

L'applicazione efficace delle pratiche del kriya yoga rimuove tutti gli ostacoli alla crescita spirituale (Yoga Sutra di Patanjali 2:2).

Sarai sulla terra solo per un po'. Fai amicizia con Dio adesso, mentre hai quest'opportunità. (Paramahansa Yogananda)

## L'importanza del rilassamento

Di Furio Sclano

Non avevo mai avuto problemi fisici di natura muscolare nella mia vita, fino a poche settimane fa. Osservando il mio stile di vita e, soprattutto, i miei comportamenti, ho compreso immediatamente quanto lo stress da super-lavoro abbia influito nel loro manifestarsi. I ritmi della vita quotidiana sono spesso incalzanti e, altrettanto sovente, ci appaiono essere imposti dall'esterno, senza averli scelti intenzionalmente. E' giusto partire dal presupposto che la nostra mente (essendo un frammento individualizzato di quella universale) attira a se (e di conseguenza nella vita di ognuno di noi) circostanze compatibili con i suoi contenuti, ed è pertanto vero che possiamo cambiare le nostre circostanze modificando, come prima cosa, il modo di pensare che abbiamo. Un errore che le persone fanno abitualmente, consiste nell'accettare come "normali" circostanze estremamente restrittive e limitanti. E' giusto sopportare con pazienza situazioni che possono richiedere tempo per essere cambiate, ma mai queste ultime devono essere accettate come "normali". Una volta messo in moto il processo dell'accettazione, la mente tenderà a stabilizzarsi, mantenendo in essere (attraverso la legge di attrazione) quella specifica circostanza. L'aspirazione al miglioramento deve essere costante; quando si "accetta" una condizione limitante, questa rischia di diventare permanente. Uno dei principi di base dell'immaginazione creativa consiste nel visualizzare o affermare una circostanza sperata come già reale nel momento presente. Per questa ragione, vi suggerisco questa specifica affermazione che viene spesso consigliata dal sig. Davis:

Sono nel posto giusto nell'universo. Tutto nella mia vita è in divino ordine; sono felice e grato

E' curioso pensare di essere grati per qualcosa prima di averla ricevuta, ma secondo i nostri insegnamenti è veramente così che bisogna fare per cooperare correttamente con i misteriosi meccanismi della mente cosmica (universale \*). Meditazione supercosciente, comprensione intellettuale e studio metafisico non sono realmente possibili senza un profondo rilassamento. Quando il sig. Davis consiglia alle persone di eliminare le

attività non essenziali, questo consiglio è dato a ragion veduta, poiché una batteria da 40 watt non può sopportarne a lungo 100 o più.

Per avanzare spiritualmente e rendere migliore la vostra vita:

- Imparate a "staccare la spina", quando serve.
- Allontanatevi da coinvolgimenti e rapporti non necessari. Se non riuscite a farlo completamente, limitateli il più possibile.
- Eliminate dalla vostra vita o minimizzate ciò che non è essenziale. Ognuno di noi ha un livello energetico potenziale altissimo, ma non è infinito (almeno per le persone di coscienza ordinaria) e determinate attività (specialmente se ripetute) possono abbassarlo di molto.
- Equilibrate lavoro, meditazione, studio metafisico e ricreazione. Non pensate che divertirvi sia una cosa "stupida", perché chi non riesce a divertirsi (e quindi a rilassarsi) sperimenta sempre più problemi di chi, al contrario, ci riesce benissimo.
- Nutrite la stabilità in ogni campo, anche in quello sentimentale. Chi ha bisogno di sollecitare continuamente le proprie emozioni è sostanzialmente irrequieto e – spesso – insoddisfatto. Per una persona simile non c'è quasi mai pace.

Con i migliori auguri di crescita esponenziale e continua.

Furio

(\*) Per comprendere meglio i funzionamenti della mente cosmica o universale, potete leggere il materiale pubblicato dal movimento New Thought "Science of mind", che è incentrato su questi concetti.

## Errori

Tratto da un magazine americano del New Thought

Se si corregge l'errore quando lo si riconosce come tale, il percorso dell'errore diventa quello della verità. (Hans Reichenbach)

Un Dio, una vita e una consapevolezza sono tutto ciò che è. L'Uno conosce solo se stesso e non può giudicare nessuna delle sue espressioni. E' la verità in quanto essenza di tutta la vita. In qualità di punto di consapevolezza all'interno della consapevolezza infinita, mi sto risvegliando alla verità del mio essere. Non sono né statico, né bloccato da ciò che ho conosciuto o fatto fino ad ora. Sentimenti di pressione, paura, orgoglio o bisogno indicano che sto sperimentando un errore nel pensiero. Sono uno con il principio della vita, non limitato dai precedenti. Non fermo né me stesso, né nessun altro in un momento scomodo del processo evolutivo nella consapevolezza risvegliata. Non condanno me stesso od altri. Risvegliandomi alla verità dell'identità reale, ogni falso senso del sé si dissolve. Dirigo la mia attenzione verso la Realtà di Dio, presente adesso in ogni cosa. Ogni errore si dissolve e scopro di viaggiare sul percorso della verità. Sono profondamente grato.

N. Anderson

## Novità

Ricordo a tutti che il gruppo si incontrerà domenica 30 settembre. Chi lo desidera potrà iscriversi al seminario di ottobre in quell'occasione. Per leggere il programma del seminario di ottobre potete visitare il sito: [www.angelfire.com/yt/KRIYAYOGA/italia.html](http://www.angelfire.com/yt/KRIYAYOGA/italia.html) o rileggere la newsletter n. 7 dello scorso trimestre. Se desiderate partecipare, affrettatevi. Chi desidera ricevere l'iniziazione al kriya yoga in occasione del seminario, mi contatti prima del 30 settembre.



## Foto del ritiro di Lakemont

In queste pagine vi pubblico alcune delle foto che ho scattato la settimana scorsa negli Stati Uniti. Visitare Il centro del CSA a Lakemont è una bella esperienza e la consiglio a chiunque. Se desiderate maggiori informazioni, vi invito a contattarmi privatamente.

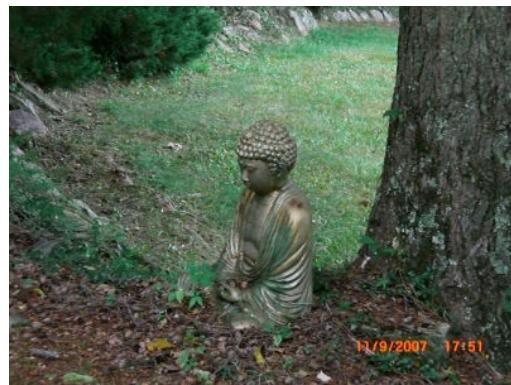
Cordialità / Furio Sclano



La biblioteca del centro



La sala di meditazione e dettagli dell'interno



Dettaglio dei giardini e delle case degli ospiti

