

Ottobre - Dicembre 2015

Anno Primo N.1

SPLENDORE INTERIORE

per un'Illuminazione Spirituale individuale e globale





Il Sig. Davis nella sala di meditazione del CSA fine anni 70

**Afferma con convinzione di raggiungere
la completa auto-realizzazione nella presente
incarnazione, pensando razionalmente,
agendo saggiamente e contemplando
ottimisticamente sia l'essenza
del proprio essere che la Realtà Ultima
con vigile desiderio di scoprire la Verità**

SOMMARIO:

- | | |
|---|----|
| 1) Editoriale: di swami nirvanananda | 5 |
| 2) La crescita spirituale - di Roy Eugene Davis | 8 |
| 3) Le Tradizioni e pratiche del Kriya Yoga -
Sat-Sang con Roy Eugene Davis | 16 |



Pubblicazione quadrimestrale a cura
dell'Associazione Kriya Yoga Stella

copyright © 2011 by Associazione Kriya Yoga Stella
Loc. Mezzano 51 - 17044 Stella San Martino (SV)

Per contatti: info@kriyayogastella.org
Tel. Claudio: 347.647.2324
www.kriyayogastella.org



Sri Saraswati

Colei che dona saggezza, intelligenza, e tutte le doti artistiche a chi si esprime con la musica, la danza e la creatività in ogni sua forma.

EDITORIALE SPLENDORE INTERIORE



NAVARATRI

Cari amici e Kriyaban siamo veramente felici di iniziare questa nostra nuova pubblicazione trimestrale con gli scritti del Sig. Roy Davis e con le risposte che egli dà alle nostre domande. Egli stesso incoraggia i suoi discepoli a porgli degli interrogativi per ricevere luce dalla sua saggezza e dall'esperienza di tutta una vita spesa a divulgare gli insegnamenti del suo Guru Paramhansa Yogananda e dai Guru della nostra tradizione del Kriya Yoga.

Per noi è un'infinita fortuna poter essergli così vicini e poter attingere direttamente dalla fonte, l'antica e preziosa realtà trasmessa dai Rishi e da tutta la tradizione Vedica. Siamo fortunati ad averlo conosciuto di persona e a poter continuare il nostro cammino spirituale seguendo le sue orme ancora vive e presenti, guidati direttamente da lui e dalla sua attenzione amorevole.

Quale miglior occasione dunque poter pubblicare questo nuova serie iniziando in questo periodo dell'anno, mentre in India si celebra il Navaratri. Questo è il Festival delle nove notti dove si celebra l'aspetto materno di Dio, con il trionfo finale del Bene sul male. Questo festival viene anche chiamato Durga Puja, in onore di Durga che rappresenta la purezza, la forza e la fertilità della terra che nutre tutti i suoi figli.

Nella mitologia indiana Durga rappresenta il Bene, che distrugge il demone Mahishasura dopo una battaglia che dura nove notti. I 10 giorni e le 9 notti vengono trascorse cantando, pregando, digiunando e celebrando con varie cerimonie e Puje. In questo periodo dell'anno, che inizia dalla luna nuova di ottobre, i contadini cominciano le semine e ringraziando Durga per le sue benedizioni, chiedono per l'anno prossimo un raccolto abbondante. Le donne intanto piantano 9 tipi di cereali offrendole alla divinità.

In questo tempo autunnale la Natura si dispone al riposo mettendo in dormienza i semi dei desideri karmici. Di conseguenza anche il tempo di Navaratri viene usato per la purificazione e l'introspezione. Le più importanti manifestazioni avvengono nel Bengala, ma anche in tutta l'India si celebra l'aspetto materno che segue con amore tutte le sue creature. Così come il sole che irradia luce a tutti gli esseri, anche la Madre non abbandona nessuno, soprattutto coloro che s'immergono inconsapevolmente nel mondo di Maya, della totale ignoranza e delle tenebre più profonde.

La Madre è la Luce e nel decimo giorno, che simboleggia la fine del combattimento tra Durga e il demone, si celebra la sua vittoria, che è anche la nostra personale resurrezione. Dalla morte della consapevolezza nasce una nuova coscienza del proprio Sé e della propria natura divina. Dopo 9 giorni di adorazione, le immagini di Durga vengono esposte in processione, e questa ostensione simboleggia la nostra consapevolezza finalmente libera dall'illusione di Maya che dona il risveglio alla nostra Anima sopita.

La luce della nostra coscienza, così riaccesa dall'Amore della Madre Divina, è luce che si irradia nuovamente nel mondo ed espande la nuova coscienza d Figli di Dio a tutti gli esseri. "Con la tua luce nel mio cuore, questa fiammela riaccendila oh Signore", cantano i devoti, mentre lo sguardo amorevole del Guru ravviva il nostro "**Splendore Interiore**". Jai Guru, swami nirvanananda.



La mia mente era oscurata, Tu l'hai illuminata
La mia coscienza era frantumata,
Tu l'hai ricompota
Il mio Essere era disperato, Tu l'hai salvato.
Allora vidi che non c'è differenza
tra Te ed il mio vero Sé.
- Roy Eugene Davis

LA CRESCITA SPIRITUALE di Roy Eugene Davis

*La crescita spirituale può essere accelerata
da giusti sforzi concentrati
- Paramhansa Yogananda (1893-1952)*

Percepisci con precisione, conosci veramente, pensa razionalmente ed agisci saggiamente.

Se tu venissi accusato da un tribunale di essere un ricercatore della verità oppure uno yogi, suonerebbe tutto ciò abbastanza ovvio sia al tuo stato mentale superiore, che ai chiari stati di coscienza e al comportamento ideale, da esserne profondamente convinto? Oppure stai soltanto chiacchierando di “auto-realizzazione”, mentre esageri con le tue comuni abitudini umane, siano esse di pensiero che comportamentali?

Recentemente ho ascoltato la registrazione di una conferenza presentata da un insegnante americano di Yoga. A parte certe affermazioni semplicistiche sulla reincarnazione, sul karma, su discepolato, devozione e preghiera, il tutto sembrava come se ascoltassi una presentazione scolastica domenicale di un maestro che parla ad un gruppo di ragazzi.

Alcuni mesi fa ho parlato con una donna durante uno dei nostri ritiri di meditazione. Quando le chiesi informazioni sulla sua pratica giornaliera di meditazione, mi disse che non meditava giornalmente. Aggiungendo poi, di aver assistito a una cerimonia di iniziazione al Kriya Yoga che io stesso avevo condotto alcuni anni prima nella sua comunità.

Annualmente esaminiamo la nostra lista di indirizzi per vedere se le persone alle quali spediamo le nostre pubblicazioni, inviino ogni tanto delle donazioni, oppure partecipino ai nostri ritiri

e seminari, o in qualche modo rivelino un interesse sincero per il loro benessere spirituale. Solitamente cancelliamo dal 20 al 30 % dei nomi ed indirizzi di coloro che prima affermavano entusiasticamente quanto questi insegnamenti erano importanti per loro.

Ogni tanto ricevo delle telefonate o una e-mail da qualcuna di queste persone “sinceramente” interessate agli insegnamenti del Kriya Yoga. Man mano che la conversazione si approfondisce, vengo ad apprendere che costoro sono più interessati a sapere quello che diversi insegnanti di Yoga o organizzazioni, o i loro amici spirituali, dicono o fanno, piuttosto che essere interessati a un progetto di vita, a studi profondi di realtà superiori e a pratiche di meditazione super-cosciente.

La maggior parte delle persone che nascono nel nostro mondo attuale, hanno già vissuto qui meno di un secolo fa. Solitamente nei primi anni costoro si dedicano allo studio e all'apprendimento. Poi durante l'età adulta vengono i doveri famigliari, gli obblighi del lavoro e forse anche molte attività ed interessi che richiedono una certa attenzione ed energia. Nella giornata su 24, 8 ore vengono impiegate per i propri bisogni, il riposo ed il sonno. Quanto del nostro tempo utile e delle nostre energie viene dedicato al ricordo di Sé e di Dio? E quanto tempo viene usato per valorizzare le nostre caratteristiche essenziali e la nostra conoscenza superiore?

Il modo sicuro per valorizzare veramente il nostro tempo e l'energia disponibile, è quello di aspirare continuamente a raggiungere una spiritualità illuminata. Inoltre a pensare e a vivere dimodoché la nostra vera natura si riveli spontaneamente nell'incarnazione presente. Infatti pensando e vivendo e facendo il giusto sforzo, diventano una pratica spirituale completa, che permette ai risultati ideali di accadere facilmente.

Attenersi a corretti propositi di pensiero e di vita, permette di concentrare l'attenzione su valori essenziali e a distogliere invece l'attenzione da cose non essenziali al benessere e alla crescita spirituale.

Se questi consigli sembrano troppo severi ed irrealistici, fare un onesto ripasso degli insegnamenti dei santi e saggi di diverse culture ed epoche, ci rammenterà quello che è necessario fare, qualora

aspiriamo sinceramente ad un risveglio da quelli stati di fantasie coscienti che ci impediscono di essere veramente liberi di agire. Per ottenere i risultati di una totale liberazione, dobbiamo fare ciò che è necessario fare per concretizzarli.

Percepisci con precisione e conosci veramente

Una percezione è una presa di coscienza di qualcosa che si riflette nella mente, la quale viene registrata come un'impressione che diventa un ricordo – in Sanscrito si definisce Samskara. Le illusioni sono come percezioni imperfette che vengono invece erroneamente prese per precise. Mettiti in mente e pretendi di avere una percezione completa, cosicché le informazioni che otterrai saranno accurate. Sii presente agli eventi e alle circostanze ordinarie e comprendi veramente i principi filosofici che stai esaminando.

Non essere intellettualmente pigro, credulone delle opinioni altrui, o soddisfatto di una comprensione parziale della tua vera natura e della Realtà ultima. Diventare spiritualmente illuminato significa essere cosciente dell'innata conoscenza delle realtà superiori. Prima che la conoscenza innata possa rivelarsi completamente, molta conoscenza può essere ancora acquisita da altre fonti accreditate.

Le leggi mentali di causa ed effetto possono essere conosciute osservando la relazione che esiste tra la tua attitudine mentale e le circostanze. Coltiva una coscienza dell'unica onnipresente mente cosmica di cui tutte le menti individuali non sono che una parte. Mentre usi le tue abilità e capacità per realizzare i tuoi desideri per un miglioramento di vita e per il raggiungimento dei tuoi scopi, usa anche l'immaginazione e l'intenzione per produrre ed attrarre sia eventi che circostanze fortunate. Usa l'immaginazione e la pianificazione per meditare con efficacia e per fare emergere quelle qualità innate e la conoscenza superiore.

“Vedi” mentalmente e percepisci te stesso (essendone consapevole) come un essere pienamente cosciente, capace di concentrarsi con facilità e pronto al risveglio della realizzazione del Sé. Evita pensieri e sensazioni quali il non sentirsi all'altezza, essere un incapace o di possedere un Karma limitante. Identificati piuttosto

con quelle persone che sono spiritualmente cosce e che si esprimono liberamente.

Pensa razionalmente ed agisci saggiamente.

Sapendo ciò che è importante per il tuo benessere totale, pensa razionalmente. Verrai ispirato dalla tua pura essenza e rafforzato dall'agire saggiamente.

Talvolta sentiamo qualcuno affermare: "Solitamente so ciò che devo fare, ma poi non sempre lo faccio." Sii saggiamente auto-disciplinato. I tre aspetti della tua vita che richiedono attenzione sono: l'aspetto morale, quello fisico e spirituale.

Il pensiero ed il comportamento morale devono essere appropriati e sani.

Le discipline spirituali includono ciò che è necessario per alimentare la consapevolezza del proprio Sé.

Il giusto comportamento è facile se siamo molto motivati e pieni di propositi. Ecco perché è importante porsi delle méte significative da realizzare, sia a breve che a lungo termine. Persistere in un atteggiamento passivo per ore, giorni, settimane e mesi, senza porsi delle méte significative da raggiungere, annebbia la nostra coscienza e ci rende inclini a permettere che impulsi sub-consci ed eventi della vita quotidiana determinino ciò che pensiamo e ciò che facciamo. Per aspirare ad una crescita spirituale dobbiamo essere vigili, ottimisti ed avere scopi elevati ed auto-disciplinati.

Padroneggiare gli stati mentali, gli stati di coscienza ed i comportamenti

Uno degli strumenti più semplici per padroneggiare gli stati mentali, gli stati di coscienza ed i comportamenti, è quello di attenersi ad una routine con uno stile di vita costruttivo, iniziando con un intervallo di vigile meditazione quotidiana. La meditazione del primo mattino infonde il proprio convincimento al sentiero spirituale e può aiutare ad essere auto-coscienti ed efficienti per tutta la giornata.

Se non mediti quotidianamente, decidi allora fermamente e con convinzione di farlo. Seguire quindi la pratica in modo vigile, produrrà presto cambiamenti benefici in molti aspetti della tua vita.

Ogni volta che compì qualcosa con intenzione, l'abilità di padroneggiare la mente, la coscienza e i comportamenti, migliora e, di conseguenza, di la regione frontale del cervello, associata alla concentrazione e alla forza di volontà, si svilupperà maggiormente.

La parole Sanskrita che indica il Chakra frontale del cervello è Ajna (comando). Quando usi il potere della volontà, nota come spontaneamente ci si concentra nell'area tra le sopracciglia.

Non dire di non essere in grado di controllare la tua mente, le emozioni o i comportamenti. Come ogni essere spirituale, puoi essere superiore alla mente, alle emozioni e ai comportamenti fisici se decidi di padroneggiarli veramente. Sonno sufficiente, salute fisica e psicologica, buona alimentazione, ottimismo e sani propositi di auto-stima, ti faranno conseguire più semplicemente certe decisioni sagge.

Se sei stanco, privo di sonno, fisicamente debole o non ti senti bene, disturbato emozionalmente o mentalmente confuso, allora i tuoi pensieri e gli stati d'animo oscilleranno e sarà difficile concentrarsi e fare delle scelte sagge. Se sei centrato sul Sé (l'Anima o essenza) invece, è facile tenere sotto controllo gli stati mentali, emozionali e comportamentali.

Un'associazione personale e una sintonia mentale e spirituale con persone piene di fiducia in sé, spiritualmente cosce, che si esprimono liberamente, può anche aiutarti ad avere fiducia in te stesso, ad essere più pienamente cosciente, e aiutarti ad esprimerti liberamente. Frequentemente l'associazione e l'identificazione con persone confuse, prive di scopo e anche egocentriche, può renderti incline ad assomigliar loro, pensando che le limitazioni siano una cosa normale.

Ottenere la liberazione della coscienza come tuo ultimo scopo

Quando l'illuminazione spirituale è imperfetta, ci posso-

no allora essere episodi di trascendenza dove la consapevolezza è mescolata ad idee erranee, mentre la mente ed i sensi vengono stimolati o disturbati dalle influenze dello stato sub-conscio.

Se il tuo proposito è di raggiungere la liberazione - per avere una méta ed una coscienza purificata – sarà utile sapere quello che bisogna fare e quello che bisogna evitare, per far sì che il risveglio possa accadere.

Esamina attentamente ciò in cui credi o hai accettato come vero, per scoprire se sia veramente vero. Ciò che gli altri credono o dicono sia vero, non deve essere importante per te. Come si conosce qual è la verità?

Purifica la mente e indebolisci o neutralizza le influenze sub-conscienti del dolore con una meditazione quotidiana super-cosciente, pensando razionalmente e comportandoti costruttivamente.

Per alcune persone coinvolte dalle circostanze quotidiane della vita o da condizioni difficili, essere spiritualmente coscienti a livello di liberazione, può essere difficile anche solo da immaginare. Per loro essere liberi occasionalmente dal dolore o da situazioni oppressive può già essere molto soddisfacente, anche se non si tratta di una situazione stabile. Sebbene possa esserci di benefico riuscire ad avere anche brevi periodi di sollievo dalle difficoltà, aspirare ardentemente ad essere spiritualmente illuminati può darci la forza per superare e trascendere completamente situazioni difficili, mentre ci risvegliamo in modo stabile alla realizzazione di Dio e del Sé.

La completa liberazione della nostra coscienza può diventare permanente se non veniamo influenzati da idee sbagliate, illusioni, condizionamenti del sub-conscio o dalle tre influenze della natura (Guna). Sattwa è la qualità purificante ed illuminante. Rajas è la qualità stimolante che mette in moto azioni e movimenti. Tamas infine è la qualità di inerzia: essa fa resistenza ai cambiamenti, ottenebra la mente, l'intelletto e la coscienza.

Per superare l'inerzia, compi azioni costruttive senza coinvolgimenti egocentrici. Evita di essere attaccato a episodi di felicità personale e a percezioni spirituali temporanee, aspirando ad un risveglio di realizzazione trascendente che non sia sostenuto da oggetti di percezione o da condizioni ordinarie.

“Il devoto che ha trasceso i Guna e mi serve attraverso lo Yoga con una continua devozione, è pronto a raggiungere il risveglio dell’Assoluto”

– Bhagavad Gita 14:26

Significato profondo

Colui che non è più influenzato dai Guna ed è stabile nel Samadhi della realizzazione del Sé, è pronto per l’ultimo fase trascendentale del risveglio.

Nota: Per utili informazioni sui Guna e sul risveglio spirituale, leggi il capitolo 14 del *“La Via eterna: il significato profondo della Bhagavad Gita*. Leggendo il testo, ricorda che il carattere allegorico di Krishna rappresenta la conoscenza e la saggezza della tua coscienza illuminata.

Sii libero almeno temporaneamente da false idee, da impulsi e forti inclinazioni, da desideri non voluti, da tendenze fanatiche, impulsi sub-consci pericolosi e disarmonie ambientali. Ritira l’attenzione da queste condizioni, osservalo con un’attitudine oggettiva e senza emotività. Identificati con la tua essenza, la tua vera natura, dove sei eternamente puro, sereno, felicemente auto-consapevole e cosciente della tua unicità con l’infinito.

Se sei permanentemente, spiritualmente illuminato, quella realizzazione di libertà sarà duratura. Prima di allora, usa intanto la volontà e l’immaginazione per controllare i tuoi stati mentali e la consapevolezza, le emozioni ed i comportamenti. Vediti già come un essere libero, proiettato verso il Sé con capacità illimitate di esperire pienamente e di esprimere l’eccellenza in tutti gli aspetti della tua vita.

Afferma con comprensione e con convinzione:

Io sono un essere spirituale libero, proiettato verso il Sé con capacità illimitate per esperire pienamente ed esprime l’eccellenza in tutti gli aspetti della mia vita!



Paramhansa Yogananda mentre conduce il servizio domenicale
al Tempio di Hollywood della Srf
inizio anni 40.

LE TRADIZIONI E PRATICHE DEL KRIYA YOGA di RoyDavis

Dialogo su:

Le Tradizioni e Pratiche del Kriya Yoga

Puoi mandare domande o temi – che possono essere usati in un futuro numero di questa pubblicazione – attraverso posta o direttamente a: rd@csa-davis.org

Rende veramente più rapida la nostra crescita spirituale avere l'iniziazione al Kriya Yoga? Alcune persone asseriscono che questa occasione è stata di grandissimo aiuto. Altri affermano di non essere coscienti di alcuna differenza nella loro comprensione o nella loro abilità meditativa, né hanno riscontrato una vita più efficiente.

L'iniziazione può produrre un parziale risveglio spirituale. In generale è normale che una certa crescita spirituale venga percepita nelle settimane e nei mesi successivi all'iniziazione. Ciò soprattutto a causa della propria aspirazione ad essere illuminati, a vivere con più saggezza, contemplando realtà superiori e con una regolare pratica meditativa.

Alcune persone nell'iniziazione hanno l'esperienza della Shaktipat (la trasmissione di energia spirituale) dall'insegnante o dall'ambiente dove sono presenti frequenze energetiche particolari, che possono essere intense, medie o gentili. Un evento intenso può dare atto a sensazioni estatiche e a una coscienza espansa e più chiara. Un evento medio può produrre un flusso energetico notevole, sensazioni di devozione e un senso di sintonia con una Realtà più grande. Un evento debole può produrre un senso di calma, raf-

forzare la devozione e una decisione a dedicarsi alle giuste pratiche spirituali.

Durante il primo servizio d'iniziazione al Kriya Yoga a cui partecipai nell'agosto 1950, Paramhansa Yogananda benedì ogni persona ponendo la sua mano destra sulla fronte di tutte le persone, allora lo udii affermare: "Mando la luce nel tuo corpo! Ti do tutto! Dipende da te poterlo ricevere."

Più tardi nella stessa giornata egli pose le sue mani sulla mia testa. Questo contatto mi aiutò a vedere una luce interiore molto brillante. Pochi mesi prima avevo percepito forti movimenti di energia nella spina dorsale.

Alcune persone le cui forze dormienti sono state risvegliate, a volte abbandonano le loro pratiche spirituali. Altri che invece non hanno avuto alcuna esperienza eccezionale, continuano pazientemente e con una forte risoluzione di essere illuminati, raggiungono risultati soddisfacenti.

Dopo aver attivato forze vitali dormienti e aver imparato a meditare, il risveglio spirituale può essere interrotto o rallentato a causa di condizioni che annebbiano la mente e la coscienza, dubbi, confusione, conflitti emotivi o attaccamenti di vario genere.

Condizioni normali che modificano la mente e la coscienza sono fluttuazioni e cambiamenti prodotti da impulsi subliminali che attivano i pensieri e le emozioni, false credenze, illusioni, percezioni errate, fantasie o allucinazioni, o influenze sub-conscie problematiche.

Il dubbio può essere rimpiazzato dalla conoscenza e dalla fede. La confusione può essere evitata acquisendo informazioni accurate e pensieri razionali. Conflitti emotivi possono essere risolti da una onesta auto-analisi e maturando emotivamente. Agli attaccamenti si può rinunciare usando l'intelligenza discriminativa e coltivando la realizzazione del Sé che rimpiazza tutte le attitudini mentali egocentriche.

Condizioni che interferiscono con la meditazione contemplativa possono essere superate usando modi efficaci e tecniche come il Kriya Pranayama.

La resistenza a cambiare vecchie abitudini mentali, modi

comportamentali e caratteristiche della personalità che possono interferire con il risveglio spirituale, possono in genere essere sradicate man mano che le realizzazioni spirituali si manifestano.

Se facciamo resistenza a cambiamenti necessari o non siamo coscienti che i cambiamenti sono necessari, possono sorgere delle circostanze che ci forniscono delle opportunità per fare le giuste scelte, o possiamo venir informati da ciò che qualcuno afferma, da ciò che leggiamo, o da una improvvisa intuizione che si manifesta nella nostra consapevolezza.

L'ostacolo principale al nostro risveglio spirituale è l'attaccamento ad un senso errato di auto-identità che limita la consapevolezza e spinge ad assumere una personalità egocentrica.

“Si raggiunge l'interiorizzazione dell'attenzione e della coscienza, dirigendola interiormente. Questo permette di padroneggiare completamente i sensi” – Yoga Sutra di Patanjali 2:54,55

Per quanto riguarda i comportamenti giusti e morali: Come possiamo essere completamente inoffensivi e non-violenti se dobbiamo liberarci di topi, insetti o altri esseri viventi che entrano nella nostra casa causando dei problemi? E' mai “giusto” o permesso mentire a qualcuno?

Anche se dobbiamo evitare di ferire qualunque forma di vita quando ciò sia possibile, non dovremmo avere dei desideri o inclinazioni che causino dolore. Se abbiamo a che fare con topi, scarafaggi, vespe, afidi, vermi o pidocchi che distruggono le piante del giardino, possiamo procedere senza godere delle nostre azioni o sentire sensi di colpa o rimorso.

Se qualcuno ci saluta e chiede casualmente: “Come stai?” e noi rispondiamo: “Sto benissimo, grazie” non stiamo mentendo in realtà. E' ovvio alla comprensione reciproca che stiamo solo tenendo una conversazione superficiale.

Se qualcuno invece ci chiede l'indirizzo di una persona alla quale vogliono fare del male, allora rispondere “Non lo so” non è certamente una seria rottura del comportamento morale.

Sono veramente impressionato che così tante persone nel mondo siano interessate allo Yoga, alla meditazione, a una sana alimentazione e altre attività per il miglioramento della vita. Pensi che questa tendenza continuerà?

Studi recenti indicano che quasi 20 milioni di americani praticano una forma di Yoga ed altri milioni di persone meditano. Molte persone in altri paesi sono anche attratte a queste pratiche. Un numero sempre maggiore di persone saranno coinvolte in queste ed altre pratiche utili – come strumento per migliorare la loro salute fisica e psicologica, per realizzare altre abilità pratiche, piuttosto che cercare l’illuminazione spirituale. Man mano che le persone diventano più vigili e creativamente competenti, spontaneamente si risveglieranno a chiari stati di coscienza e comprenderanno realtà superiori.

“L’Assoluto è Sat (essere-verità-realtà); Sat è la conoscenza e l’infinita realtà nella quale questo mondo è intessuto; Sat è ciò da cui tutto ebbe origine e dove tutto è riassorbito; Sat è ciò che è conosciuto e che rende ogni cosa conosciuta.” – Shandilya Upanishad

Mi piace esaminare spiegazioni della Realtà ultima ed i processi della manifestazione cosmica, ma non li comprendo completamente.

Così come continui a contemplare realtà superiori, la loro conoscenza sorgerà direttamente dal di dentro. Una regolare meditazione super-cosciente aumenterà i tuoi poteri intellettuali, chiarificherà la tua consapevolezza e renderà la tua coscienza ricettiva a ciò che verrà rivelato. Così come la conoscenza interiore emergerà, sarai in grado di riconoscere ciò che è vero. Essa ti darà un senso di familiarità piuttosto che apparire come una cosa completamente nuova, poiché è sempre stata parte della tua essenza.

Debbo fare un numero specifico di Kriya Pranayama o solo quelli che mi sento di fare?

Per uno o due anni dopo l'iniziazione, è conveniente farne 12, 24 o 36 durante ogni sessione di meditazione, una o due volte al giorno. Farli come multipli di 12 è facile da ricordare. Successivamente puoi farne di più o di meno focalizzandoti sulla profondità della pratica piuttosto che sui numeri precisi, finché l'attenzione è interiorizzata e la concentrazione è duratura. Durante le sessioni di meditazione di un'ora o più, puoi occasionalmente fare qualche ripetizione in più per rifocalizzare l'attenzione. Dopo aver praticato il Kriya Pranayama, sii calmo mentalmente ed emozionalmente e sperimenta il silenzio profondo. L'uso efficace delle tecniche di meditazione può prepararci ad una meditazione profonda e senza sforzo.

Il Pranayama e la contemplazione su OM e la Realtà ultima, raccomandata dagli Yoga Sutra di Patanjali scritto duemila anni fa, erano conosciute ed usate dagli Yogi per centinaia di anni prima e da sempre erano conosciute da un gruppo ristretto di persone. Babaji diede il permesso a Lahiri Mahasaya di insegnare il Kriya Yoga a dei discepoli con una vita secolare ben ordinata piuttosto che solo a ricercatori della verità dediti ad una vita monacale. Nella Nuova Era emergente, sempre più persone possono comprendere i principi filosofici sui quali le pratiche del Kriya Yoga si basano e adottare regimi, stili di vita, e pratiche spirituali, che permettano l'emergere delle loro innate qualità. Ciò che più necessita è una completa dedizione ad un sentiero spirituale efficace che possa culminare nell'illuminazione spirituale.

Quando lei visse con Paramhansa Yogananda durante i suoi due ultimi anni di vita terrena, era consapevole di tutte le preoccupazioni che il Maestro aveva nei confronti dei suoi discepoli o della sua organizzazione?

Il mio Guru era consapevole di dover lasciare il corpo dopo pochi mesi. Egli infatti disse a qualcuno di noi che egli stava già vivendo in un "tempo preso a prestito" – poiché la sua incarnazione era stata estesa affinché egli potesse finire certi lavori importanti.

Egli voleva che l'organizzazione che egli aveva fondato,

continuasse a servire i ricercatori della verità a lungo nel futuro. Voleva che fosse finanziariamente forte, ben organizzata e diretta responsabilmente da persone competenti e discepoli spiritualmente consapevoli. Egli scelse coloro che avevano compreso i suoi desideri e avrebbero aderito alle linee guida che egli aveva tracciato. Dopo il transito del Maestro, James Lynn, il suo discepolo spiritualmente più avanzato, che egli aveva indicato a succedergli come presidente e direttore spirituale, donò un milione di dollari alla Srf e fece in modo che altri 3 milioni di dollari sarebbero andati all'organizzazione dopo il suo decesso, il che accadde nel 1955.

Anche se il Maestro disse che alcuni dei suoi discepoli erano insegnanti (guru) con discepoli (studenti), diede al consiglio direttivo l'autorità di guidare l'organizzazione, piuttosto che eleggere una singola persona come figura di riferimento. Il Sig. Lynn lasciò il corpo tre anni dopo il Maestro. Nessun altro discepolo del Maestro, la gran parte dei quali erano ancora giovani, erano sufficientemente maturi spiritualmente o tanto competenti da succedere pubblicamente al Maestro come guru a capo dell'organizzazione.

Fu annunciato che gli scritti del Maestro ed i suoi insegnamenti, come interpretati dal consiglio direttivo, sarebbero stati condivisi con i ricercatori della verità che avessero richiesto istruzioni ed l'iniziazione. L'informazione è utile e l'iniziazione ai metodi di meditazione del Kriya Yoga può essere di gran aiuto. Gli iniziandi, ai quali viene detto di accettare Paramhansa Yogananda come loro Guru e si aspettano di essere guidati ed aiutati, vengono però mal-informati, poiché non hanno contatto con lui. Possono sentirsi fiduciosi e sicuri, così come alcuni cristiani dicono di fare, a causa della loro fede in Gesù, e perciò possono anche avere benefiche esperienze di risveglio a causa delle loro aspirazioni e della loro fede. Anche quando il rapporto mentale e spirituale viene instaurato con i santi disincarnati, per ricevere istruzioni utili e una guida, ci deve essere una comunicazione diretta piuttosto che vaghe impressioni mentali, sogni o sensazioni.

Il Maestro spesso diceva che il suo "lavoro" aveva due aspetti. L'aspetto quantitativo veniva divulgato a tutti coloro che erano sinceramente interessati all'auto-miglioramento e alla crescita spiri-

spirituale. Invece l'aspetto qualitativo consisteva nell'assistere le persone che erano pronte per il discepolato, quelli volenterosi e capaci di imparare a come alimentare la propria crescita spirituale, e quelli che erano totalmente dedicati alle proprie pratiche spirituali.

Il lavoro quantitativo (la pubblicazione dei libri, fondare templi e altri punti d'incontro, programmando e presentando classi di meditazione e ritiri) come altresì creare opportunità per preparare al discepolato, può essere fatto da gruppi ben organizzati.

Il lavoro qualitativo, la via interiore, può essere fatto senza organizzazioni – e può accadere solo attraverso coloro che sono spiritualmente risvegliati e attraverso i quali la coscienza della verità e le influenze di trasformazione possono essere trasmesse.

Privatamente Paramhansa Yogananda disse che se la tradizione guru-discepolo era più importante di un gruppo organizzato, nella nostra era presente l'organizzazione era importante.

Attraverso i suoi pochi discepoli che sono ancora presenti al mondo, personalmente, sono ancora l'unico ad essere stato ordinato direttamente da lui in persona e l'unico che dia sia insegnamenti che l'iniziazione. Alcuni dei miei discepoli, ed i loro discepoli successivamente, rappresenteranno poi la nostra tradizione del Kriya Yoga ancora nel futuro.

Accurate informazioni sulle realtà superiori possono essere di grande aiuto; la diretta trasmissione della coscienza della verità e delle forze spirituali attraverso una linea di insegnanti, è trasformante. La conoscenza di sé e la conoscenza di realtà superiori che non possono essere descritte a parole, emergono dal nostro interiore e ci liberano da condizioni che erano condizionanti quando, in un momento precedente, la nostra coscienza era modificata e limitata.

*“Continuando ed insistendo,
un giorno poi, improvvisa,
la divina realizzazione appare”*

- Lahiri Mahasaya (1828 – 1895)

Fifth International
KRIYA YOGA CONGRESS

2016 March 10, 11, 12

Holiday Inn SJ Airport • San Jose, California



**Absolute Self-Realization
Liberates Consciousness**

With **Roy Eugene Davis**

direct disciple of Paramahansa Yogananda
and Featured Guest Presenters



Sponsored by Center for Spiritual Awareness
and Center for Spiritual Enlightenment

Congress Presenters



Ellen Grace O'Brian: Spiritual Director of Center for Spiritual Enlightenment. A disciple of Roy Eugene Davis, was ordained by him in 1982.



Furio Selano: A disciple of Mr. Davis since 1994, presents seminars and lectures in Italy, Switzerland, and the United States, has translated 10 books by Roy Eugene Davis into Italian.



Harald Reiske: Spiritual Director of the Kriya Yoga Center in Passau, Germany, ordained to teach in 1989 by Roy Eugene Davis.



Martin A. Wuttke: Founder and Clinical Director of NeuroTherapy Centers International and the Wuttke Institute of Neurotherapy.



Cynthia Coppel: Ayurvedic Consultant in Santa Cruz, California since 1982, Director of Lotus Holistic Health Institute and President of Lotus Herbs.



Dr. Subhas G. Kshirsagar: Internationally recognized leader in the science of Ayurveda, keynote speaker and faculty member at several Ayurvedic institutions worldwide.



Dr. Manisha Kshirsagar: Bachelor's degree in Ayurvedic Medicine and Surgery, trained at the Indian College of Naturopathy and as a Yoga Instructor from Kaivalyadham University in India.



Acharya Shunya Pratichi Mather: Founder of Vedika Global, Inc., a California-based non-profit Vedic foundation that supports a School of Ayurveda and Vedic Studies, current President of the California Association of Ayurvedic Medicine (CAAM).



Yogashree N.V. Raghuram: Spiritual Founder and Chairman of Yoga Bharati. Professor of Yogic Sciences at Swami Vivekananda Yoga Anusandhana Samsthana (SVYASA) Bangalore, India.



Swami Nirvanananda: Travels extensively throughout Europe, the United States, and India inspiring audiences with devotional music from all spiritual traditions.

And many CSE and CSA Ministers

**5. Congresso Internazionale di Kriya Yoga
con Roy Eugene Davis a San Jose - California
dal 10 al 12 marzo 2016**



Il Ministro Claudio Massettini all'inaugurazione del nuovo Centro di Meditazione di Stella S.Giustina - SV



Gruppo di Kriyaban con swami durante la recente visita-pellegrinaggio davanti alla chiesa di S.Damiano - Assisi