

Gennaio - Marzo 2016

Anno Secondo N.2

SPLENDORE INTERIORE

per un'Illuminazione Spirituale individuale e globale





**Il Sig. Davis mentre benedice i bambini
durante la settimana delle famiglie,
al CSA nell'agosto 1976**

**Negli anni '70 e '80 si organizzava
ogni estate una settimana
di ritiro per i bambini.**

**Insegnanti della scuola Montessori
coordinavano tutte le attività.**



SOMMARIO:

- 1) Editoriale: 5 Gennaio, Ricordo del Guru, di sw. nirvanananda 5
- 2) Conoscere la Verità - di Roy Eugene Davis 8
- 3) Dialoghi su Tradizioni e Pratiche del Kriya Yoga:
Sat-Sang con Roy Eugene Davis 14



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



In India c'è un'antica tradizione che afferma che i tre Re Magi d'Oriente che andarono a Betlemme per visitare il bambin Gesù, erano in effetti tre Saggi venuti dall'India. – P. Yogananda

EDITORIALE SPLENDORE INTERIORE

5 GENNAIO - IN RICORDO DEL GURU!!

Cari Amici e Kriyaban, oggi 5 gennaio ricordiamo in modo particolare la nascita del nostro Guru Paramhansa Yogananda. Quando viveva nell' Ashram di Mount Washington a Los Angeles, i discepoli gli preparavano sempre una torta con candelina. A coloro che gli chiedevano quanti anni festeggiasse, egli sempre rispondeva ironicamente che l'anima non ha età e che di conseguenza sulla torta faceva mettere una sola candelina da soffiare. Un anno, simbolico, come l'Uno dal quale tutti noi deriviamo e al quale noi tutti alla fine ritorneremo.

Ecco le sue stesse parole pronunciate durante il suo ultimo compleanno, il 5 gennaio 1952, prima di lasciare il corpo in Mahasamadhi solo due mesi dopo.

“La mia età è segnata dalle candeline... SOLO UNA!! Devo esprimere un desiderio? Ma io non ho desideri, ho solo quello che voi desiderate. Non sapevo che ci fosse tanta gioia e divertimento a festeggiare il proprio compleanno. Ed è a causa della vostra gioia che io provo così tanta gioia. Le parole sono inadeguate per esprimere ciò che sento.

Ricordo quando andai in India nel 1935-36, mi ricordai di ciò che disse Gesù e perché lo disse. Chi è mio padre? Chi è mia madre? E i miei fratelli? Sono coloro che amano Dio. Con grande meraviglia sentivo che tutti voi, la cui vita ho benedetto, in ciascuno di voi, e la gioia della vostra crescita spirituale, si sono impresse tanto nella mia coscienza, da sentire che i miei veri fratelli e sorelle sono coloro che amano Dio. I genitori ci vengono dati da Dio, ma il vero Padre è Dio, e la vera Madre è Dio, ed i veri fratelli e sorelle sono coloro che amano Dio.

Così ricordo quella sensazione, quell'indescrivibile sensazione in India, e ricordo tutti coloro che hanno vissuti i miei ideali più elevati e quelle vite che ho vissuto dentro di me, perché conosco ognuno di voi e so che non mi avete mai raggirato in alcun modo, né

lo potreste fare anche se ci provaste, perché io sono dentro di voi ed anch'io non ho mai imbrogliato nessuno di voi, né con parole, atti o con pensieri. Ecco perché il Dio presente in noi, si è potuto manifestare e prendere coscienza della gioia di vivere in una famiglia spirituale, dove Dio è il Padre e la Madre e noi siamo tutti suoi figli.

Quindi questo compleanno è molto significativo per me. Anche se il mio corpo è nato nel grembo di una Madre Divina, io sono nato nel vostro cuore, attraverso il cuore di Dio. Non ho mai sognato che questa sensazione di fratellanza potesse diventare possibile. Ma questo ora è possibile, in quanto voi avete vissuto veramente gli ideali che io ho coltivato e per i quali ho vissuto in compagnia del mio grande Guru Precettore. E' per questo che mi sento fortunato di poter realizzare tutto ciò in questo mondo. Anche se ho veramente amato i miei parenti, non limitando il mio amore solo a loro, ho potuto realizzare il più grande Amore di Dio, poiché è Dio stesso a venire nel padre, nella madre, nei fratelli e sorelle, nel marito, moglie e figli.

Ma noi non dobbiamo fermarci lì, perché due persone si sposano, hanno figli, fanno famiglia, seguono il sentiero per crescere l'Amore Divino, però senza fermarci lì, dobbiamo investire quell'amore nel mondo, dove possiamo rendere tutti gli altri parte di noi stessi. Questo non può essere realizzato solo con la diplomazia, ma solo attraverso la sincerità del vostro cuore.

I genitori, lo sapete, ci vengono dati e dobbiamo tenerceli anche se sono cattivi, ma possiamo scegliere i nostri parenti spirituali. L'amore e l'amicizia possono essere ricevuti solo come dono. Dio viene a noi nelle sembianze di un parente per metterci alla prova, ma viene anche a noi come un amico per donare tutto Sé stesso, a tutti noi. Nell'amicizia, dove ci doniamo l'un l'altro con la libera scelta dei nostri cuori, troviamo allora la Gloria di Dio che si manifesta. Non ho mai sentito tanta amicizia come nella famiglia spirituale dove sono nato, e sento che questa è la vera Famiglia Divina".

Con queste parole ricordiamo dunque la nostra Epifania, perché in questo giorno non ricordiamo solo il nostro Guru, ma celebriamo anche la Manifestazione Divina che è apparsa in lui per noi. Grazie Guruji, da tutti noi, per il dono più bello che Dio ci ha fatto.

OM Guru OM, nirvanananda swami.



CONOSCERE LA VERITA'

di Roy Eugene Davis

I Risultati liberatori di conoscere e vivere la Verità.

Dovremmo ricordare che lo scopo delle nostre pratiche spirituali è di risvegliarci dal pensare e comportarci come limitati esseri umani, per farci scoprire la coscienza e la conoscenza della nostra vera natura. Ci comportiamo così veramente, o forse lasciamo che le attitudini e i condizionamenti mentali e comportamentali, le scelte personali e i pensieri abitudinari confinino la nostra coscienza?

Per quanti anni hai soppesato idee metafisiche, leggendo letteratura spirituale, o anche partecipando a ritiri e seminari, cercando di meditare effettivamente e sforzandoti di vivere appieno i tuoi talenti?

Sono le tue pratiche spirituali adatte a te?

Sono stati i tuoi studi e le tue azioni produttive?

Sei risvegliato di più spiritualmente e sei più libero ed efficiente?

Ti sei veramente impegnato totalmente al raggiungimento dell'illuminazione spirituale in questa incarnazione?

Sono i tuoi pensieri, stati d'animo, routine di vita e comportamenti pienamente conformi alla tua intenzione di essere spiritualmente illuminato?

Sei emotivamente maturo?

Ti sei sempre impegnato a vivere la tua piena potenzialità per esperire ed esprimere il massimo in tutti gli aspetti della vita?

Lo sai che, essendo un'unità immortale della pura essenza della Realtà Ultima, tutta la conoscenza della tua vera natura e Realtà Ultima è dentro di te?

Non essere infelice se non hai potuto affermare "sì" alla maggior parte delle domande. Non è sempre facile trascendere la

natura umana e le nostre qualità innate non compaiono così velocemente.

Le biografie di santi e yogi spiritualmente avanzati, spesso descrivono le difficoltà iniziali e come dovettero superare inclinazioni subconscie, gravose ed altre condizioni che interferirono con il loro risveglio spirituale. La grande lezione da apprendere da tali storie, è che alla fine ebbero successo a causa della loro intensa e concentrata aspirazione e ferrea volontà ad avere successo. Non hanno mai rinunciato.

Risvegliarsi alla realizzazione del Sé e di Dio

Anche se i rituali e pratiche spirituali possono differire, la strada unica per realizzare il Sé e Dio, è quello di risvegliarsi da stati di coscienza egocentrica attraverso stati di super-coscienza indirizzando l'esperienza alla nostra pura essenza. Ciò può accadere in ogni momento come un risveglio improvviso, oppure quando la curva dei movimenti e dei mutamenti ordinari della mente cessano di essere. La contemplazione (un esame preciso con un'attenta aspettativa della scoperta) di realtà superiori, può manifestarsi come una chiara visione interiore:

“Contemplando la pura coscienza allora la conoscenza si rivela. Contemplando l'essenza del proprio cuore, allora la conoscenza si rivela. Contemplando la realtà dell'esistenza del Sé della coscienza, allora si acquisisce l'abilità di discernere tra questa e gli stati ordinari della coscienza”. - Patanjali, Yoga Sutra 3:34-36

Gli stati ordinari della mente (modificata, distorta e confusa) e la coscienza, con tratti di personalità egocentrica, interessi superficiali e comportamenti impulsivi, sono caratteristiche della maggior parte della gente che si considera normale. Pensa agli spettacoli televisivi, alla musica, agli eventi sportivi con cui si intrattengono milioni di persone. Pensa alla pubblicità superficiale che viene usata per promuovere e vendere una varietà di prodotti e servizi per sapere quello che la persona media pensa e con quanta facilità poi lui o lei

vengano influenzati.

Rifiutati di essere normale o nella media della norma. Osserva la tua personalità non per quello che sei, ma come una maschera attraverso la quale ti esprimi e comunichi in relazione a condizioni oggettive, mentre sei cosciente della tua vera natura di testimone immutabile o di osservatore.

La tua storia fisica non è così importante quanto quella spirituale che ebbe inizio quando fosti individualizzato come un'unità di pura coscienza e fosti coinvolto nel campo della natura che ti ha portato all'attuale posizione nella tua vita.

Cosa farai ora dal punto in cui ti trovi? Vagherai nello spazio e nel tempo senza esserti ancorato alla conoscenza del Sé? O vuoi veramente vedere attraverso ed oltre tutte le illusioni per risvegliarti alla completa realizzazione del Sé e di Dio? Tutto quello che puoi "vedere" vividamente di te stesso e credi sia possibile, lo puoi realizzare (cioè esperire e conoscere).

Se sei frustrato perché il risveglio spirituale è lento e non riesci ad andare oltre un certo stadio della meditazione, invece di essere arrabbiato e triste, risolve la forza dell'anima ed afferma ripetutamente:

"Sono un essere spirituale immortale".

Se sei da solo, affermalo ad alta voce con convinzione. Usalo come un Mantra, andando sempre più in profondità per diversi minuti. Poi siediti in silenzio continuando ad affermarlo e sii cosciente della tua vera natura. Controlla la tua mente, i sentimenti e la coscienza. Quando poi la tua mente diventa calma, lascia che le tue qualità innate emergano.

Quando siediti per meditare, pensa a Dio e a qualche modello spirituale. Assumi un chiaro stato di coscienza.

Esempio d'invocazione:

" Oh Dio infinito (usa qualunque parola tu preferisca), Babaji, Lahiri Mahasaya, Sri Yukteswar, Paramhansa Yogananda, Guru Preceptor, aiutami a far uscire le mie qualità innate, rendi chiara la mia coscienza e fammi conoscere la mia vera natura e la Realtà Ultima".

Un'invocazione ad alta voce o silenziosa può rapidamente sintonizzare la tua mente e la coscienza sull'infinito, interiorizzando l'attenzione affinché la meditazione possa fluire facilmente. Può anche dissolvere la coscienza egocentrica e definire più chiaramente la mèta della tua meditazione. Molte persone meditano principalmente per ridurre lo stress e calmare la mente. I Kriyaban lo fanno ed aspirano a raggiungere esperienze di super-coscienza e realizzazioni trascendentali.

Come iniziato al Kriya Yoga mettiti in sintonia mentale e spirituale con il lignaggio dei Guru. Aspira a raggiungere la coscienza cosmica e divina che loro hanno raggiunto, piuttosto che desiderare di avere una relazione emotiva e dipendente da loro. P. Yogananda diceva ai suoi discepoli: "Voglio che voi diventiate spiritualmente forti come me".

Tutti i Guru illuminati voglio che i loro discepoli siano completamente risvegliati spiritualmente. Infatti enfatizzano la Realtà Ultima che deve essere conosciuta, piuttosto che cercare di attrarre l'attenzione verso sé stessi.

Per assistere gli altri nella realizzazione del Sé, dobbiamo prima noi stessi essere realizzati nel Sé. Quello che siamo al centro del nostro essere non cambia. La nostra vera natura è sempre uguale in qualunque luogo noi siamo e qualunque cosa noi facciamo, il Sé in noi è sempre presente per essere riconosciuto. Invece di cercare di esperire la loro natura pura e serena, molti mantengono la loro coscienza confinata ad una visione del Sé egocentrico e si meravigliano perché non riescono a risvegliarsi oltre quella condizione limitata.

Quando la tua mente è calma, contempla la tua pura essenza. Come i pensieri si fermano, allora siediti, aspetta e osserva quello che accade. Aspira ad essere cosciente del Sé, conoscendoti, senza sforzarti di possedere quella coscienza e conoscenza, senza preoccuparti del risultato di ciò che fai. Rilassati nel processo, lascia che le intuizioni emergano rivelandosi da sole.

Afferma con convinzione:

“Completamente dedito alla totale realizzazione del Sé, faccio quello che permette alle mie qualità innate e alla mia conoscenza del Sé di emergere, evitando pensieri, stati d’animo, attività e relazioni inutili”.

Nota: Leggi spesso gli Yoga Sutra di Patanjali. Leggi a volte i miei commenti e altre volte leggi solo i Sutra con le tue intuizioni. La tua comprensione dei Sutra sarà maggiore man mano che le tue qualità intuitive ed abilità intellettuali miglioreranno. I Sutra sono “la matassa” d’informazione che compone il tessuto o il corpo dell’informazione. Leggi i Sutra dopo aver meditato, quando la tua mente è calma, prima di meditare per essere ispirato e in altre occasioni, se vuoi ponderare il loro significato. La mia traslitterazione del testo è nel “La Scienza della realizzazione del Sé”. Anche nella “Guida pratica al Kriya Yoga” e nel “Sentiero della Luce”.





Paramhansa Yogananda e James J. Lynn, fine anni 30.

James J. Lynn (1893-1955) partecipò alle conferenze di P. Yogananda a Kansas City, Missouri, agli inizi anni '30, ed ebbe esperienze di estasi quando ricevette l'iniziazione. Alcuni anni dopo, con l'aiuto del suo Guru, sperimentò uno stato trascendente di Samadhi senza pensieri. Nel 1951 fu annunciato pubblicamente che egli sarebbe stato il prossimo presidente della Self Realization Fellowship. Proprietario di due compagnie assicurative a Kansas City e di una compagnia petrolifera in Louisiana e in Texas, Mr. Lynn diede un generoso aiuto finanziario alla SRF per molti anni. All'inizio degli anni '50 donò un milione di dollari e si assicurò poi che alla sua scomparsa, venissero lasciati all'organizzazione altri tre milioni di dollari.

DIALOGHI

con Roy Eugene Davis

Tradizioni e Pratiche del Kriya Yoga

D. Ho preso l'iniziazione al Kriya recentemente. Quanto ci metto a raggiungere la realizzazione del Sé?

R. Dipende da quanto ci metti a riconoscere ed esperire la tua vera natura. Il risveglio può essere lento, celere o molto veloce a seconda delle tue capacità di risvegliarti e dall'intensità dei tuoi studi metafisici (concentrazione) e dalla contemplazione della tua essenza e Realtà Ultima. E' importante che tu tenga fuori dai piedi il tuo piccolo senso di auto-identità.

D. Mi può dare qualche spiegazione sulle energie dei Chakra: come vengono attivati e come funzionano?

R. Non è necessario dare troppa attenzione ai Chakra e alle loro energie o di lavorare intensamente per risvegliare forze sottili. La regolare pratica del Kriya Pranayama è sicuramente la tecnica più utile. Coltivare anche la devozione alla Realtà Ultima, tenere un comportamento etico e vivere con uno scopo ben definito hanno tutti un gran valore.

D. Ha notato dei cambiamenti nelle attitudini mentali di P. Yogananda, degli stati di consapevolezza e comportamenti particolari durante gli ultimi mesi prima che lasciasse il corpo?

R. Aveva staccato la sua attenzione dalle condizioni esterne, era più interiorizzato (e come egli stesso disse una volta) "più assoluto" ed incline ad essere attratto da realtà superiori e disinteressato dalle cose quotidiane. Quando parlava in maniera informale con alcuni discepoli diceva: "In futuro mi vedrai come mi hai sempre visto, ma interiormente, sono completamente distaccato". Disse anche: "Io non sono il Guru. Dio è il Guru, io sono il suo servitore".

Sapendo che presto se ne sarebbe dipartito, disse al gruppo direttivo come espandere i servizi dell'organizzazione, era partico-

larmente attento ai bisogni di alcuni discepoli ed era frequentemente assorbito nella meditazione super-cosciente. Mi ordinò ministro verso la fine del 1951 e successivamente informò il gruppo direttivo che dopo il suo transito, io avrei fatto il ministro nel centro SRF a Phoenix, Arizona, cosa che accadde la sera del 7 marzo 1952, due giorni prima del mio 21.imo compleanno. Cinque giorni dopo, fatto il servizio funebre, Faye Wright (chiamata successivamente Daya Mata) mi raccontò della decisione del Maestro. In alcune occasioni nei mesi precedenti, mi aveva detto: “Sii paziente Roy, ho un progetto per te”.

Le mie interazioni con P.Yogananda, gli anni di studio e le attività di ministro che seguirono, furono il risultato della sua grazia. Quando lessi l’Autobiografia di uno Yogi per la prima volta nel 1049, avevo 18 anni e avevo subito capito che la tradizione del Kriya Yoga era il mio sentiero. Per lo più ogni altra cosa di valore che accadde dopo quel riconoscimento, avvenne sempre senza alcuno sforzo. Quando mi trovavo assieme a lui nel suo ritiro privato nel deserto californiano di Mohave, nell’estate del 1950, mi disse: ”Sei venuto ad aiutarmi in questo lavoro”.

Il mio Guru diceva spesso “il lavoro” riferendosi alla sua missione d’insegnamento del Kriya Yoga. Diceva che esso era trasformatore, poiché poteva servire ai bisogni degli aspiranti spirituali che ne erano attratti. Inoltre è rappresentato da una linea di Maestri realizzati nel Sé, piuttosto che da una trasmissione d’informazioni superficiali, di credenze culturali o comportamentali. Una caratteristica unica di questa tradizione è l’insegnamento di metodi di meditazione che possono essere usati per calmare la mente e stimolare le proprie qualità innate e della conoscenza del Sé.

Che molte poche persone avessero veramente compreso il valore delle pratiche del Kriya Yoga, o che le usassero effettivamente, non causò al mio Guru nessun senso di disappunto o la decisione di cessarne l’insegnamento. Infatti sapeva che il risveglio dell’esperienza spirituale nell’era presente è lento, e che esso sarà molto più rapido man mano che le capacità intellettive di più persone sul nostro pianeta aumenteranno, anche solo dopo qualche decina di anni.

Gli iniziati al Kriya Yoga dovrebbero ricordare che il giusto pensiero, il corretto modo di vivere e la pratica spirituale raffinano il nostro sistema nervoso ed accrescono enormemente le capacità del cervello di abituarsi a stati di super-coscienza così come allo stesso tempo svelano l'innata conoscenza della loro vera natura e delle realtà superiori.

D. Per avere buoni risultati nella pratica del Kriya Yoga quali sono alcune delle caratteristiche essenziali da possedere?

R. I praticanti del Kriya Yoga dovrebbero essere completamente dediti alla realizzazione del Sé e di Dio, piuttosto di avere un interesse spirituale superficiale. Dovrebbero:

1. *Avere un discernimento spirituale, con un'abilità a comprendere ciò che esaminano per capire facilmente tra ciò che è vero e ciò che è falso.* Dovrebbero voler conoscere i fatti della vita piuttosto che accettare credenze ed opinioni.

2. *Essere mentalmente competenti:* in grado cioè di percepire accuratamente e pensare razionalmente.

3. *Essere emotivamente stabili.* La stabilità emozionale può essere coltivata aumentando la comprensione della nostra vera natura e delle realtà superiori, con una regolare meditazione super-cosciente ed imparando ad essere tranquillamente stabilizzati nella consapevolezza del Sé in ogni circostanza.

4. *Essere onesti, veritieri, gentili e generosi.* La moralità contribuisce ad un benessere psicologico, sociale ed ambientale.

5. *Essere umili,* senza un senso egocentrico esagerato o una personalità improntata all'auto-importanza.

6. *Essere altamente auto-motivati,* con la volontà e le motivazioni per avere successo in tutte le avventure utili.

7. *Essere saggiamente auto-disciplinati.* Agire con precisione in tutto ciò che deve essere fatto per il nostro benessere generale e per il nostro risveglio spirituale.

8. *Essere in grado di praticare con dovizia la meditazione super-cosciente.* Una pratica che parecchi iniziati al Kriya Yoga evitano o compiono senza attenzione. Medita con interesse per conseguire risultati soddisfacenti. Prega, afferma ed usa le tecniche di meditazione Kriya per controllare l'attenzione e sviluppare stati raf-

finati di super-coscienza.

“La Realtà Ultima è onnisciente, onnipotente ed onnipresente, trascendendo il tempo, lo spazio e le condizioni relative è il Maestro degli antichi Maestri. OM indica la sua esistenza. La meditazione sull’OM (nell’OM) porta alla realizzazione del Sé. la Realtà Ultima allora viene realizzata e tutti gli ostacoli (alla realizzazione del Sé) vengono rimossi o trascesi” - Patanjali Yoga Sutra 1:25-29

Alcuni ostacoli al risveglio spirituale sono la malattia, il dubbio, il rifiuto delle pratiche spirituali, la confusione su idee filosofiche, instabilità emotiva, diversi tipi di intossicanti, alterazioni e distrazioni percettive. Le loro influenze possono essere superate praticando il Pranayama che rimuove l’attenzione da condizioni limitanti e coinvolgenti nei detti processi.

Coltivate sempre la salute; evitate il dubbio acquisendo la comprensione; partecipate a pratiche spirituali; evitate la confusione acquisendo conoscenza accurata; rimanete emozionalmente calmi; rinunciate agli intossicanti e sostituiteli con abitudini sane; percepite accuratamente ciò che viene osservato; concentratevi su questioni importanti.

Controllate con attenzione gli stati d’animo, gli stati di coscienza ed i comportamenti. Il pensiero costruttivo e una vita pratica ci forniscono una base solida per la crescita spirituale.

Una pratica del Kriya Yoga completa ed efficace comporta pensieri e comportamenti disciplinati, un intenso e profondo esame della nostra vera natura e delle realtà superiori, arrendendoci (lasciando andare) e trascendendo il nostro errato senso di auto-identità. Cercare di essere super-coscienti e spiritualmente illuminati, mentre allo stesso tempo rifiutiamo le pratiche fondamentali di base, è una perdita di tempo ed inutile fatica.

Ogni qual tanto delle fugaci aperture interiori e risvegli parziali, che possono accadere spontaneamente, ci possono ispirare e motivare per dedicarci ancora di più al nostro sentiero spirituale. Per praticare il Kriya Yoga non dobbiamo adottare strane credenze e comportamenti. L’unica differenza tra noi e la gente comune, è che

noi dovremmo essere più vigili, spiritualmente coscienti, compassionevoli e pratici.

“Questa è la saggezza degli antichi veggenti. Ora ascolta ed applicala con dedizione. Con questa conoscenza ti libererai dai legami del Karma (causa ed effetto). Su questa retta via nessuno sforzo viene sprecato e nessun ostacolo prevale. Anche solo un po’ di questa pratica ci protegge da grandi sventure. Su questo sentiero chi è fermamente deciso è anche risoluto. Il pensiero di chi non è devoto, si perde in infinite varianti”. - Bhagavad Gita 2:39-41

D. Ci spieghi maggiormente l’uso dell’affermazione per aiutare la concentrazione durante la meditazione.

R. La maggior sfida quando si medita è di controllare l’attenzione. Sedendo in silenzio, se non siamo centrati e coscienti del Sé, la nostra attenzione vagherà e sarà esageratamente influenzata dai mutamenti che avvengono nella mente e nella coscienza. Avere qualcosa da contemplare ci può facilitare la focalizzazione dell’attenzione. Precedentemente ho raccomandato questa affermazione.

“Sono un essere spirituale immortale”. Anche altre affermazioni possono essere utili.

“Sono un’unità incontaminata della Pura Essenza, della Realtà Ultima”. E anche:

“La purezza splendente dell’essenza del mio essere illumina costantemente la mia mente e la mia coscienza”.

Le affermazioni sono dichiarazioni veritiere da usare finché vengono realizzate ed esperite. Per usare un’affermazione come un Mantra, bisogna pronunciarla mentalmente con intenzione e convinzione da 5’ a 20’ o anche di più fino a sentirsi pienamente coinvolti. Quando la tua attenzione è completamente assorbita nell’affermazione, cessa di pronunciarla mentalmente e rimani consapevole sperimentando la tua pura essenza. Con la pratica avrai l’esperienza super-cosciente di ciò che affermi. Persisti finché

avrà un'esperienza positiva.

Se non ci sono risultati soddisfacenti nella meditazione, sii più focalizzato e siediti più a lungo, finché i pensieri e le emozioni si saranno acquietati e la tua attenzione rimarrà confortevolmente interiorizzata. Leggendo di santi realizzati, le caratteristiche comuni che possiamo notare sono le affermazioni gioiose riguardo alla loro realizzazione con l'infinito e la loro abitudine a meditare a lungo e profondamente, finché raggiungono percezioni di trascendenza. Molti tra coloro che meditano rinunciano troppo presto. Non siedono abbastanza a lungo.

D. Ho cercato di scoprire lo scopo principale della mia vita, che mi faccia comprendere se ciò che faccio è utile. Come posso trovarlo?

R. Vivi una vita buona e ben organizzata. Nota le idee creative che sbocciano nella tua mente e le opportunità che ti si presentano per essere di aiuto.

Uno scopo principale da realizzare è quello di essere spiritualmente risvegliati il più possibile. Oltre a ciò, fa' che i tuoi pensieri ed azioni siano di utilità agli altri e all'ambiente. Pensa al destino, ad uno scopo speciale per la tua vita che sia realizzabile. Se hai un senso intuitivo di uno scopo preciso, chiedi che ti venga rivelato. Quando lo avrai scoperto, dedicaci tutti i tuoi pensieri, energie e risorse. L'universo ti aiuterà e provvederà per te.

Ricordati che sei un essere spirituale in un universo spirituale. Convivi realisticamente con le leggi della natura, cooperando con le leggi mentali e spirituali di causa ed effetto. Aiuta gli altri a scoprire la loro natura spirituale se sono ricettivi ad apprendere le realtà superiori.

D. Devo impegnarmi ad informare gli altri sul Kriya Yoga?

R. Sì, sii un buon esempio di vita onesta unita a concrete pratiche spirituali. Dona una copia della rivista e un libro. Se sono interessati al Kriya Yoga, da' loro un'aper coloro che copia delle 7 Lezioni per una vita consapevole. Passa loro il link del nostro web. Se hai degli amici, potete trovarvi a meditare di tanto in tanto e organizzarvi. Sappi discernere. Non perdere tempo ed energie con persone che hanno solo interessi superficiali.

Aiuta finanziariamente il CSA che ha aiutato i veri ricerca-

tori spirituali in tutto il mondo per più di 40 anni.

“Colui che pratica con dovizia il Kriya Pranayama, va oltre il suono dell’OM e si libera da tutti i desideri egocentrici”.

- Lahiri Mahasaya (1828 – 1895)

D. Ci sono differenze tra i vari metodi di meditazione che vengono insegnati da diversi Maestri di Kriya Yoga?

R. Possono dare istruzioni diverse a seconda delle necessità degli studenti e discepoli, a seconda anche di quello che hanno appreso dalla loro esperienza personale. Lahiri Mahasaya insegnava cinque procedure al primo livello d’iniziazione al Kriya. P. Yogananda ne insegnava tre: il Maha Mudra per coloro che riescono a praticarlo confortevolmente; il Kriya Pranayama e il Jyoti Mudra (la contemplazione sulla luce ed il suono interiore). Insegnò a cantare OM nei Chakra come secondo livello d’iniziazione al Kriya.

Alcuni insegnanti di Kriya Yoga affermano che il Kriya Pranayama deve essere praticato respirando attraverso la bocca aperta per poter percepire un senso di freschezza nella gola; altri sostengono che gli stessi risultati possono essere percepiti anche respirando attraverso le narici. L’insegnamento comune è quello attraverso la bocca per i nuovi praticanti. Quando la corrente può essere percepita nella spina dorsale, allora si può respirare attraverso le narici.

Alcuni insistono che OM oppure altri Mantra vengano cantati mentalmente nei Chakra durante il Kriya Pranayama. Altri affermano che ciò non sia necessario se l’attenzione può essere facilmente focalizzata sulla pratica del Pranayama. A quei discepoli che avevano una maggiore necessità di focalizzarsi nella pratica del Kriya Pranayama, talvolta P. Yogananda raccomandava loro di includere il canto di OM o di Hong So – So Ham. O-o-o-o-o-m può essere cantato mentalmente durante l’inspirazione e l’espirazione. Con Hong So-So Ham, canta mentalmente la prima sillaba durante l’inspirazione e la seconda sillaba durante l’espirazione. Ad esempio Ho-o-o-o-ng e poi S-o-o-o-o oppure S-o-o-o-o e poi Ha-a-a-a-m.

Variazioni nelle tecniche di meditazione consigliate da Guru (insegnanti) competenti possono far sì che il discepolo raggiunga

risultati ideali.

Alcuni insistono che i meditanti debbano sedere in una posizione a gambe incrociate; altri affermano che sia consentito sedere sulla sedia. La verità è che qualunque posizione che sia confortevole può essere usata.

Il risultato ideale nella pratica del Kriya Pranayama è di permettere al corpo di essere rilassato e fermo, con le forze vitali in equilibrio, la mente calma, una chiara consapevolezza così che la pura coscienza possa prevalere.

La preoccupazione per sensazioni fisiche piacevoli o fenomeni mentali di visualizzazione, devono essere evitati poiché indicano irrequietezza e forse mostrano anche l'influenza di attributi sottili della natura (Guna) che possono influenzare i nostri stati mentali ed emozionali o altri stati di coscienza.

Gli iniziati al Kriya Yoga dovrebbero aspirare a trascendere tutte le condizioni che confinano e limitano o distorcono la loro consapevolezza. L'ultimo livello della realizzazione del Sé a cui risvegliarsi è una solitaria unità consapevole senza il supporto di pensieri, stati d'animo, sensazioni o influenze dei Guna.

Prima che la pura realizzazione del Sé accada, si possono avere esperienze di unità influenzate da pensieri o percezioni sottili o sensazioni accompagnate da una coscienza intellettuale ed intuitiva della realizzazione del puro Sé.

Anche se un abbondante uso di efficaci tecniche di meditazione può essere utile, bisogna ricordare che quando non sono più necessarie, devono essere tralasciate. Si raccomanda anche una fervente aspirazione ad essere realizzato, assieme all'abbandono (il lasciar andare) di opinioni rigide e di attitudini e comportamenti egocentrici.

Una vera crescita spirituale (che svela e rivela le nostre innate qualità, capacità e conoscenza) accade con più facilità se coltiviamo una coscienza del Sé e una sicurezza di sé che dà quell'aiuto alla nostra propensione ad essere spiritualmente illuminati.

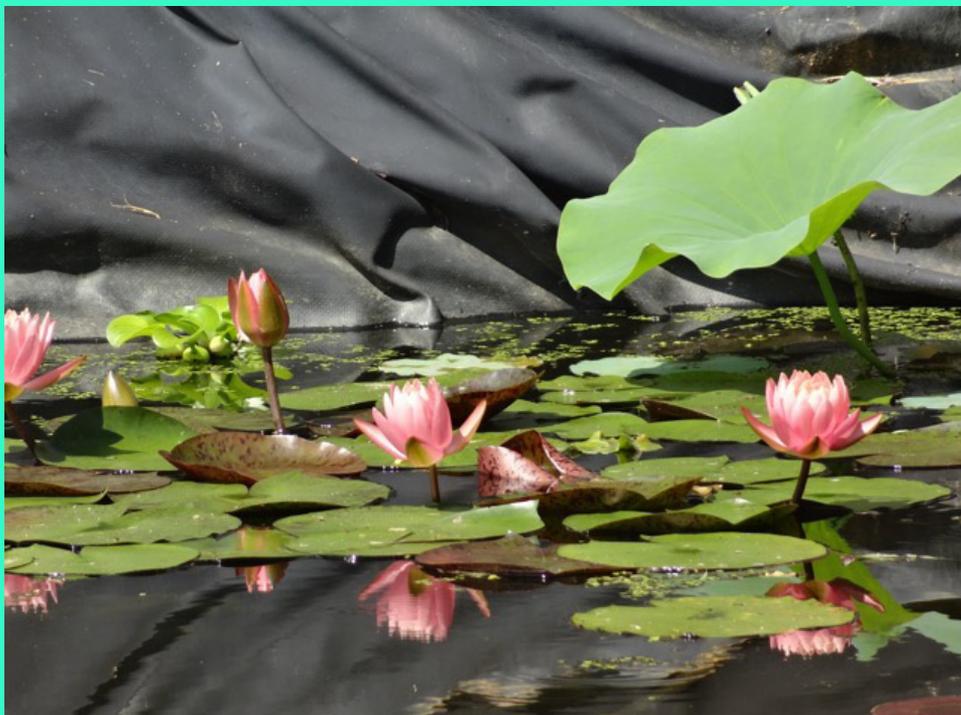
L'iniziazione è un'occasione per apprendere come vivere appieno i nostri talenti e scegliere d'impegnarsi in una direzione di vita con uno scopo elevato. Questo ci può mettere in contatto con

altri iniziati vicini e lontani che condividono le nostre aspirazioni. Essi sono in sintonia mentale e di coscienza con la linea dei Guru illuminati, e ci rendono ricettivi al fluire della grazia che ci dona eventi, circostanze ed esperienze gratuiti, non pianificati, incoraggianti e fortunati.

La tua iniziazione dovrebbe essere vista come una grande benedizione che ti dona l'opportunità di un risveglio rapido della conoscenza del Sé. Dimostra la tua gratitudine pensando e vivendo in modo da permetterti una crescita spirituale semplice e veloce dove le tue attività e circostanze risultano soddisfacenti e piacevoli.

“Quando dai l'iniziazione a qualcuno, io, o uno dei grandi Maestri (Guru) sarà lì presente con voi”.

Parole rivoltemi da P. Yogananda nel 1951.



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**



Ultimo Ritiro di Kriya Yoga nella Casa Vacanze S.Francesco
nella splendida cornice di Varigotti - SV - dal 30.10 al 1.11.15

