

Aprile - Giugno 2016

Anno Secondo N.3

# SPLENDORE INTERIORE

*per un'Illuminazione Spirituale individuale e globale*





Il Sig. Davis assieme al  
Dr. Ramamurti Mishra  
(Swami Brahmananda Saraswati)  
allo Yoga Society,  
agli inizi degli anni '70

Foto di copertina:  
Alba sul fiume Gange, Varanasi, India

## SOMMARIO:

- 1) Editoriale: 7 Marzo, In Memoria del Guru: sw. nirvanananda 5
- 2) Niente ci può separare dalla Verità Eterna: Roy Eugene Davis 9
- 3) Dialoghi su 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](mailto:info@kriyayogastella.org)  
Tel. Claudio: 347.647.2324  
[www.kriyayogastella.org](http://www.kriyayogastella.org)



## **Parole d'ispirazione**

Pratica il rispetto e la bontà  
fino al punto di essere  
come un fiore meraviglioso  
che ognuno ama  
vedere ed ammirare.

Sii la bellezza che c'è nel fiore,  
ed il fascino che c'è nella mente pura.

Se ti rendi così attraente,  
avrà accanto sempre dei veri amici  
e sarai amato da Dio e dagli uomini.

- P. Yogananda

# EDITORIALE SPLENDORE INTERIORE

**7 MARZO - IN MEMORIA DEL GURU!!**



“Il mio corpo passerà, ma il mio compito continuerà.  
Ed il mio Spirito continuerà a vivere.  
Anche quando non sarò fisicamente presente,  
continuerò a lavorare assieme a voi  
per espandere nel mondo il messaggio di Dio.  
E a chi mi penserà vicino, sarò vicino”.

Con queste parole il Maestro si accomiatò dal mondo alcuni giorni prima di entrare nel Mahasamadhi. Già più volte aveva confidato ai suoi discepoli più vicini che “La Madre Divina lo faceva vivere usando del tempo preso a prestito, affinché egli potesse concludere il suo lavoro di commento alla Bhagavad Gita ed ai Vangeli”.

Durante un banchetto dato in onore del nuovo ambasciatore indiano al Biltmore Hotel di Los Angeles, la sera del 7 marzo 1952 il Maestro lesse la sua poesia preferita “La mia India” e appena ebbe terminato di leggere l’ultimo verso della poesia, stramazò a terra senza vita. P. Yogananda era entrato nel Mahasamadhi davanti a centinaia di ospiti. Rileggiamo assieme questo bellissimo inno.

## LA MIA INDIA

“Non dove alita il profumo della gioia, non nel paese ove tenebre e timori non hanno accesso, non nelle dimore degli eterni sorrisi, né in un paradiso di prosperità io vorrei nascere, dovendo rivestire un altro abito umano. Anche se mille carestie fossero in agguato per dilaniare la mia carne, eppure io amerei tornare ancora nella mia India. Milioni di ladri e malattie, potranno cercare di sottrarmi l’effimera salute della carne, e dalle nubi del fato potranno piovere le scottanti gocce del dolore, eppure amerei ancora in India ritornare. E’ questo mio amore un sentimento cieco, che sfugge alle vie della ragione.

Ah no! Io amo l’india, perché è là che imparai ad amare Iddio e tutte le cose belle. Alcuni insegnano ad afferrare l’effimera goccia di rugiada, la vita che scivola giù lungo la foglia del loto del tempo. Altri costruiscono irriducibili speranze intorno a questa effimera dorata bolla del loro corpo. Ma l’India m’insegnò ad amare l’anima dall’immortale bellezza, né rugiada o bolla né la loro fragile forma. Dai suoi saggi appresi a trovare il Sé sepolto sotto ceneri ammucchiate d’incarnazioni e d’ignoranza. Attraversando molte lande di potere, abbondanza e sapere, la mia anima paludata da orientale a occidentale, viaggiò a lungo e lontano alla ricerca del Sé per trovare in India al fin sé stessa.

Fuochi mortali potranno ardere le sue case e tutte e le sue risaie d’oro, ma per riposare sulle sue ceneri e sognare l’immortalità’... O India io sarò là! Le armi della scienza e della materia hanno cannoneggiato le sue rive, ma essa è invitta, poiché eternamente libera è l’anima sua; i suoi santi guerrieri sono sulla via per sgominare con i raggi della realizzazione, i banditi di nome odio, pregiudizio ed egoismo nazionale, e per bruciare le pareti oscure delle separazioni che dividono fra loro, i figli dell’Uno, Unico Padre. I Fratelli d’occidente han conquistato con il potere della materia il mio paese. Suonate, suonate forte le conchiglie, l’India ora invade d’amore le loro anime per conquistarle tutte. Più del Paradiso, o dell’Arcadia,



io ti amo, oh mia Madre India! E il tuo amore io darò ad ogni nazione sorella ora vivente.

Iddio fece la terra, l'uomo le sue frontiere e i limiti del pensiero astratto; ma, nel mio nuovo amore, io vedo le frontiere dell'India mia allargarsi al mondo intero. Salve, O Madre di legioni, loti, bellezze e saggi, le ampie porte tue son spalancate ad accogliere i veri figli di Dio in tutti i templi, dove il Gange, i boschi, le grotte Himalayane e gli uomini, sognano Iddio, io fui consacrato: lì, il mio corpo toccò quel suolo!”

Leggiamo anche quest'altra poesia scritta con tanto ardore in onore della propria terra natale, che gli fece conoscere Dio.

### LA MIA TERRA NATIA

“Tu, oh Madre del mio amore così grande, tu oh Madre, mia terra natia. Il cielo che, caro amico, dall'alto invita le ombre dell'albero del Banyan a posarsi su di me, oh India, come posso dimenticarti?

L'amore così vasto della mia anima al tocco di Dio nacque quaggiù nella mia terra natia. Sulla terra dell'India brillante e solare, amo la tua brezza, la tua luna e in te vorrei concludere questo mio viaggio.

Sei stata tu per prima ad insegnarmi ad amare il cielo, le stelle, e soprattutto Dio. Così il mio primo omaggio voglio per primo porgerlo ai tuoi piedi, oh India. Amo il grano che ondeggia sui tuoi campi così luminosi, ancora più belli di quelli coltivati dagli dei immortali del potere.

Da te ho appreso a vedere e ad amare tutti i paesi allo stesso modo, così come amo te. Oh India, mia terra natale, m'inchino a te. A te oh Madre del mio amore così grande, a Te oh mia terra natia.”

P. Yogananda incoraggiava tutti i meditanti ad espandere la loro coscienza durante il periodo pasquale, sintonizzandosi sull'infinita Coscienza Cristica – la proiezione della coscienza di Dio immanente in tutta la creazione; la coscienza universale, l'unione con Dio che si manifestò egualmente in Gesù, in Krishna ed in tutti gli Avatar. Meditiamo in questo giorno che segna la grande liberazione dell'anima - il Mahasamadhi del Maestro - e il ricongiungimento al grande Sé, allo stesso modo come fece Gesù 2000 anni fa.

Jai Guru! Ki Jai!! nirvanananda swami



**Afferma sempre con risoluta convinzione**

“Essendo un essere spirituale immortale  
e un’entità immacolata della  
Realtà Ultima,  
possiedo una libertà illimitata e  
il potere di controllare  
gli stati della mia coscienza,  
dei miei pensieri ed azioni.  
E saggiamente lo faccio!”



# NIENTE CI PUO' SEPARARE DALLA VERITA' ETERNA di Roy Eugene Davis

“Fluttuazioni e cambiamenti della coscienza possono essere diminuiti e rimossi completamente con la meditazione e il non-attaccamento” – *Patanjali Yoga Sutra 1:12*

## **Niente ci può separare dalla Verità Eterna**

“In futuro vi apparirò esteriormente, così come mi avete sempre conosciuto, mentre interpreto un ruolo. Interiormente invece sono completamente distaccato”. – *P. Yogananda (1893 – 1952)*

Il mio Guru si esprime così agli inizi del 1951, durante un incontro informale con alcuni dei suoi discepoli nell'atrio al piano terra del Quartier Generale della Srf, un anno prima di lasciare il corpo. La dipartita di uno Yogi dalla vita terrena si chiama Maha-Samadhi (grande unità), perché si afferma che la coscienza del sé viene riassorbita nella sua completezza pura ed originale.

Pensare al distacco come risultato dell'ego trasceso (il piccolo senso dell'io), non è poi sempre facile, anche se sappiamo che questo passaggio è necessario per il nostro benessere spirituale. Forse può apparire incerto, se cambiano sia il punto di vista che l'esperienza che ne risulta. Possiamo infatti scoprirci inclini ad aggrapparci a situazioni conosciute, piuttosto che ad esplorare nuove possibilità. Come Arjuna, la cui confusione mentale viene descritta nel Primo Capitolo della Bhagavad Gita, anche noi potremmo essere riluttanti a scartare o trascendere illusioni, fantasticherie e altri stati psicologici che possono modificare la nostra consapevolezza o quelle situazioni che abbiano influenzato i nostri comportamenti per molti anni. *Forse vogliamo essere liberi, sì, ma non adesso.*

Patanjali definì lo yoga come Samadhi: unione attraverso la conoscenza del Sé. Egli afferma che il Samadhi può essere realiz-

zato con attenzione distaccata e con una consapevolezza al di là di condizioni esterne, di stati emozionali, d'irrequietezza incontrollata e di altri mutamenti della mente e della coscienza. Tutto ciò lo si può ottenere attraverso una meditazione vigile ed introspettiva e anche con una mente focalizzata e distaccata nei confronti di ciò che si percepisce o si pensa.

Quando siamo coinvolti dal lavoro, dai doveri e da quei progetti che ci stanno a cuore, possiamo essere pratici e allo stesso tempo coscienti della nostra essenza spirituale e della nostra relazione con l'Infinito. Quando notiamo che la nostra attenzione e consapevolezza sono troppo identificate con le condizioni oggettive, possiamo scegliere di rimanerne distaccati e maggiormente auto-coscienti.

Anche quando ci sforziamo di essere vigili ed attenti, gli impulsi (*Vasanas*), dai più profondi stati della coscienza, rafforzati anche dall'irrequietezza, dai desideri, o dalla scontentezza, possono causare quei movimenti oscillatori e quei mutamenti derivati da modifiche mentali (*Vrittis*) e dalla coscienza, che attivano quei pensieri che in definitiva vanno ad interferire con la concentrazione.

### ***Provate questo esperimento***

Osservate i vostri pensieri e le emozioni per circa cinque, dieci minuti. Notate che quando l'attenzione vaga, emergono ricordi che poi svaniscono, e osservate come gli stati d'animo si alterano anche quando decidete di rimanere focalizzati.

Queste sono le percezioni normali e gli stati di coscienza di gran parte delle persone, ad eccezione di quando si trovano in uno stato di sonno profondo privo di sogni. Ecco perché per loro è difficile avere nella vita successo ed una vera meditazione adeguata, in quanto le loro buone intenzioni rimangono spesso irrealizzate o dimenticate ed in definitiva non si trovano mai in uno stato felice e in pace.

### ***Per testare e migliorare la vostra concentrazione, fate quanto segue.***

Con gli occhi aperti o chiusi, contate mentalmente fino a cento. Se ce la fate, ripetete l'esercizio. Se invece la vostra attenzi-

one comincia a vagare, ripetete ricominciando da uno. Terminate la sessione dopo dieci minuti. Se non ce l'avete fatta, provate a contare all'incontrario, cominciando da cento. Questo potrebbe aiutarvi ad essere più attenti. Può essere d'aiuto immaginare mentalmente o visualizzare i numeri mentre fate l'esercizio.

*Un altro esercizio per migliorare la concentrazione è questo.*

Mentalmente aggiungete, sottraete, moltiplicate e dividete semplici gruppi di numeri.

Siate vigili, attenti e curiosi in ciò che osservate e siate anche interessati a conoscere l'argomento.

Quando leggete, cercate di immedesimarvi dal punto di vista dell'autore e comprendere ciò che lo stesso ci voleva comunicare. Quando chiacchierate con gli altri, cercate di andare oltre le loro parole per afferrare ciò che pensano e quali sono le loro motivazioni. Il Maestro diceva talvolta ai suoi discepoli: "Sono compiaciuto quando comprendete ciò che dico. Ma lo sono ancora di più, quando riuscite ad afferrarlo, senza che io lo debba verbalizzare".

Considerate ora ciò che fate come pratica spirituale per realizzare una vita di successo, che sia tanto importante quanto lo studio metafisico e la meditazione quotidiana super-cosciente.

- Acquisite ed usate saggiamente le conoscenze utili;
- Mantenete il corpo sano;
- Mantenete il vostro equilibrio psicologico;
- Tenete puliti e ben organizzati gli spazi di lavoro e dove vivete;
- Decidete quali sono i vostri scopi principali e concentratevi;
- Portate a termine i vostri scopi strategici con capacità e praticità;
- Fate immediatamente ciò che deve essere compiuto;
- Pensate razionalmente;
- Evitate di fantasticare;
- Non lamentatevi di situazioni indesiderate; realizzate ed attraete circostanze ed esperienze ideali;
- Siate gioviali ed ottimisti;
- Parlate e scrivete con chiarezza;
- Non dissipate le forze vitali, il vostro tempo e le risorse materiali;
- Pagate sempre le bollette per tempo;

- Siate gentili con gli altri e con tutte le forme di vita;
- Augurate a tutti ed ovunque il bene supremo;
- Sviluppate una maturità emotiva, evitando mutamenti di stati d'animo, con attitudini mentali e comportamenti irrazionali e bambineschi;
- Offrite con regolarità una parte delle vostre capacità e/o delle vostre risorse finanziarie a scopi socialmente utili e ben organizzati, dove sia possibile aiutare quelle persone che sono bisognose. Ciò servirà a migliorare le loro condizioni sociali ed ambientali, fornendo allo stesso tempo una vera educazione spirituale;
- Fate esperienza ed esprimete sempre il meglio di voi stessi in tutti gli aspetti della tua vita.

Un distacco passionato ci permette di controllare attaccamenti, bisogni e spinte istintive. Un distacco superiore è il risultato della realizzazione del Sé che ci rende inattaccabili dalle forze cosmiche (dai *Guna*). - *Patanjali Yoga Sutra 1:15,16*

### **Usate l'Intelligenza, l'Intuizione, ed il Buon Senso per conoscere la Verità di ciò che osservate o contemplate**

Così come potete discernere la differenza tra il vostro Sé, o essenza, ed i vostri stati mentali ed emotivi, allo stesso modo potete discernere la Verità di qualsiasi altra cosa che stiate osservando e contemplando. La facoltà della vostra Intelligenza vi rende capace di discernere. La vostra intuizione può farvi avere dei flash anche senza l'aiuto dell'intelletto e della ragione. Anche una contemplazione ottimale può rivelare la verità.

Ci sono 4 aspetti da conoscere:

1. *La Realtà Ultima* che ha un'essenza assoluta e pura al di là dello spazio/tempo, possiede un aspetto espressivo con influenze energetiche (*Guna*) che produce e mantiene l'universo.

2. *La vostra Vera Natura*, che è un'entità della pura essenza della Realtà Ultima.

3. *I Processi della manifestazione cosmica*. L'aspetto espressivo della Realtà Ultima proietta una vibrazione che produce lo spazio, il tempo, le forze cosmiche ed i campi magnetici che formano l'universo. Tale vibrazione che può essere udita come AUM

(OM), è il campo primordiale (il primo) della Natura. Il termine Sanscrito per le caratteristiche e le influenze del campo primordiale della Natura, è *Maya*, “ciò che misura, limita e forma”. Si dice che la sua forza d’inerzia veli la verità, poiché può oscurare la percezione della Realtà di un’anima preda dell’illusione. Le illusioni sono idee false e distorte, credenze o opinioni che offuscano la consapevolezza e confondono l’intelletto. Poiché le influenze della forza d’inerzia sono impersonali, non rappresentano il male, non sono malevoli né dotate d’intelligenza e neppure in grado avere uno scopo predeterminato.

4. *Come risvegliarsi completamente all’illuminazione spirituale.* Il risveglio può accadere spontaneamente quando le condizioni che distorcono la consapevolezza vengono rimosse o trascese. I due ostacoli principali al risveglio sono: 1. l’influenza della forza d’inerzia (o Tamas Guna) che indebolisce il nostro potere di discernimento. 2. L’abitudine di identificarsi con un errato senso di sé (ego). Quando l’intelletto è puro e conosciamo la nostra vera natura e la Realtà Ultima, siamo spiritualmente illuminati. Un desiderio sincero di essere auto-realizzati, sostenuto da un profondo studio delle realtà superiori e attraverso pratiche adeguate che chiarifichino la consapevolezza, possono accelerare il nostro risveglio spirituale. Un desiderio sincero ci dà una motivazione per vivere bene ed allo stesso tempo attrae eventi che ci sostengono e circostanze costruttive. Le pratiche spirituali adatte hanno la capacità di far emergere le nostre qualità innate e anche la conoscenza del Sé e di Dio.

### ***Come fare un uso intelligente delle adeguate pratiche spirituali nella nostra Tradizione del Kriya Yoga.***

Quotidianamente, fin quando non sia necessario rammentarlo, ricordate che i Kriya sono azioni o procedure; che Yoga è ciò che lega assieme l’attenzione e la coscienza con la nostra pura essenza. Le pratiche di base includono un pensiero ed un modo di vivere costruttivo, un esame profondo delle realtà superiori e della nostra vera natura, e comporta altrettanto volere arrendere un errato senso di identificazione con il proprio sé. Le pratiche intelligenti rimuovono quelle condizioni psicologiche difficili e permettono allo

stesso tempo di coltivare il Samadhi (la realizzazione trascendente del proprio Sé). *Con rif. agli Yoga Sutra di Patanjali, versi 1 e 2.*

Praticate il Kriya Pranayama, poi rimanete immobili in profondo silenzio mentre contemplate l'essenza della vostra pura coscienza. Il Pranayama rianima i Chakra e calma la mente. Lasciate che il profondo silenzio vi ispiri a ritirarvi dai fattori esteriori, per fare esperienza di stati di coscienza trascendentale che permettono che la realizzazione del Sé e di Dio si manifesti spontaneamente. Usate diversi pranayama ed altri metodi di meditazione, poi metteteli da parte e meditate. Non siate così fissati su tante tecniche, al punto da rigettare la contemplazione di OM, del suo significato e della sua Origine.

Si sperimenta rapidamente il Samadhi arrendendosi con devozione alla Realtà Ultima. Meditando sulla Realtà Ultima tutti gli ostacoli vengono rimossi e si può conoscere la Realtà.

– *Yoga Sutra di Patanjali 1:23, 29.*

***Afferma con convinzione:***

“Sempre consapevole della mia vera natura,  
sono fermamente stabilizzato nell'Infinito”.







**Paramhansa Yogananda a Lake Shrine il 30 Agosto 1950**

# SAT - SANGA

## con Roy Eugene Davis

Dialoghi su:

### **Pratica, Tradizione e Filosofia del Kriya Yoga**

*D: Ho bisogno della guida personale di un Guru (insegnante)? E se ne avessi uno, cosa dovrei fare per realizzare i migliori risultati di questa relazione?*

R: Senza la guida personale di un insegnante spirituale, segui fedelmente le linee guida e pratiche del Kriya Yoga. Se hai una relazione con un insegnante competente, segui accuratamente le sue (di lui o di lei) parole, adottando uno stile di vita funzionale e le corrette pratiche spirituali. Rimani mentalmente e spiritualmente in sintonia con il maestro instaurando una relazione armoniosa e rispettosa.

Quando sei stato iniziato alla tradizione del Kriya Yoga, ti è stata offerta un'opportunità per essere in relazione mentale e spirituale con la linea dei Guru. L'iniziazione al Kriya Yoga non è un rituale superficiale, bensì un'opportunità per aderire completamente ad uno stile di vita mirato alle pratiche spirituali, le quali possono portare alla realizzazione del Sé e di Dio nella presente incarnazione. Il mio Guru mi disse che non stava insegnando solo idee filosofiche e metodi pratici di vita per aiutare le persone a migliorare le loro condizioni umane. Infatti, affermò che coloro che venivano iniziati, dedicandosi poi a queste pratiche spirituali, avrebbero potuto percepire o aumentare la loro consapevolezza della presenza e del poter di Dio nella loro vita.

*D: Alcuni iniziati al Kriya Yoga affermano di pregare Paramhansa Yogananda e gli altri Guru della tradizione. Ha tutto questo un senso? "Sentono" i Guru le nostre preghiere? Possono rispondere? e lo fanno poi?*

R: Il Maestro non disse ai suoi discepoli di indirizzare le loro

preghiere a lui. Ci disse invece di invitare la sua coscienza e quella degli altri Guru a congiungersi alla nostra, specialmente quando inizialmente ci sediamo a meditare. Se noi riusciamo effettivamente a farlo o se semplicemente le nostre invocazioni si espandono purificando la nostra coscienza, allora possiamo avere delle esperienze positive.

Lahiri Mahasaya lasciò questo mondo nel 1895, Sri Yukteswar nel 1936 e Paramhansa Yogananda nel 1952. Noi non sappiamo dove si trovino nello spazio o quello che essi stanno facendo. Non sono residenti in un regno astrale o celeste con lo scopo di comunicare mentalmente con i veri ricercatori sul nostro pianeta o in qualsiasi altro luogo. Lahiri Mahasaya potrebbe aver unificato la sua coscienza nell'OM e in tutto "Quello" che è al di là. Anche Sri Yukteswar potrebbe aver trasceso tutte le condizioni dei mondi relativi.

Udii una volta il Maestro dire che una volta lasciato questo mondo, egli avrebbe potuto rimanere nello "spazio" per un po' e in seguito stare per lo po' con Babaji ed eventualmente poi reincarnarsi (ma non disse però quando). Disse che quando sarebbe ritornato, i suoi "colori" sarebbero stati il blu e l'oro.

*D: Ho sentito che lei affermava di aver iniziato più di diecimila persone negli ultimi 60 anni. Quanti di questi sono poi rimasti sul cammino?*

R: Forse meno del 20% si sono dedicati completamente al loro sentiero spirituale. Molte delle persone che hanno partecipato alle conferenze e ai seminari, quando iniziai a viaggiare e ad insegnare nel 1956, all'età di 25 anni, molti erano di 10, 20 o 30 anni più anziani di me e quindi sono già deceduti. Dal 60 al 70% di coloro che sono stati iniziati negli anni più recenti, dopo un po' si sono fatti prendere dalle preoccupazioni del mondo o hanno cercato ispirazione ed istruzioni in un'altra tradizione. Molti di coloro che affermano che questo sentiero del Kriya Yoga è per loro importante, in realtà poi non sono così focalizzati ad attenti alle pratiche, quanto in realtà potrebbero e dovrebbero essere.

Personalmente sono favorevole ad offrire liberamente l'iniziazione a tutti coloro che sembrano sinceramente essere inter-

essati ad imparare. Anche il Maestro faceva così: era favorevole ad offrire questa opportunità alle persone per aiutarle ad essere maggiormente consapevoli spiritualmente. In alcune vere tradizioni che portano all'illuminazione, i ricercatori della Verità vengono iniziati o si insegnano loro le realtà superiori, solo dopo aver dimostrato la loro volontà ad apprendere con sforzi sinceri per realizzare una maturità emotiva, e solo dopo aver dichiarato la loro lealtà agli insegnamenti superiori e alla giusta pratica.

Non è sempre semplice resistere e superare gli impulsi e le inclinazioni che influenzano la condizione umana. Quando siamo completamente dedicati al nostro sentiero spirituale, dobbiamo anche volere ed essere capaci di concentrarci a fare ciò che rapidamente permetterà alle nostre qualità divine di emergere per rivelare la nostra pura essenza.

I nostri comportamenti ed azioni abituali indicano i nostri stati mentali ed emotivi, i nostri stati di coscienza e le nostre convinzioni.

Ti consiglio di leggere la Baghavad Gita per ricordare continuamente quale è il pensiero e lo standard di vita più elevato. Stati mentali e stati d'animo, comportamenti ed azioni dovrebbero esprimere la nostra innata purezza. Ricordati che le caratteristiche rappresentate da Krishna rispecchiano la tua coscienza illuminata alla quale il piccolo senso di identità si deve arrendere. Le parole attribuite a Krishna rappresentano la tua innata conoscenza che è sempre accessibile.

*D: Quali sono le cose che Paramhansa Yogananda fece a lei personalmente e che le furono di particolare aiuto?*

R: Praticamente tutto – le sue parole, l'esempio personale, l'avermi accettato subito come suo discepolo e la condivisione così libera della sua coscienza e della sua energia spirituale – tutto mi fu d'aiuto. Specialmente mi fu d'aiuto l'avermi mandato al centro della SRF di Phoenix, Arizona – dai primi mesi del 1950 fino agli inizi del 1954. Qui ho potuto praticare la meditazione e la contemplazione dell'Infinito, senza dover interagire con gli altri discepoli, o senza essere coinvolto dalle attività organizzative che si svolgevano in California.

Il Maestro non mi informò dei suoi progetti specifici nei miei riguardi. Ogni qual tanto mi ripeteva: “Sii paziente, ho dei progetti per te”, oppure “Hai un futuro meraviglioso”, o anche “Prenditi cura della tua salute, hai molto lavoro da svolgere”.

Mi ordinò ministro nell’autunno del 1951, senza dirmi preventivamente che l’avrebbe fatto. In quella occasione mi disse: “Insegna così come io ho insegnato ed inizia i devoti di Dio al Kriya Yoga”. Il giorno dopo la cerimonia funebre, condotta per lui nel marzo del 1952, Faye Wright (Daya Mata) mi disse che era “desiderio del Maestro” che io venissi nominato ministro a Phoenix (1952 e 1953).

Poiché ero stato assistente del ministro di Phoenix per circa un anno, era più semplice affidarmi quel compito, mentre l’altra persona sarebbe stata assegnata ad altri compiti a Los Angeles.

I pochi anni trascorsi in solitudine monastica a Phoenix, mi permisero di diventare molto stabilizzato nella relazione con l’Infinito. Anche se negli anni che seguirono, ebbi molto da imparare e mi si presentarono molte sfide da superare e con cui confrontarmi, ero sempre consapevole della mia relazione con i Guru e con una Realtà più grande che mi sosteneva.

*D: Quanto è importante far salire l’energia della Kundalini?*

R: La Kundalini è la forza dell’anima dormiente o energia avvolta attorno ai Chakra inferiori. Nelle persone che non sono ancora spiritualmente risvegliate, può essere stimolata dalla devozione, dalle aspirazioni spirituali, dalla pratica della meditazione super-cosciente e mettendosi in sintonia mentale e spirituale con quella persona dove queste energie fluiscono liberamente. Non si raccomanda l’uso estremo del Pranayama o di altri metodi che forzano il risveglio della Kundalini. E’ molto meglio coltivare stati mentali e comportamenti virtuosi, essere maturi emotivamente, vivere bene e con successo, esaminando realtà superiori e diventando un esperto nella frequente meditazione super-cosciente.

Sessioni occasionali o meditazioni super-coscienti brevi posso ridurre lo stress ed aiutarci a diventare emozionalmente calmi e vigili mentalmente. Meditazioni super-coscienti frequenti, più

lunghe e più profonde possono trasformarci psicologicamente ed aiutarci a fare esperienze di realizzazioni trascendentali.

Condizioni psicologiche debilitanti, e pesanti influenze subconscie, diventano degli ostacoli nel risveglio della Realizzazione del Sé. Molti di questi, come l'ansietà, i dubbi, la mancanza di fermezza, l'egoismo, l'irrequietezza, possono essere abbandonate per scelta, cosa che risulta più semplice se conosciamo il nostro Sé e siamo fortemente legati a un sentiero spirituale.

Ostacoli fisici alla Realizzazione del Sé, come nel caso di un sistema nervoso non purificato o per incapacità di un cervello non ben sviluppato, possono essere superate attraverso un modello di vita costruttivo ed integro, attraverso una meditazione super-cosciente e anche sapendo che, come esseri spirituali, siamo in definitiva superiori a tutte le condizioni mentali e fisiche.

*D: Quali sono alcuni dei condizionamenti o delle attitudini mentali abituali, stati di coscienza e comportamenti che possono interferire con il risveglio spirituale?*

R: Una condizione limitante è il preferire di pensare ed agire come un essere normalmente egocentrico la cui personalità si identifica sul piccolo sé, piuttosto che comportarsi come un essere spirituale che può discernere. Un'altra condizione restrittiva è l'abitudine a preferire di essere coinvolti nelle situazioni esterne che stimolano la mente ed i sensi.

Le attitudini mentali egocentriche e le attività ci rendono limitati e possono aumentare e anche rafforzare quelle influenze pesanti che nascono dal subconscio o dal Karma. La parola Karma e la parola Kriya hanno un'origine comune che indica le azioni e le influenze che potrebbero causare degli effetti. La nostra condizione karmica include condizioni subconscie ed influenze, abituali stati di coscienza, stati mentali ed emotivi, desideri, credenze, opinioni, comportamenti abituali, azioni premeditate e anche tratti ereditari. Possiamo inoltre essere influenzati da condizioni karmiche di persone individuali o da gruppi ai quali ci siamo associati o nei quali ci identifichiamo.

Alcune condizioni karmiche deboli hanno una minima o nessuna influenza. Altre possono invece influenzarci in vari modi



quando si verificano quelle condizioni che le possono rendere palesi. Altre ancora possono essere molto influenti. E' importante neutralizzarle con pensieri ed azioni costruttive ed anche elevarsi al di sopra di queste, aspirando a stati di super-coscienza.

Paramhansa Yogananda consigliava alle persone di evitare pensieri o affermazioni quali: "Il Karma mi può controllare", oppure "Non mi posso risvegliare spiritualmente perché ho un cattivo Karma o un Karma pesante". Li metteva anche sull'avviso di non essere troppo preoccupati dalle indicazioni della carta natale astrologica. Sri Yukteswar raccomandava di usare certi metalli e certe gemme astrologiche di 2 o più carati per indebolire le influenze dei pianeti, talvolta per la loro efficacia ed altre volte per incoraggiare le persone ad avere fede per superare condizioni e situazioni pesanti e difficili. In casi normali consigliava ad alcuni discepoli di indossare un bracciale astrologico fatto con un filo d'oro puro, uno d'argento e uno di rame. Il Maestro consigliò anche ad alcuni discepoli d'indossare un bracciale simile. Ad altri discepoli che gli chiedevano se dovessero indossarlo, invece diceva: "Non ne hai bisogno". Molti discepoli comunque lo indossano – come ho fatto anch'io per molti anni – come un talismano che possa avere uno scopo pratico ed allo stesso tempo essere un segno visibile del proprio impegno sul sentiero spirituale. Leggi "Il mondo interiore dei colori, delle gemme, dei metalli e dei Mantra: le loro qualità speciali ed applicazioni utili secondo le antiche tradizione e le scoperte moderne" nel mio libro "Un guida semplice all'Ayurveda" da pag.129 a pag.156.

*D: Anche se sono stato per molti anni un fervente devoto del sentiero del Kriya Yoga, non penso di aver fatto molti progressi. Sono mentalmente ed emotivamente pacifico e soddisfatto della mia comprensione dei concetti filosofici, ma non riesco ad essere super-cosciente o raggiungere stati trascendentali della coscienza.*

R: Medita più a lungo e più profondamente finché la tua ordinaria consapevolezza nell'identificazione del piccolo sé si dissolve e puoi afferrare una Realtà più grande.

Sii vigile esternamente e allo stesso momento consapevole della tua vera natura di essere spirituale che vive in un mondo spirituale.

Quando ti siedi per meditare, riconosci di essere un'entità individualizzata della pura essenza della Realtà Ultima ed invoca l'energia spirituale della linea dei nostri Guru. Ritira la coscienza dalle condizioni esterne. Porta l'attenzione nella spina dorsale e fa' salire le energie attraverso i Chakra fino alla parte alta del cervello. Se hai bisogno di un aiuto per rimanere interiorizzato, pratica alcune serie di Kriya Pranayama, oppure osserva il flusso del tuo respiro naturale, poi medita nell'OM e fa' che la tua attenzione ne rimanga assorbita. Poi aspira a trascendere il processo. Dopo aver fatto tutto ciò che sai per realizzare il Sé, lascia che il tuo bisogno innato di essere completamente risvegliato diventi sempre più influente ed importante.

Continua ad aspirare di essere spiritualmente illuminato e credi che alla fine lo sarai.

*Cercando ed aspirando solo a me (Krishna), molti da cui voracità, paura e rabbia sono scomparsi, purificati da questa conoscenza superiore, hanno realizzato me.*

*– Bhagavad Gita 4:10*

### **Il significato profondo.**

Con attenzione e consapevolezza, sempre assorbito nella pura coscienza, con tutti gli ostacoli verso l'illuminazione spirituale rimossi o trascesi, molti devoti si sono risvegliati alla realizzazione del Sé.





Paramhansa Yogananda  
ad Encinitas alla fine degli anni '40.





Il prossimo Ritiro di Kriya Yoga nella Casa Vacanze S.Francesco si terrà a Varigotti - SV - dal 15 al 17.04.16



Gruppo di Kriyaban con swami durante la visita-pellegrinaggio di fronte alla Basilica di S.Francesco ad Assisi