

Essere un iniziato al kriya yoga ha senso per te?

Di Roy Eugene Davis

Quando sei stato iniziato in questa tradizione del kriya yoga da me o da un altro rappresentante autorizzato, ti sono stati insegnati una serie di stili di vita olistici da seguire e metodi di meditazioni unici che, se utilizzati correttamente, potrebbero permetterti di sperimentare una crescita spirituale più veloce. Ti è stata data anche l'opportunità di avere una connessione psichica (al livello dell'anima) con la nostra linea di guru autorealizzati.

Quando sei stato iniziato, hai compreso pienamente il passo che stavi per compiere? Oppure hai considerato l'iniziazione semplicemente come un'opportunità di apprendimento tra le tante o un episodio della vita che può esserti stato utile o meno?

- Hai utilizzato diligentemente ciò che hai imparato?
- Mediti regolarmente?
- Sei cosciente di avere una sintonia mentale e spirituale con la linea dei guru?
- Sei più consapevole adesso della tua vera natura di creatura spirituale e di dimorare costantemente nella Realtà onnipresente definita comunemente "Dio"?
- Continui ad imparare sempre di più su principi filosofici, tradizione e pratica del kriya yoga? Oppure vaghi senza scopo, cercando di acquisire un'infarinatura su una gran varietà di punti di vista filosofici, tradizioni e pratiche?

Pratica completa del kriya yoga: Leggi il capitolo due degli yoga sutra di Patanjali

La pratica completa del kriya yoga include autodisciplina attenta, studio approfondito (di tipo metafisico, unito ad indagine intuitiva e pratica supercosciente della meditazione) e abbandono del senso errato illusorio di identità personale. Fare tutte queste cose rimuoverà – con il tempo – tutti gli ostacoli alla crescita spirituale. Non farle, invece, significa permettere ad umori e capricci di determinare stati emotivi, pensieri e comportamenti. In qualità di iniziato al kriya yoga, ricordati di poter essere superiore a stati mentali, emozioni e comportamenti. Dimostra con azioni costruttive la tua intenzione risoluta di essere completamente illuminato a livello spirituale nell'incarnazione presente e avrai i risultati soddisfacenti al livello dell'anima che vuoi e meriti di avere. La pratica attenta delle procedure di meditazione di base del kriya yoga ti calmerà la mente, raffinerà il tuo sistema nervoso, svilupperà le capacità del tuo cervello di processare stati raffinati di coscienza e ti chiarirà progressivamente la consapevolezza. Non dirigere troppo l'attenzione verso problemi di minore importanza, come ad esempio chiederti perché non senti fisicamente la sensazione nella spina dorsale mentre pratichi il kriya pranayama, perché non hai percezioni soggettive di luci diverse o per quale motivo non sperimenti stati alterati di coscienza. E' più importante e benefico conoscere sempre di più la tua reale natura e la relazione che hai con l'infinito. Puoi saperlo a livello intellettuale utilizzando le tue capacità di ragionamento, fino a quando non avrai percezione intuitiva (prima) ed esperienza diretta (dopo).

Dio è sempre *te in te* e tu sei sempre *in Dio*

Poiché sei un'unità individualizzata dell'unica Realtà, i suoi attributi sono in te ed esisti per sempre nella sua completezza. Se non sei ancora sempre consapevole della tua essenza dell'Essere e della presenza dell'unica Realtà che pervade ogni cosa, accetta di essere una creatura spirituale pura e cosciente che dimora nell'unica Realtà. Sapendo questa verità, vivi al tuo potenziale massimo per esprimere e sperimentare eccellenza. Facendo questo con coraggio, attuerai (renderai reale nei fatti) la vita che desideri sperimentare, invece di *sperare* di averla un giorno. Si è detto che la coscienza umana ordinaria (modificata e annebbiata) è influenzata da una specie di gravità sottile. Gli yogi descrivono questa gravità come l'influenza del Tamas Guna: pesantezza o inerzia che tendono ad attirare l'attenzione delle persone verso il basso e la mantengono

limitata a/da ego, stati subcoscienti, sensi e attaccamenti al fisico e alle circostanze materiali. Quest'influenza debilitante si può neutralizzare attraverso ciò che Paramahansa Yogananda definiva come "Vita semplice e pensiero elevato" e nutrendo la consapevolezza dei chakra superiori (dorsale, cervicale, occhio spirituale e corona), quando si medita e si è coinvolti nelle attività di tutti i giorni. Il problema maggiore da affrontare e superare è l'abitudine acquisita di permettere all'idea errata "Sono solo umano" di prevalere.

Il potere di essere pienamente sveglio e liberamente funzionale è dentro di te. Riconosci con sicurezza di averlo, pensando e agendo come se l'avessi e, così facendo, ne sarai più consapevole. Se, a volte, senti di non essere in grado di mantenere ottimismo, entusiasmo e aspirazione ad essere realizzato nel Sé, ricorda la tua connessione al livello dell'anima con i guru, mentre ti affidi all'origine che è il vero maestro e rivelatore della verità. Segui routine utili ed olistiche e sforzati di diventare più abile nella pratica della meditazione. Non abbandonare mai le pratiche che producono la trasformazione psicologica e permettono alla crescita spirituale autentica di manifestarsi progressivamente.

Tanto spesso quanto può essere necessario, afferma la verità di ciò che sei, ciò che aspiri a realizzare e ciò che stai facendo e farai per conoscere sempre il Sé, essere cosciente di Dio e intenzionale sul sentiero spirituale. Invece di tentare di condizionare il livello subconscio della mente, utilizza un'affermazione ben definita, fino a quando una realizzazione supercosciente di ciò che affermi sorgerà da dentro di te. Arrivato a quel punto, mantieni uno stato di coscienza chiaro. Quando sarai stabilizzato in quello stato, non avrai più bisogno di usare affermazioni e, calmo e sicuro, avrai pensieri razionali e compierai azioni abili, appropriate e produttive. Il tuo risveglio ulteriore verso la realizzazione del Sé, di Dio e la coscienza cosmica sarà senza sforzo.

Afferma a voce alta e mentalmente parecchie volte, fino a quando non sentirai ciò che affermi come reale:

Sapendo che il potere di esprimere e sperimentare eccellenza in tutti gli aspetti della vita è dentro di me, lo manifesto con ottimismo ed entusiasmo, seguendo stili di vita olistici e meditando giornalmente a livello supercosciente. Auguro compassionevolmente a tutti la buona fortuna che sperimento continuamente.

Con i migliori auguri e benedizioni costanti

Roy Eugene Davis

Traduzione di Furio Sclano
Giugno 2009



Risposta a domande per gli iniziati al kriya yoga

Di Roy Eugene Davis

Sto cercando di seguire tutte i consigli di base raccomandati per la pratica completa del kriya yoga. Sto anche cercando di comprendere come si possono comparare i principi dello yoga con gli insegnamenti religiosi che ho avuto durante i primi anni della mia vita o che ho sentito occasionalmente. Tutto ciò, a volte, mi crea confusione mentale. Dobbiamo "pagare" per i nostri errori o per i peccati che abbiamo commesso? Ci vuole molto per eliminare il karma cattivo? Esiste nel mondo una forza del male che ci causa problemi o interferisce con i nostri sforzi di crescere spiritualmente? Dio a volte ci crea circostanze difficili per testare la nostra sincerità? Dio verrà da noi, quando dimostreremo di volerlo conoscere?

Facendo ciò che è necessario per "portare fuori" la tua conoscenza innata di ciò che è vero, la confusione che hai sarà sostituita dalla comprensione. Quando diventi consapevole di errori commessi nel passato, perdonati e fai meglio da quel momento in avanti. Il cosiddetto "Karma cattivo" è l'accumulo di influenze subconscie che possono interferire con il pensiero razionale, causare cambiamenti in atteggiamenti mentali e stati emotivi, oppure spingere una persona a comportarsi in modo inappropriato o compulsivo. Si possono indebolire e neutralizzare velocemente queste influenze pensando in modo costruttivo, seguendo stili comportamentali ideali e praticando regolarmente la meditazione supercosciente. Non esiste una forza del male nel mondo. Questa idea falsa è mantenuta in essere da persone che cercano di spiegare il perché la gente soffre, sperimenta cattiva sorte o non cresce spiritualmente in modo soddisfacente. Poiché la Realtà definita comunemente *Dio* non è una persona cosmica, non crea situazioni punitive e non testa la nostra sincerità. Dio non può né venire da noi, né restare distante, perché Dio è *noi*. Migliorando la comprensione di ciò che Dio è e di ciò che sei tu, saprai cosa è vero, cosa non lo è e sarai libero da illusioni e percezioni errate. Evita di discutere di queste cose con altri. Elimina le idee errate da mente e coscienza. Concentrati sulle tue pratiche spirituali produttive.

Benché io studi con regolarità letteratura metafisica, mediti e mi sforzi di vivere in modo olistico, le mie circostanze personali non sono armoniose. Ho difficoltà, a volte, ad andare d'accordo con le persone con le quali lavoro e con le quali mi frequento a livello sociale. Non sono completamente soddisfatto del lavoro che faccio, non sono prospero quanto vorrei e ho qualche problema emotivo.

Evita di pensare che ci sia una separazione tra la vita materiale e quella spirituale. Sii responsabile per atteggiamenti mentali, pensieri, emozioni e comportamenti, poiché attirano e producono eventi e circostanze. Impara a relazionarti agli altri in modo paziente ed appropriato sia quando le situazioni sono ideali, sia quando non lo sono. Scopri il lavoro che ti piace fare, quindi fallo in modo abile e allegro. Sii ricettivo nei confronti della prosperità. Essere prosperi significa avere un flusso continuo di risorse necessarie ed eventi, circostanze e relazioni di supporto per il tuo bene supremo. Evita di pensare di non poter cambiare o migliorare situazioni limitanti e restrittive. La tua consapevolezza spirituale migliorata ti permetterà di vivere in modo libero e godibile. Risolvi i problemi emotivi, imparando ad essere calmo a livello mentale ed emotivo. Evita di permettere a ricordi di esperienze spiacevoli, umori o a ciò che osservi di agitarti a livello mentale ed emotivo. Eventi e circostanze emergono continuamente, cambiano e cessano di essere. Osserva le scene transitorie con un atteggiamento di obiettività calma e spassionata. Fare questo ti permetterà di vivere bene in questo mondo, senza essere indebitamente influenzato dagli eventi.

Traduzione di Furio Sclano
Giugno 2009

