

# Il discernimento che libera la coscienza

Di Roy Eugene Davis

Tratto da "Radiance" – pubblicazione per gli iniziati al Kriya Yoga – Inverno 2010/2011

La conoscenza stabile della nostra vera natura, unita all'esperienza, allontana per sempre le credenze errate nello stesso modo in cui il sole nascente allontana l'oscurità. Affinché la conoscenza del Sé sia liberante, deve essere accurata e permanente. Barlumi fuggenti o parziali e opinioni generate autonomamente non purificano la mente, né illuminano l'intelletto. Avere una comprensione intellettuale della nostra natura, prima di realizzarla, ci può ispirare a fare ciò che è necessario per essere pienamente svegli. Le persone che hanno una comprensione imperfetta della loro vera natura e della relazione che hanno con l'infinito, o che non ce l'hanno affatto, sono propense ad avere conflitti emotivi, ad essere confuse o a compiere azioni indisciplinate.

Quando Paramahansa Yogananda disse: "Tutto ciò che devi fare per essere autorealizzato consiste nel migliorare la tua conoscenza" intendeva affermare che si dovrebbe esercitare uno sforzo saggio per sperimentare la conoscenza del Sé. Se i discepoli sul sentiero spirituale non hanno ancora una comprensione intellettuale della loro vera natura o una consapevolezza intuitiva della stessa, possono credere alle parole di individui illuminati, fino a quando la loro comprensione innata non emergerà spontaneamente, e avere fede nelle loro capacità di realizzarsi velocemente nel Sé.

James J. Lynn<sup>1</sup> (1892 – 1955) fu un fratello discepolo spiritualmente avanzato. Quando al Maestro fu chiesto come avesse potuto il sig. Lynn sperimentare un progresso rapido, replicò: "Sa come fare le domande giuste". Il sig. Lynn chiese al Maestro che cosa fare e come farlo. Sono sicuro che chiese anche a se stesso: "Sto facendo quello che dovrei? ... Lo sto facendo come deve essere fatto? Sto vivendo nel modo migliore? Che cos'altro ho bisogno di conoscere e fare?" Si sforzò di fare ogni cosa nel miglior modo possibile. Negli anni della sua giovinezza lavorava durante il giorno e andava a scuola di sera per imparare legge e contabilità. Più avanti insegnò a dirigenti ed impiegati delle sue compagnie assicurative come servire i clienti in modo efficiente. Quando iniziò a giocare a tennis e a golf, si avvale dell'aiuto di professionisti affinché questi gli insegnassero come fare. Dopo che il Maestro l'ebbe iniziato nelle pratiche del kriya yoga nel 1931, disse ad alcuni fratelli discepoli: "Poiché sono sempre stato molto pratico, mi sono sempre sforzato di provare attraverso l'esperienza personale ciò che valeva la pena fare". J. Oliver Black (1893 – 1989), un dirigente del midwest, fu un altro fratello discepolo spiritualmente avanzato, iniziato dal Maestro agli inizi degli anni trenta. Come il sig. Lynn, Oliver sperimentò risultati positivi, perché applicava diligentemente ciò che imparava. Quando si ritirò dagli affari, fondò il "Song of the Morning Ranch", un eccellente ritiro di yoga nel Nord America.

Gli iniziati al Kriya Yoga dovrebbero fare ciò che può loro permettere di raggiungere scopi nobili ed evitare di fare ciò che non è utile. Scrivi le tue risposte alle seguenti domande. Se scrivi "no" come risposta a qualche domanda, scrivi anche che cosa farai immediatamente per correggere la situazione (usa un diario privato o un block notes).

- Sei sempre allegro e ottimista? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Le tue attività sono organizzate bene? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Le tue relazioni personali sono tutte armoniose e positive? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Mediti tutti i giorni in modo vigile? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Ti prendi cura di te stesso in modo olistico? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Gestisci saggiamente le tue risorse materiali? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Leggi regolarmente o utilizzi altre risorse per migliorare la comprensione che hai della tua vera natura e delle realtà più elevate? Si \_\_\_ No \_\_\_
- Supporti regolarmente le attività del Center for Spiritual Awareness o di altre organizzazioni alle quali sei affiliato? Si \_\_\_ No \_\_\_

---

<sup>1</sup> Conosciuto anche come "Rajarsi Janakananda".

## **Sostituisci abitudini e comportamenti dannosi con altrettanti interamente costruttivi**

Sostituisci<sup>2</sup>:

- Pessimismo con ottimismo.
- Pigrizia, disinteresse e procrastinazione con l'entusiasmo appropriatamente diretto.
- Paura con coraggio.
- Incertezza con sicurezza decisa.
- Dubbio con fede.
- Atteggiamenti distruttivi con azioni e atteggiamenti produttivi.
- Egotismo con umiltà.
- Immaturità emotiva con comportamenti responsabili.

### **Pratica efficacemente la meditazione**

Quando mediti, sii attento e vigile. Dopo aver utilizzato una tecnica di meditazione (affermazione, preghiera, mantra, kriya pranayama) rimani in silenzio per un po'. Cerca di sentire la vibrazione di Om. Contempla il suo significato e lascia che la tua consapevolezza sia assorbita in esso; aspira quindi ad andare oltre, fino alla sua origine. Se la meditazione si manifesta spontaneamente quando siedi per praticare, non è necessario usare una tecnica di meditazione. Utilizzala dopo per calmare la mente, essere più attento o migliorare la concentrazione. Pratica il Kriya pranayama, prima di concludere la sessione di pratica, per mantenere libere e fluenti le forze vitali nel canale centrale della spina dorsale (sushumna nadi). Non pensare che sensazioni fisiche piacevoli sperimentabili durante la meditazione siano indicazioni di autorealizzazione o comunione con Dio. Ciò che gli yogi definiscono come *Ananda* (beatitudine) è la pura gioia della realizzazione del Sé (esperienza diretta dell'essenza dell'essere) e non una sensazione fisica piacevole, moderata o estrema che sia (...). In qualità di iniziato al kriya yoga hai accesso ad informazioni che puoi usare per vivere in modo efficace e permettere alle tue capacità innate di emergere. Usale con saggezza.

Traduzione a cura di Furio Sclano – riproduzione vietata  
Febbraio 2011

---

**Furio Sclano:** Seminari/incontri Marzo – Aprile 2011

**Sabato 5 Marzo 2011 – ore 17:00**

Conferenza pubblica presso libreria "Mondadori" – Via XX Settembre – Genova

**Sabato 26 Marzo 2011 – ore 15:00**

Seminario a Locarno (Svizzera) – Luogo da definire.

**Sabato 9 Aprile 2011 – ore 17:45**

Conferenza pubblica presso libreria "Ubik" – Corso Italia – Savona

Date e orari potrebbero cambiare. Aggiornamenti sul sito web: [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it)

**Per informazioni: Tel. 3498335768 – E-mail: [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com)**

---

<sup>2</sup> **Nota del traduttore:** Per innescare questi cambiamenti il fattore primario è la volontà. "Desiderando ardentemente" cambiare, in un modo o nell'altro si innescano meccanismi tali che, con il tempo, rendono possibili questi cambiamenti. Questo è il lavoro delle forze dell'evoluzione definite convenzionalmente "Grazia".