



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

Come praticare Hong-so

Di Roy Eugene Davis

I nuovi praticanti della meditazione dovrebbero, per prima cosa, praticare con un mantra, perché la procedura è facile da imparare e suscita rilassamento fisico e calma mentale. Nella nostra tradizione del Kriya Yoga il mantra che si insegna per primo è *Hong-so*.

Pratica il mantra Hong-so in questo modo:

- Siedi con la spina dorsale eretta in una postura confortevole. Chiudi gli occhi.
- Riconosci che Dio è la verità del tuo essere. Dirigi il tuo sguardo interiore e la tua attenzione nell'occhio spirituale in mezzo alle sopracciglia.
- Respira naturalmente. Con l'inalazione recita mentalmente "Hong" e con l'esalazione recita mentalmente "so". Continua a farlo per un po' di tempo.
- Man mano che il tuo respiro diventa più lento e raffinato, nota di essere fisicamente più rilassato e presta attenzione al fatto che i tuoi pensieri sono più sottili.
- Quando progredisce, invece di recitare mentalmente il mantra, ascoltalò emergere nella tua consapevolezza con il ritmo naturale del respiro. Alla fine, quando la tua attenzione sarà interiorizzata, potrai smettere di prestare attenzione al respiro e ascoltare il mantra.
- Quando sei calmo e in pace, metti da parte il mantra e dimora in quello stato tranquillo per parecchi minuti. Continua a guardare dentro di te, senza fare uno sforzo per riuscirci.
- Se usi solamente questa tecnica per una sessione breve di meditazione, quando sei propenso a concludere la tua sessione di pratica inala, fai una pausa per un momento e quindi esala. Riprendi le tue attività ordinarie. Se utilizzi questa tecnica per il suo effetto calmante prima di usarne altre, procedi ulteriormente con la tua sessione di pratica.

Opzionale: Se preferisci il mantra "So Ham", usalo nello stesso modo. Puoi usare anche "Om Dio" come mantra di meditazione. Sperimenta fino a quando i risultati non saranno soddisfacenti. Quando una tecnica funziona per te, la familiarità che acquisirai con essa ti permetterà di usarla in modo benefico, quando siederai per meditare. Quando utilizzi un mantra, fai fluire la tua attenzione verso l'occhio spirituale. Non è necessario cercare di vedere una luce in quel punto. Semplicemente sii lì.

Se noti che stai diventando passivo o che la tua concentrazione vacilla, recupera un atteggiamento vigile. Sii paziente. L'abilità si acquisisce attraverso la pratica regolare. Il mio guru suggeriva ai suoi discepoli che facevano fatica a rimanere concentrati quando praticavano il mantra Hong-so di respirare attraverso l'occhio spirituale.



Appendice di Furio Sclano:

Dopo aver praticato Hong-so per almeno 10-15 minuti, rimani concentrato sull'occhio spirituale senza prestare attenzione al respiro. Mantieni la concentrazione sull'occhio spirituale. Sii vigile con un lieve senso di aspettativa, ma senza sforzarti di far accadere qualcosa. Rimani in quello stato di calma. Quello è il momento in cui stai realmente meditando, pertanto è molto importante. Le tecniche sono solo attrezzi che hanno lo scopo di farti raggiungere uno stato meditativo. Dopo aver trascorso almeno dieci minuti in quello stato tranquillo, quando ti senti propenso a farlo apri gli occhi e ritorna alle tue attività normali. Praticare Hong-so seguito dalla concentrazione sul silenzio è una pratica meditativa di base che chiunque può fare.

Nota del traduttore

Gli scritti di Roy Eugene Davis richiedono spesso una lettura attenta, ma la saggezza e gli insegnamenti che trasmettono non sono banali. Se vuoi fare un servizio utile per te stesso e per gli altri, stampa questi articoli e conservali con cura. Di tanto in tanto rileggili, anche perché alcuni di essi per essere compresi devono essere letti più volte. Tutto ciò che si conserva solo virtualmente si può perdere facilmente. Il materiale stampato è in grado di resistere maggiormente al tempo. Forse un giorno anche qualcun altro potrà leggere questi articoli e avere delle comprensioni spirituali importanti grazie a te.

Furio Sclano

Visita il nostro gruppo su Facebook:

"Newsletter Centro di Consapevolezza Spirituale"

Pubblichiamo ogni giorno articoli di insegnamento e ispirazione.

Roy Eugene Davis (1931 - 2019) iniziò il suo addestramento da discepolo con Paramahansa Yogananda a Los Angeles, in California, nel 1949 all'età di 18 anni. Dopo essere stato ordinato dal suo guru nel 1951, servì come ministro della Self-Realization Fellowship a Phoenix, in Arizona, dal 1952 al 1953. Dopo aver trascorso due anni nel corpo medico dell'esercito americano, il signor Davis iniziò ad insegnare e a scrivere. Presentò conferenze e seminari di meditazione in più di cento città americane e in Giappone, Brasile, Europa, Africa occidentale e India. Alcuni dei suoi libri sono stati pubblicati in nove lingue in undici paesi.

Furio Sclano è stato il primo ministro ordinato in Italia da Roy Eugene Davis nel 2005. Le attività di Roy Eugene Davis e della sua organizzazione in Italia sono partite dalla sua opera iniziale. È discepolo di Roy Eugene Davis dal 1996 e diffonde la sua eredità spirituale in Italia insieme a Manuela La Iacona, anch'essa discepola del Sig. Davis. Le attività del Centro di Consapevolezza Spirituale sono dettagliate sul sito www.kriyayoga.it e sul gruppo Facebook "Newsletter Centro di Consapevolezza Spirituale". Furio Sclano detiene i diritti sugli scritti di Roy Eugene Davis in Europa. Puoi pubblicare su internet questo articolo citando la fonte al fondo dell'articolo in questo modo: (Fonte: Furio Sclano – www.kriyayoga.it). Per pubblicazioni su riviste e giornali contatta Furio Sclano ai recapiti indicati a fondo pagina.

L'intera bibliografia di Roy Eugene Davis si può trovare sul sito dell'editore Marco Valerio: www.marcovalerio.it



Centro di Consapevolezza Spirituale

www.kriyayoga.it – furio.sclano@mail.com / fsyukteswarji@yahoo.com

Tel. 3498335768