



## Centro di Consapevolezza Spirituale ©

### Guida al discepolato

Di Roy Eugene Davis

*"Ricorda che non appartieni a nessuno e che nessuno appartiene a te. Rifletti sul fatto che un giorno dovrai lasciare questo mondo, quindi prendi confidenza con Dio adesso. È solo a causa dell'illusione (la cattiva percezione di ciò che è vero) che percepisci te stesso come un corpo fisico. Medita incessantemente per realizzare la tua vera natura divina"*

- Sri Sri Lahiri Mahasaya

Quando sei stato iniziato, hai imparato diversi metodi di meditazione e sei stato incoraggiato a dedicarti al percorso di vita del discepolato. La pratica abile e regolare di tecniche e routine di meditazione uniche ti può permettere di realizzare la tua vera natura e la relazione che hai con l'infinito.

Il discepolato dedicato è tanto importante quanto lo è la pratica della meditazione. Un discepolo sul sentiero spirituale segue stili di vita, regimi e pratiche suggeriti dai rappresentanti di un sistema filosofico o di una tradizione illuminata.

Alcune caratteristiche essenziali del discepolato sono:

#### 1) Umiltà

Caratteristiche di umiltà sono gli atteggiamenti e i comportamenti rispettosi verso gli altri, le leggi civili e le leggi della natura, il riconoscere in modo deferente ciò che è vero, la voglia di imparare e l'assenza di arroganza (un senso esagerato di importanza personale). L'arroganza è sintomo di egotismo, ossia l'attaccamento al senso illusorio di esistenza individuale.

#### 2) Apprendimento continuo

Per la durata del nostro coinvolgimento con la dimensione della natura che cambia costantemente ci sarà sempre qualcosa di nuovo da scoprire. Fino a quando la tua realizzazione del Sé è di Dio non sarà perfetta, dovrai persistere nei giusti sforzi ed essere ricettivo e rispondente agli impulsi della grazia di Dio.

#### 3) Sperimentazione nell'adattare alle circostanze ordinarie la conoscenza acquisita di recente e i nuovi stati di consapevolezza, per essere in grado di vivere in modo efficace.

Vivere in modo abile è una pratica spirituale benefica che ti permetterà di comprendere come funziona l'Universo, di relazionarti ad esso e di interagire al suo interno in modo appropriato. A quel punto potrai sperimentare più facilmente il raggiungimento degli scopi di valore, ossia degli obiettivi che hanno un valore reale. Gli sforzi di raggiungere scopi senza importanza limitano la consapevolezza e la distorcono, creano attaccamenti a relazioni inutili, dissipano energia, aumentano le impressioni mentali in grado di causare problemi (samskara, condizionamenti subconsci) e limitano lo sviluppo delle qualità dell'anima. Lo scopo principale della pratica dedicata del Kriya Yoga è di rimuovere tutte le limitazioni mentali e fisiche, permettendo così alla consapevolezza dell'anima di ristabilirsi nella completezza.

#### 4) Disponibilità a crescere verso la piena maturità spirituale ed emotiva

... dimostrata dal pensiero razionale, da comportamenti responsabili e da azioni costruttive.

## 5) Risoluzione incrollabile a risvegliarsi alla liberazione della coscienza

... ossia la libertà permanente dell'anima oltre la quale non c'è più nulla da raggiungere.

Le leggi della vita (i principi e i processi che determinano le relazioni che si manifestano tra gli eventi osservabili) si possono comprendere solo vivendo in accordo con esse ed essendone consapevoli. È per questa ragione che gli iniziati al Kriya Yoga devono capire chiaramente che tutti gli stili di vita da seguire raccomandati sono importanti.

*"Solo chi vive la giusta vita comprenderà gli insegnamenti"*

- Attribuito al Buddha

*"Se continui nella mia parola (se farai ciò che ti è stato insegnato), sei veramente mio discepolo. Conoscerai la verità ed essa ti renderà libero"*

- Vangelo di Giovanni 8:31,32

La pratica completa del Kriya Yoga include:

- Pensiero costruttivo e razionale.
- Controllo di emozioni, desideri e impulsi sensoriali.
- Osservanza rispettosa delle guide morali ed etiche.
- Pratica di uno stile di vita che nutra e supporti salute e benessere generali.
- Vita vissuta efficacemente con uno scopo.
- Studio, analisi e comprensione delle realtà metafisiche (oltre il fisico).
- Sintonia mentale e spirituale con gli insegnanti della tradizione.
- Pratica efficiente della meditazione che chiarisce la consapevolezza e suscita stati raffinati supercoscienti (samadhi) che progrediscono fino alla realizzazione del Sé, alla coscienza cosmica, alla realizzazione di Dio e alla liberazione completa della coscienza.

La pratica del Kriya Yoga degli iniziati che si limitano a leggere libri e a usare le tecniche di meditazione, senza prestare attenzione agli stili di vita raccomandati, non è realmente completa. A volte queste persone si possono chiedere perché la loro pratica della meditazione sia difficile o non produttiva, la trasformazione psicologica che sperimentano sia lenta, le loro circostanze personali non siano sempre soddisfacenti, oppure non si manifesti in loro la crescita spirituale.

*SALUTE PSICOLOGICA e maturità emotiva: i requisiti essenziali per una crescita spirituale autentica*

Sei tu a scegliere i pensieri che pensi abitualmente, i tuoi atteggiamenti mentali, i tuoi stati emotivi e le reazioni che hai ad eventi, relazioni personali e azioni. Il modo in cui pensi e ti comporti determina le tue circostanze esistenti e determinerà in gran parte quelle che sperimenterai nel futuro vicino e lontano. Se vuoi migliorare qualsiasi aspetto della tua vita, devi solo esercitare la tua libertà di scelta e agire in modo deciso, in accordo con le tue scelte. Quando sei stato informato sui fatti della vita, non fare finta di non conoscerli e non negare la tua capacità di pensare in modo razionale e di funzionare in modo abile. Sei un'unità individualizzata dell'unico piano di coscienza che si esprime attraverso una mente materiale e un corpo fisico. Lo scopo principale per il quale sei in questo mondo è di risvegliarti alla consapevolezza cosciente di ciò che sei in relazione alla completezza della vita. Sapendo questa cosa, stabilizzato nell'essere, vivi in modo efficace. Scegli di essere emotivamente maturo. Assumiti la responsabilità dei tuoi pensieri, delle azioni che compi e delle circostanze che sperimenti.

Rifiutati di permettere a confusione mentale, agitazione emotiva o conflitti psicologici di dominare la tua consapevolezza. Non permettere che abitudini debilitanti dissipino le tue forze vitali, indeboliscano la tua salute, diminuiscano le tue risorse finanziarie (o di altro tipo), danneggino relazioni importanti o interferiscano con il raggiungimento efficace di scopi di valore. Sii ottimista, allegro ed energeticamente

calmo. Le persone ottimiste di solito sono più in salute, più felici, hanno più successo e vivono di più di quelle pessimiste.

Rinuncia a pensieri, sentimenti, desideri, attività e relazioni inutili ed egocentrici. Semplifica la tua vita. Decidi quanto tempo ed energia devolvono agli studi e alle pratiche spirituali, alle routine di cura di te stesso e a lavoro, famiglia, interazioni sociali e qualsiasi altra cosa consideri essere di valore. Se lavori per guadagnare denaro, gestiscilo saggiamente. Fai un lavoro che sia di aiuto alla società e al pianeta. Utilizza il valore rappresentato dal denaro per ottenere ciò che vuoi, ciò del quale hai bisogno o per ciò che vuoi fare o raggiungere. Risparmia regolarmente una porzione dei tuoi guadagni ed investila in modo saggio. Supporta con denaro e servizio volontario solo progetti costruttivi e degni.

Impara a funzionare abilmente nel tempo e nello spazio, senza mantenere un attaccamento mentale ed emotivo alle tue azioni o ai loro risultati. Vivi in modo efficace nel mondo, senza che quest'ultimo sia un peso per te. La materia è l'energia manifestata della Coscienza. Le forme dell'energia cambiano, mentre l'Origine dell'energia non cambia e non viene diminuita.

Coltiva solamente pensieri, sentimenti, comportamenti e relazioni completi e migliorativi. Non serve che tu venga limitato dalle opinioni degli altri. Qualsiasi cosa tu faccia (o permetti) che contribuisce al tuo benessere totale e alla rapida crescita spirituale è accettabile. Dovresti, invece, evitare qualsiasi cosa diminuisca il livello della tua vita, oppure ti ostacoli la crescita spirituale. Coltiva atteggiamenti mentali ed emozioni completi attraverso un atto di volontà (intenzione decisa) e ricordandoti costantemente la tua vera natura in relazione all'infinito. Nutri la consapevolezza della presenza di Dio dentro e intorno a te. Assumi ed esprimi le caratteristiche e le qualità che desideri avere.

*"La consapevolezza viene chiarita dalla meditazione su un oggetto scelto di attenzione piacevole o gradevole"*

- Yoga Sutra 1:39

*"La forza mentale, morale e spirituale si può acquisire contemplando cordialità, compassione e altre qualità nobili"*

- Yoga Sutra 3:24.

Ti sarà utile avere una comprensione della tua costituzione di base mente-corpo, come descritta nella letteratura ayurvedica. A quel punto ti sarà molto più facile adottare uno stile di vita che ti permetterà di essere funzionale e in salute e di scegliere pratiche spirituali che permetteranno ai risultati benefici di manifestarsi rapidamente.

*DISCERNI la differenza tra la tua vera natura e ciò che osservi*

La tua vera natura è pura coscienza. Se pensi o senti abitualmente di essere qualcosa di diverso dalla pura coscienza, utilizza le tue capacità di intelligenza discriminante e di intuizione per discernere la differenza tra ciò che veramente sei e i vari pensieri, stati di umore e stati non chiari di consapevolezza che puoi percepire. A quel punto sarai in grado di osservarli in modo spassionato (senza biasimo o emozione), mentre rimarrai stabilizzato nella consapevolezza del Sé.

Riconosci e afferma (dichiara come vero):

*"Io non sono il corpo fisico che nasce, cambia e alla fine viene abbandonato.*

*Io non sono una mente che è soggetta ad essere modificata. Io sono una creatura spirituale immortale. Sono un aspetto individualizzato della coscienza infinita".*

Pacifiche tendenze e impulsi subliminali (Vasana - al di sotto della soglia della consapevolezza cosciente) problematici che, se non vengono regolati e purificati, possono causare agitazione mentale e disturbo emotivo. Gli impulsi subliminali dannosi modificano la consapevolezza e interferiscono con gli sforzi di concentrarsi. Puoi permettere ad impulsi e tendenze subliminali costruttivi di essere espressivi, fino a quando non sarai stabilizzato nella realizzazione del Sé e non avrai più bisogno del supporto delle loro influenze.

Gli impulsi problematici si possono regolare e pacificare:

- 1) Resistendo e alle loro azioni e neutralizzandoli.
- 2) Vivendo in modo costruttivo.

### 3) Meditando regolarmente al livello della supercoscienza.

Non dire o sentire mai di essere senza potere e di non poter scegliere pensieri, stati emotivi e comportamenti. Pensa in modo razionale. Nutri la stabilità emotiva. Agisci in modo saggio e deciso. A quel punto i tuoi stati subliminali saranno trasformati e le loro tendenze distruttive saranno indebolite e neutralizzate. Le influenze costruttive, invece, saranno rinforzate. Qualsiasi opinione o credenza non vera che puoi avere è un'illusione. Le sensazioni errate o inaccurate su ciò che hai osservato in passato o che stai attualmente osservando sono percezioni errate. Se hai illusioni o percezioni errate, allontanale immediatamente ed evitale in futuro.

L'abitudine di credere come vere le cose senza discernere ciò che percepisci attraverso i sensi e le opinioni non valide di altre persone similmente condizionate sono causa di illusione che porta confusione mentale e mantiene limitata la consapevolezza dell'anima.

Per rimuovere illusioni e percezioni errate:

- Scegli di essere competente.
- Hai la capacità di sapere ciò che è vero e di vivere in modo abile ed efficace.
- Migliora le tue capacità intellettuali e intuitive di discernimento.
- Esamina intuitivamente idee ed opinioni espresse da altri per determinare se sono valide, oppure no.
- Usa buon senso.
- Quando mediti, attraverso un atto gentile di volontà e utilizzando una tecnica di meditazione, se necessario, distacca e ritira la tua attenzione dai sensi e dirigila interiormente verso l'occhio spirituale e i centri più alti del cervello.

Fare questa cosa in modo cosciente rimuoverà la tua consapevolezza dalle influenze ambientali, sensoriali e mentali e ti permetterà di sperimentare la tua vera natura. Quando sottometti gli impulsi subliminali, la consapevolezza si chiarisce e le capacità di discernimento non sono più limitate. Sarai in grado di riconoscere illusioni e percezioni errate e non sarai più propenso a mantenerle in essere. La tua consapevolezza si espanderà e le tue abilità funzionali miglioreranno di molto.

- Addestrati ad essere vigile e attento. Pensa in modo razionale. Parla e comunica con intenzione specifica.
- Sii un osservatore.
- Percepisci accuratamente la verità di ciò che vedi, leggi o senti.
- Evita le fantasie o le pie illusioni.

*MANTIENI focalizzate attenzione e azioni sui quattro scopi principali da raggiungere nella vita*

Non sprecare tempo, energia o risorse personali sognando in modo passivo ad occhi aperti, mantenendo comportamenti basati su capricci o dedicando tempo a coinvolgimenti sociali inutili. Per raggiungere in modo efficace i tuoi scopi di valore e per sperimentare una crescita spirituale rapida, dedica tempo ed energia solo alle cose essenziali. Ignora quelle che non lo sono.

Paramahansa Yogananda ricordava spesso ai suoi discepoli:

*"Esiste uno scopo fondamentale per le nostre vite. Per riconoscerlo, dobbiamo comprendere da dove viene la vita e dove sta andando. Dobbiamo guardare oltre i nostri obiettivi immediati verso ciò che vogliamo, alla fine, raggiungere. Dobbiamo considerare il potenziale più alto di sviluppo della vita".*

Qual è il tuo potenziale più elevato di sviluppo? Qual è il bene supremo ultimo al quale aspiri? Per conoscere la risposta a queste domande, fai queste quattro cose:

- Fai ciò che sei meglio qualificato a fare in accordo con le tue conoscenze e le abilità che hai, in armonia con le leggi naturali.

La tua conoscenza e le tue abilità determinano il ruolo che hai nella vita, ossia il tuo "Dharma" sul percorso della vita.

- Impara a soddisfare facilmente i tuoi desideri migliorativi.
- Usa immaginazione, intenzione guidata dalla saggezza e abilità (innate ed acquisite) per raggiungere i tuoi scopi. Impara ad essere ricettivo agli impulsi della Grazia di Dio che sono sempre presenti dentro e intorno a te.
- Impara a fare in modo che l'Universo soddisfi i tuoi veri bisogni.
- Quando vivi in armonia con le leggi naturali, hai sempre il pieno supporto delle forze cosmiche.
- Aspira a risvegliarti alla realizzazione del Sé di Dio e alla liberazione completa dalla coscienza nella tua attuale incarnazione.

Rimanere dedicato al tuo percorso nella vita, soddisfare i tuoi bisogni e realizzare i tuoi desideri migliorativi sono comportamenti che ti permetteranno di rendere un servizio utile agli altri, al pianeta e di vivere senza ansia o sforzo eccessivo. Lo scopo principale della tua vita in questo mondo è di risvegliarti dagli stati condizionati ordinari di consapevolezza alla realizzazione del Sé e di Dio.

*"La creazione è governata da leggi. Quelle che si manifestano nell'Universo esteriore vengono chiamate leggi naturali. Ci sono leggi più sottili che si possono conoscere solo attraverso la pratica dello Yoga (Samadhi). Anche le dimensioni spirituali hanno le loro leggi e le loro modalità di funzionamento".*

- Sri Yukteswar

Traduzione di Furio Sclano  
Centro di Consapevolezza Spirituale  
[www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it)

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](http://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](http://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](http://www.marcovalerio.it)



## Centro di Consapevolezza Spirituale

[www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) – [furio.sclano@mail.com](mailto:furio.sclano@mail.com) / [fsyukteswarji@yahoo.com](mailto:fsyukteswarji@yahoo.com)

Tel. 3498335768