



## Centro di Consapevolezza Spirituale ©

### Come la pratica del Kriya Yoga accelera l'evoluzione spirituale

Di Roy Eugene Davis

La crescita spirituale ordinata si manifesta quando le condizioni fisiche e psicologiche permettono l'influenza del nostro bisogno innato di essere pienamente coscienti. Come le forze rinvigoriscenti della Coscienza Suprema che pervadono la dimensione della natura spingono tutto ciò che vive a crescere e a svilupparsi e muovono i processi cosmici che influenzano le questioni umane, le forze rinvigoriscenti del nostro essere contribuiscono alla nostra crescita spirituale.

La pratica completa del Kriya Yoga rimuove tutti gli ostacoli mentali e fisici che limitano la coscienza individualizzata e oscurano la percezione di ciò che è vero. Io enfatizzo la necessità della pratica "completa" del Kriya Yoga, perché molti aspiranti spirituali presumono erroneamente che il Kriya Yoga non sia altro che la pratica di tecniche meditative. Alcune persone che chiedono di imparare il Kriya Yoga si sorprendono quando le informo che la pratica completa include anche comportamenti e pensieri disciplinati, giusto vivere con uno scopo, studio dei principi metafisici e discernimento della differenza tra gli stati ordinari di coscienza e l'essenza pura e cosciente dell'essere. Fare queste cose contribuisce alla salute fisica e psicologica, raffina sistema nervoso e cervello e suscita stati di supercoscienza che ci permettono di sperimentare la nostra vera natura e la completezza della vita.

**La pratica completa del Kriya Yoga può richiedere cambiamenti radicali nel modo di pensare e comportarsi.** Il pensiero deve essere razionale, le emozioni devono essere stabili, le azioni devono essere decise e compiute con un senso di scopo, le attività non essenziali devono essere evitate o minimizzate. Un Kriya Yogi dovrebbe aspirare costantemente alla realizzazione del Sé e di Dio e conformare tutti i suoi pensieri, i suoi sentimenti e le azioni che compie a quell'obiettivo. Dovrebbe rinunciare ad atteggiamenti mentali, pensieri, stati di umore e abitudini che limitano la sua consapevolezza e la mantengono ordinaria (modificata e limitata). Se non può immediatamente mettere da parte tutto questo, dovrebbe sostituirlo gradualmente con atteggiamenti mentali, pensieri, emozioni e comportamenti interamente costruttivi.

Il modo più semplice per fare i cambiamenti necessari consiste nel seguire una routine giornaliera di studio metafisico e pratica attenta della meditazione. Così facendo la mente viene nutrita da idee positive e le influenze supercoscienti sono più pronunciate. Il tuo studio giornaliero e la tua routine di meditazione daranno stabilità alla tua vita. A quel punto sarai in grado di rimanere centrato nell'anima, mentre compierai i tuoi doveri e ti relazionerai agli altri. Far circolare le tue forze vitali attraverso la spina dorsale e il cervello durante la pratica del Kriya pranayama purifica la mente e il corpo astrale che compenetra il tuo corpo fisico, migliora la capacità del cervello di processare le percezioni e ti chiarisce la consapevolezza.

Quando la tua forza vitale fluisce liberamente durante la pratica del Kriya pranayama, questa forza continua a circolare anche dopo la meditazione, quando sei impegnato nelle attività normali. La tua mente e il tuo sistema nervoso vengono quindi continuamente rinnovati e ti è più facile essere sempre centrato nell'anima, ispirato e motivato dal tuo Sé supremo a pensare in modo costruttivo e a vivere in modo efficace.

\*\*\*

*"Quando il devoto è stabilizzato nella supercoscienza, la meditazione è naturale e spontanea. A quel punto se ne godono i benefici anche quando non si sta meditando"*

- Lahiri Mahashaya

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