



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

Rallentamenti sul sentiero

Di Roy Eugene Davis

La mancanza di comprensione è l'ostacolo principale alla crescita spirituale. Sostituisci la mancanza di conoscenza con l'intuizione sulla tua vera natura e sulla relazione che hai con l'infinito. Sei un'unità individualizzata dell'unico piano di coscienza (Dio). Pondera su questo fatto fino a quando non lo avrai compreso chiaramente. Credere a questo fatto è utile, ma realizzarlo (conoscerlo e sperimentarlo) è un processo di redenzione, ossia ristabilisce la consapevolezza dell'anima nella completezza e allontana da te l'idea errata che esista una separazione tra le realtà materiali e spirituali. L'Universo è una manifestazione di forze cosmiche emanato da un unico piano di coscienza e sostenuto da esso. Nutri la crescita spirituale utilizzando le tue capacità di intelligenza ed intuizione per discernere la differenza tra la tua essenza dell'essere, gli stati ordinari di consapevolezza annebbiati e frammentati e i vari stati di umore che puoi a volte sperimentare. Osserva la distinzione tra te in qualità di osservatore e ciò che osservi. È solo l'abitudine acquisita di identificarti con gli stati mentali modificati e i fenomeni oggettivi a causare e sostenere l'illusione (cattiva percezione) di esistenza indipendente. Sostituisci quell'abitudine problematica con l'abitudine liberante di ricordarti costantemente il tuo Sé e la consapevolezza di Dio. Medita quotidianamente al livello della supercoscienza, quindi siediti nel silenzio profondo per un pó. Man mano che la tua consapevolezza si chiarirà, la tua conoscenza innata dell'unico piano di coscienza e dei suoi processi ti sarà svelata. Emergeranno capacità eccezionali di percezione e abilità funzionali straordinarie. Scoprirai di poter esprimere o sperimentare qualsiasi cosa tu possa immaginare in modo vivo e credere come reale, se si può manifestare in accordo con le leggi della natura.

Sviluppa e utilizza in modo saggio le tue abilità mentali

La capacità di percepire, il senso illusorio di identità separata, la facoltà di intelligenza e la mente sono i quattro aspetti della tua consapevolezza individualizzata. La tua mente che si emana da te registra le percezioni e le processa ed è superiore al cervello, il suo organo fisico strumentale. La tua mente si mescola con (ed è una parte di) una Mente Cosmica onnipresente che risponde agli stati mentali che assumi o ai quali permetti di prevalere, ai pensieri che pensi e ai desideri e alle aspirazioni che mantieni. Alcune condizioni mentali problematiche, comuni quando la consapevolezza è ordinaria, sono: *confusione, agitazione, dubbio, pessimismo, fantasia, illusioni, percezioni errate, incapacità di concentrarsi, condizionamenti subliminali (subconsci ed inconsci), tendenze e influenze*. Queste condizioni annebbiano e frammentano la consapevolezza e contribuiscono al pensiero irrazionale. Allontana la confusione acquisendo informazioni accurate e coltivando l'abitudine di pensare in modo ordinato e razionale. Sostituisci l'agitazione con la contentezza dell'anima. Sostituisci il dubbio con l'autostima e con la Fede. Rinuncia all'abitudine di essere pessimista nutrendo l'ottimismo, ossia aspettandoti il miglior risultato possibile da ogni situazione. Immagina e aspettati il tuo bene supremo e crea circostanze ideali o attirale nella tua vita. La fantasia è immaginazione incontrollata. Evita le fantasie pensando in modo razionale e controllando la tua attenzione e i tuoi stati mentali. Le percezioni errate sono costituite da idee, opinioni o credenze fallate.

Alcune percezioni errate che le persone di consapevolezza ordinaria possono avere sono queste:

- 1) Gli esseri umani sono creature fisiche con un'anima, piuttosto di anime che si esprimono attraverso una mente ed un corpo.
- 2) Dio non esiste. Dio esiste, ma non è coinvolto nelle questioni umane o universali. Dio è una persona cosmica. Dio non si può conoscere o sperimentare. Dio retribuisce le buone persone e punisce quelle cattive e crea sfide per noi da superare per incoraggiarci a crescere.
- 3) Esiste una forza del male che crea cattiva sorte e fa in modo che le persone facciano cose cattive.

4) Siamo limitati da caratteristiche ereditate. Le esperienze sfortunate che abbiamo avuto dipendono dalle informazioni errate che abbiamo acquisito durante la nostra infanzia o più recentemente, dal karma (condizionamenti subconsci), dalle influenze planetarie, da razza o sesso, oppure da esperienze etniche o culturali e da condizioni sociali, politiche o economiche.

Acquisisci conoscenza valida (logica o verificata). Metti da parte idee, opinioni e credenze non basate sui fatti. Evita le illusioni osservando in modo intuitivo le cose e analizzandole. Fai la stessa cosa con ogni cosa che pensi, senti e sperimenti. L'incapacità di concentrarsi può essere dovuta a mancanza di interesse, agitazione emotiva, agitazione mentale o confusione, sonno insufficiente, stanchezza o debolezza fisica, mancanza di autodisciplina o riluttanza ad usare il potere della volontà. Sostituisci l'indifferenza con la curiosità e con l'amore per la vita. Coltiva pace mentale ed emotiva. Ottieni riposo e sufficienza. Nutri la tua salute fisica. Disciplina i tuoi pensieri, i tuoi stati di umore e i tuoi comportamenti. Sii deciso e intenzionale in pensieri e azioni, evitando atteggiamenti egocentrici e comportamenti ostinati.

Esistono quattro categorie di condizionamenti subconsci e altre influenze subliminali che possono essere problematici:

- 1) Condizionamenti dormienti o inclinazioni che potranno essere o non essere attivati in un futuro vicino o lontano.
- 2) Influenze deboli che si possono affrontare facilmente.
- 3) Influenze forti che si possono affrontare con decisione, potere della volontà e azioni costruttive compiute in modo intenzionale.
- 4) Influenze alle quali si permette di determinare gli stati di consapevolezza, i pensieri, i sentimenti e i comportamenti.

Ciò che si percepisce, pensa o sente viene impresso nella mente subconscia come ricordo. Richiamando i nostri ricordi, possiamo essere consapevoli degli eventi passati e della nostra conoscenza acquisita. La capacità della mente di ricordare e di immagazzinare impressioni ci permette di acquisire le abitudini costruttive di pensare e di comportarci e di compiere azioni di routine, senza dover pensare intenzionalmente a come compierle. Anche le impressioni mentali problematiche si possono acquisire. Se vogliamo vivere liberamente, queste ultime devono essere indebolite, disarmate o trascese. Se si permette loro di essere influenti, possono manifestarsi tendenze di dipendenza, modi dannosi di pensare e comportarsi e reazioni emotive inappropriate agli eventi. Quando si permette alle influenze subconscie problematiche di prevalere, queste possono diventare sempre più forti. I modi più efficaci per indebolire e neutralizzare le influenze subconscie problematiche sono:

- 1) Coltivare un atteggiamento spassionato (obiettivo) e non emotivo in riguardo ad esse.
- 2) Implementare pensieri, sentimenti e azioni costruttivi per indebolirle e sostituirle.
- 3) Nutrire la crescita spirituale che ti aiuterà a trascenderle.
- 4) Praticare la meditazione supercosciente per calmarle e rimuovere temporaneamente la tua consapevolezza da esse.

Le impressioni mentali costruite dalla consapevolezza supercosciente sono interamente costruttive. Le influenze mentali problematiche vengono gradualmente (e a volte velocemente) indebolite man mano che la mente viene purificata e illuminata. Gli stati supercoscienti ti permettono inoltre di discernere e sperimentare la differenza tra gli stessi e gli stati ordinari di consapevolezza. Con la pratica sarai in grado di mantenere uno stato supercosciente durante le circostanze di tutti i giorni. La supercoscienza mescolata agli stati ordinari di consapevolezza e ai processi mentali diventa progressivamente dominante e questo culmina in un'illuminazione mentale e in un chiarimento della consapevolezza, fino al raggiungimento della coscienza cosmica. Evita di pensare, sentire o dire che non puoi regolare i tuoi stati mentali, i tuoi pensieri, i tuoi stati di umore e i tuoi comportamenti. Poiché sei un essere spirituale che si relaziona all'esperienza umana, sei superiore alla tua mente e ai suoi contenuti. Puoi scegliere di osservare, pensare, sentire e agire in accordo con la conoscenza utile che hai acquisito e la tua conoscenza innata diventerà sempre più disponibile in modo evidente man mano che continuerai a risvegliarti attraverso gli stadi della crescita spirituale.

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