



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

Come affidarsi all'origine invisibile di ogni cosa

Di Roy Eugene Davis

Ciò che non può essere percepito dai sensi, è più reale di ciò che si percepisce ordinariamente. Con la tua cooperazione, può provvedere per te e lo farà.

Cosa serve sapere sulla fonte invisibile alla quale affidarsi:

La realtà invisibile che produce e sostiene l'Universo esiste permanentemente. Le sue manifestazioni oggettive cambiano in continuazione. Poiché sei un'unità di quella realtà, anche tu esisti in modo permanente. Se le circostanze della tua vita non sono buone, le puoi cambiare sostituendole con altre più soddisfacenti e di supporto.

Le tue circostanze personali corrispondono ai tuoi stati di coscienza. Per avere le circostanze che desideri, cambia la tua coscienza e, in particolare, il senso di identità indipendente che influenza il tuo modo di vedere te stesso in relazione al mondo. Il medesimo tipo di percezione che hai di te stesso determina anche il modo in cui pensi, ti senti, scegli di pensare, e reagisci agli avvenimenti. Se senti (o pensi) che la tua consapevolezza è limitata, oppure che gli eventi che accadono e le circostanze esistenti debbano determinare la tua felicità e il tuo benessere, scegli di pensare e sentirti in altro modo. Afferma (dichiara) cosa desideri sperimentare e conforma coscienza, atteggiamento mentale e azioni a ciò che affermi. Il potere che nutre l'Universo sarà a quel punto espressivo dentro di te e intorno a te.

Accresci e sostieni la tua consapevolezza spirituale

Accetta il fatto di essere una creatura spirituale immortale. Lascia che questa conoscenza ti permetta di vedere accuratamente la tua relazione con il mondo, ispiri i tuoi pensieri, ti faccia fare scelte sagge e ti consenta di rispondere adeguatamente agli eventi della tua vita. Una comprensione intellettuale della tua vera natura è utile, ma meditare tutti i giorni a livello supercosciente lo è ancora di più. Se già mediti regolarmente, rivedi la tua pratica giornaliera. Quando mediti, ricorda che la chiave della pratica efficace è di rimanere vigile. Persisti fino a quando la tua mente non è calma e la consapevolezza è chiara. Siedi per un pò in quel chiaro stato di consapevolezza. Se non mediti a cadenza regolare, decidi ora di farlo.

Coltiva pace mentale e stabilità emotiva

Coltiva la pace mentale rimanendo sempre centrato nell'anima. Pensa razionalmente e osserva tutti gli eventi e le circostanze con obiettività spassionata (non emotiva). Poiché sei un essere spirituale, sei superiore a pensieri, sentimenti e circostanze. Rispondi agli avvenimenti in maniera appropriata. Ogni evento (inclusi pensieri, ricordi, sensazioni e qualsiasi altra cosa possa accadere intorno a te) è esterno a te in quanto creatura spirituale.

Nutri la salute fisica

Per farlo, coltiva la coscienza della salute. Pensa (e senti) di essere in salute e fai le cose pratiche che conosci per essere radiosamente vivo e vitale. Mantieni una cadenza regolare di attività e riposo. Mangia cibo nutriente. Fai esercizio: cammina, pratica un pò di hatha yoga, tai chi o qigong, utilizza dei pesi per rinforzare i muscoli e mantenere la densità delle ossa. L'esercizio stimola i sistemi del corpo e incoraggia la produzione di sostanze chimiche nel cervello che possono produrre sensazioni di felicità e benessere. Se hai bisogno di guarigione, scopri la causa del tuo problema ed eliminala. Se ti serve l'aiuto di un professionista qualificato, ottienilo. Coltiva felicità e senso di gioia. A causa della relazione esistente tra te

(essere spirituale), mente e corpo, quando coltivi pensieri e sensazioni di salute e benessere il tuo sistema immunitario si rinforza e le forze rigeneranti si risvegliano diventando influenti. Studi recenti hanno rivelato che allegria e ottimismo rendono più forte il sistema immunitario, mentre tristezza e pessimismo lo indeboliscono. Anche le espressioni facciali hanno effetto sul corpo. Durante uno studio, ad un gruppo di persone fu chiesto di ricordare un fatto doloroso o piacevole. Ad un altro gruppo fu chiesto, invece, di guardarsi allo specchio e di assumere espressioni che rappresentassero rabbia, tristezza o felicità. Furono prelevati dei campioni di sangue da ogni persona prima e dopo l'esperimento e durante la sessione furono osservate le onde cerebrali, i ritmi della respirazione e il battito del cuore. Le reazioni fisiche ed emotive delle persone in entrambi i gruppi erano simili.

Scegli relazioni complete e di supporto

Le tue relazioni sono benefiche, complete e di supporto? Oppure sono basate su bisogni emotivi, dipendenza, convenienza, oppure senso di obbligo? Se non sono ideali, nutri quelle importanti e rinuncia a quelle che non hanno valore reale per te o per gli altri. Vedi la natura divina di tutti, mentre scegli le relazioni ideali per te stesso. Lascia che gli altri scoprano cosa è meglio per loro. Tutte le tue relazioni personali dovrebbero migliorarti la vita e quella delle persone con le quali interagisci. Coltiva atteggiamenti mentali e comportamenti che attireranno (e ti faranno mantenere) le relazioni personali migliorative che meriti di avere.

Allarga la tua coscienza della prosperità

Quando i componenti spirituali, mentali, emotivi e fisici della tua vita sono in armonia, la prosperità (flusso continuo di eventi fortunati) si sperimenta spontaneamente senza che tu debba sforzarti in maniera eccessiva per attirarla. In quel momento tutti i tuoi bisogni sono soddisfatti dagli sforzi personali o dai processi di supporto della vita. Solamente una realtà pervade ogni cosa, dalla dimensione della pura coscienza fino al mondo materiale. Sapendo che quest'affermazione è veritiera, rimani consapevole del fatto che poiché la completezza della vita è pienamente presente dove ti trovi, non puoi mai essere privato di nulla che ti necessiti per il tuo benessere.

Abbi successo in tutti i tuoi sforzi personali.

Vivi con un chiaro senso di scopo. Compisci tutti i tuoi doveri e rispetta gli obblighi che hai verso gli altri in maniera allegra, abile ed efficace. Definisci ciò che vuoi raggiungere. Utilizza l'immaginazione creativa per vedere ciò che ti è possibile raggiungere e sperimentare. Sarai più motivato e orientato verso uno scopo. La tua convinzione di sperimentare realmente che ciò che è possibile attirerà eventi e circostanze favorevoli dalla fonte inesauribile dalla quale ogni cosa si manifesta. Poiché le leggi di causa ed effetto che determinano i risultati dei tuoi sforzi sono universali, tu puoi vivere con successo in questo mondo e in qualsiasi altro.

Traduzione di Furio Sciano
Centro di Consapevolezza Spirituale
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 Sciano

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