



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

La via naturale per vivere in modo efficace e sperimentare una crescita spirituale soddisfacente

Di Roy Eugene Davis

Durante un recente ritiro di meditazione nel quartiere generale del CSA ho informato i partecipanti del tema che avevo scelto per questo articolo e ho chiesto loro di rispondere in modo preciso a quattro domande. Le loro risposte hanno rivelato che la maggior parte delle persone ha idee, aspirazioni e bisogni simili. Le domande che ho posto e alcune delle risposte che ho ricevuto erano queste:

- 1) Dal tuo attuale punto di vista, quali sarebbero alcuni risultati evidenti della tua capacità di vivere in modo efficace?

Le persone hanno risposto:

Essere in grado di mantenere una salute perfetta. Attrarre e mantenere relazioni armoniose con persone simili a me. Non avere problemi finanziari. Essere responsabile per le mie azioni e avere autostima. Cooperare con gli altri in modo utile. Essere nel flusso della vita e sperimentare più bellezza, pace e gioia. Essere in grado di completare con successo ciò che scelgo di fare ogni giorno. Avere una consapevolezza maggiore in ogni momento. Essere più in pace e contento nell'anima.

- 2) Che desideri vorresti realizzare?

Le persone hanno risposto:

Avere libertà finanziaria. Avere una vita familiare meno materialista. Vorrei che i membri della mia famiglia fossero più felici. Essere maggiormente risvegliato a livello spirituale ed essere in grado di riconoscere la natura interiore divina di ogni persona. Percepire la presenza di Dio in ogni momento ed essere in grado di meditare in modo più efficace. Completare la mia crescita spirituale prima del termine di questa incarnazione. Essere più in salute. Avere relazioni spirituali soddisfacenti.

- 3) Se i tuoi bisogni non sono stati ancora soddisfatti o i tuoi desideri non si sono ancora realizzati, che cosa pensi ti impedisca di soddisfare gli uni e realizzare gli altri?

Le persone hanno risposto:

Non mi sto applicando abbastanza. La famiglia e le mie necessità economiche me lo impediscono. Devo lavorare troppo. Ho la tendenza a parlare troppo di cosa devo fare, invece di farlo. Ho l'abitudine a rimanere preda di schemi non produttivi di pensare e vivere. Mi dimentico di fare ciò che dovrei. Procrastinazione. Conoscenza insufficiente su come raggiungere gli obiettivi. Modi di pensare pessimisti. Dipendenza da un certo tipo di cibi. Non ho abbastanza autodisciplina.

- 4) Quali pensi potrebbero essere alcune caratteristiche di una crescita spirituale soddisfacente?

Le persone hanno risposto:

Pace interiore costante. Preghiera e meditazione nella beatitudine. Comprensione migliorata di Dio e della vita. Equanimità. Sapere di essere un'anima libera. Frequenti intuizioni. Essere meno reattivo ad eventi e circostanze esteriori. Essere più gentile e compassionevole nei confronti degli altri. Sviluppo della

conoscenza innata. Consapevolezza spontanea della presenza di Dio in ogni momento. Essere in grado di abbandonare il bisogno di controllare gli altri ed essere libero da illusioni e idee errate.

Per vivere una vita equilibrata e per sperimentare la crescita spirituale progressiva è necessario allontanare l'idea che questi due ideali siano incompatibili tra loro. Quando viviamo in modo efficace in base alla nostra comprensione e alle abilità che abbiamo, la nostra crescita spirituale si può manifestare più facilmente e, quando è autentica, possiamo vivere in modo ancora più efficace.

Una comprensione intellettuale dei principi metafisici non ha grande valore, se non utilizziamo ciò che conosciamo per migliorare le nostre abilità funzionali o le nostre circostanze personali quando è necessario farlo. La preghiera che non culmina in una consapevolezza migliorata della presenza di Dio è vana. La pratica della meditazione che progredisce solo fino al livello del rilassamento fisico e ad un grado moderato di pace mentale ed emotiva non è trasformante e non illumina la mente. Il modo in cui viviamo rivela l'estensione della nostra conoscenza. Sperimentiamo la comunione in Dio solo quando preghiamo fino a quando il nostro senso illusorio di identità personale si dissolve. Sperimentiamo gli stati supercoscienti quando quelli mentali ed emotivi vengono trascesi durante la pratica della meditazione e quando la nostra consapevolezza rimane chiarita, dopo un periodo di contemplazione meditativa trascendente.

Quanto di ciò che desideri sperimentare o avere puoi contenere e sostenere nella tua consapevolezza?

La legge naturale di causa ed effetto dice che i nostri stati di consapevolezza determinano pensieri, stati di umore, comportamenti e circostanze personali. Quando la nostra consapevolezza è chiara, possiamo essere centrati nell'anima senza sforzo, scegliere in modo saggio e deciso pensieri, stati di umore e comportamenti e creare (o attirare) facilmente circostanze di supporto. Quando la nostra consapevolezza è annebbiata e frammentata, la conoscenza del Sé viene oscurata, i pensieri possono essere irrazionali, l'attenzione può essere diretta verso troppe cose, le emozioni possono essere instabili, le azioni che compiamo possono essere agitate o inappropriate e può essere difficile o impossibile creare o attirare circostanze di supporto. Poiché sei un'unità individualizzata della coscienza di Dio, in qualità di essere spirituale immortale sei superiore ai tuoi stati mentali ed emotivi, agli stati fisici e alle tue circostanze personali. Per questa ragione puoi scegliere di dimostrare le tue capacità dell'anima in modo abile ed efficace. Puoi imparare ad essere ricettivo e rispondente agli impulsi impersonali della Grazia che sono sempre espressivi dentro di te, attraverso di te e intorno a te.

Impara a riconoscere le aspirazioni e la guida del tuo cuore (l'assenza di ciò che sei). Utilizza il tuo buon senso innato per discernere la differenza tra ciò che è utile e vero e ciò che non lo è. Ignora i pensieri non validi e gli stati di umore passeggeri che vengono creati dai condizionamenti subconsci negativi. Metti da parte le idee e le opinioni errate degli altri, indipendentemente dalle buone intenzioni che possono avere. Espandi la tua consapevolezza. Rifiutati di essere provinciale, ossia di mente ristretta. Visualizza ciò che per te è possibile avere o sperimentare e nutri le tue aspirazioni con fede assoluta e completa (credenza non basata su evidenza materiale). La fede assoluta è la sostanza reale (supporto intrinseco) dell'aspirazione e del desiderio che rende possibile la soddisfazione di entrambi o che attira risorse, eventi e circostanze che rendono a loro volta possibile la manifestazione. La fede assoluta, differentemente dal pensiero speranzoso debole o dalla speranza piena di dubbi, è un'influenza creativa e causativa che dà potere.

Un problema comune alle persone di consapevolezza ordinaria (annebbiata e confusa perché condizionata o modificata da illusioni, percezioni errate e ricordi disordinati) è quello di identificarsi con pensieri e sentimenti di limitazione, piuttosto di farlo con la loro essenza spirituale che è sempre stata, è, e sarà sempre una cosa sola con la completezza di Dio. La via d'uscita da questo stato di limitazione autoimposta è di assumere un punto di vista radicalmente differente che renda possibile una percezione accurata della verità su ciò che si pensa o si osserva in contrasto con ciò che precedentemente si credeva vero.

Conforma atteggiamenti mentali, pensieri, sentimenti e comportamenti con la consapevolezza che hai quando - al livello più profondo del tuo essere - sei centrato nell'anima e in pace. A quel punto ciò che farai sarà appropriato e ti permetterà di vivere in modo efficace. La tua mente è un'unità particolareggiata di una Mente Universale, la mente onnipresente di Dio, con la quale i tuoi stati mentali e i tuoi pensieri interagiscono costantemente. I tuoi pensieri, i desideri che hai (sia che tu li abbia scelti liberamente o che siano stati creati dai tuoi stati di umore) e le tue intuizioni si imprimevano nella Mente Universale che risponde ad essi. I pensieri e i desideri deboli e non definiti creano solo delle impressioni superficiali o moderate che hanno poca o nessuna influenza. I pensieri intenzionali e i desideri chiaramente definiti creano, invece,

delle impressioni forti che suscitano risposte evidenti e questo è il motivo per cui devono essere scelti con saggezza. I pensieri ordinari, non definiti o creati dalle emozioni tendono a produrre eventi e circostanze corrispondenti. Grazie ai nostri stati di consapevolezza, i nostri pensieri, i nostri desideri, gli stati di umore che sperimentiamo e le azioni che compiamo determinano la maggior parte delle nostre esperienze e delle circostanze che viviamo. Se siamo sufficientemente competenti, ci affidiamo a noi stessi e siamo emotivamente maturi, possiamo scegliere di essere spiritualmente consapevoli, felici, in salute, prosperi e avere successo nei nostri sforzi. Fino a quando non siamo pienamente svegli a livello spirituale, alcune delle nostre esperienze e circostanze saranno determinate dalle forze subliminali (sotto la soglia della consapevolezza cosciente) dell'anima che ci spingeranno verso il risveglio spirituale e la crescita (sviluppo di capacità e qualità innate).

È possibile che siano presenti anche dei fattori genetici che, normalmente, si possono superare o neutralizzare. Le condizioni karmiche (le tendenze subconscie acquisite a causa di pensieri, desideri, ricordi o esperienze passati, sia che siano dormienti o attualmente influenti) si possono neutralizzare coltivando stati mentali e di coscienza costruttivi e si possono trascendere nutrendo una crescita spirituale autentica che permette agli stati supercoscienti di diventare sempre più influenti.

La supercoscienza, superiore agli stati di coscienza ordinari e annebbiati, è il nostro stato naturale consapevole dell'anima. Quando prevale perché la nostra attenzione non è più ciecamente attaccata agli stati mentali condizionati o non è più identificata con essi, siamo in grado di dimorare nella realizzazione senza dubbio (conoscenza ed esperienza reali della nostra vera natura) e di discernere in modo accurato la relazione che abbiamo con Dio e con la consapevolezza della vita. Quando la nostra realizzazione di Dio e del Sé è permanente, vivere è facile, godibile e soddisfacente. I nostri pensieri sono ordinati e razionali, le nostre azioni sono appropriate in modo spontaneo (ideale per qualsiasi occasione e circostanza), le risorse necessarie ci vengono fornite ed eventi, circostanze e relazioni di supporto si sviluppano per il nostro bene supremo e per quello di tutti e di ogni cosa.

Chiediti: Quanto di ciò che desidero sperimentare o avere sto contenendo e sostenendo nella mia consapevolezza?

Deve esistere all'interno della tua consapevolezza, prima che si possa esprimere in modo oggettivo. Questa è una legge naturale universale. Poiché è universale, si applica per tutti. Poiché è naturale, risponde sempre in modo infallibile a chiunque cooperi con essa in modo conscio o inconscio.

Invece di cercare di ottenere qualcosa da Dio o di far fare a Dio quello che vuoi tu, espandi e chiarisci la tua consapevolezza fino a quando non sarai in grado di comprendere chiaramente il fatto di dimorare nella completezza di Dio e che la tua mente è un'unità della Mente Universale. Poiché è così, tutto ciò che devi imparare attraverso la pratica è correggere il tuo punto di vista e i tuoi stati mentali in modo da poter sperimentare sempre una relazione armoniosa con gli impulsi di supporto che nutrono l'Universo. La sperimentazione attenta ti donerà la conoscenza radicata nell'esperienza personale.

Usa le tue capacità di immaginazione creativa per espandere la tua consapevolezza e raggiungere i tuoi i tuoi scopi di valore

L'immaginazione è la capacità o l'abilità di produrre un'immagine mentale o un concetto di qualcosa che non è ancora reale o che non esiste ancora.

Rispondi a queste domande:

a) Quali sono gli stati di consapevolezza che vorresti avere?

b) Quali sono le circostanze personali che consideri come ideali?

c) Quali sono gli obiettivi che vorresti raggiungere?

Immagina in modo vivo come sarebbe per te essere risvegliato a livello spirituale, sperimentare circostanze confortevoli e armoniose ed essere in grado di raggiungere facilmente scopi e obiettivi.

Come ti sentiresti?

Ti sentiresti felice e libero, non è vero? Avresti autostima e saresti ottimista, allegro, in pace, sempre stabilizzato nella contentezza dell'anima e, contemporaneamente, saresti anche orientato verso il futuro. Non avresti pensieri o sentimenti di mancanza e limitazione. Saresti libero ed espanso. Tu, una creatura spirituale con poteri virtualmente illimitati di percezione e abilità, puoi immaginare possibilità, manifestarle o attrarle.

L'influenza causativa dell'immaginazione ti dà il potere di far accadere le cose. La sua influenza di attrazione porta circostanze ed eventi di supporto verso di te. Fatta eccezione per quando sei nel sonno profondo o stai meditando in modo supercosciente, i tuoi pensieri e i tuoi stati di umore cambiano quasi costantemente. Per questo motivo stai già sperimentando i risultati della tua immaginazione.

Stai utilizzando la tua immaginazione in modo costruttivo? I concetti mentali che hai di te stesso e le tue circostanze sono positivi e migliorativi?

Quando sei stabilizzato nella consapevolezza cosciente della tua vera natura e della presenza di Dio, i tuoi stati mentali e le tue azioni costruttive producono sempre risultati soddisfacenti.

Afferma con convinzione:

Ancorato in modo stabile nella consapevolezza del Sé e di Dio, penso in modo costruttivo e agisco in modo saggio e deciso.

Traduzione di Furio Sclano
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 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