



Centro di Consapevolezza Spirituale ©

Le motivazioni della pratica meditativa

Di Roy Eugene Davis

Sia che tu stia meditando per alcuni minuti per sperimentare un profondo riposo e pace mentale, oppure che tu stia sedendo più a lungo per permettere agli stati supercoscienti di emergere, ricorda di perseguire lo scopo principale per il quale stai meditando. Quando mediti per rilassare il corpo e calmare la mente, mentre usi la tua tecnica di meditazione preferita, osserva i cambiamenti fisiologici, mentali ed emotivi che si manifestano. Nota che il tuo respiro diventa più lento e più raffinato, nota che il tuo corpo è immobile e che i tuoi pensieri e le tue emozioni sono calmi. Quando sei in pace e centrato nell'anima, dimora in quello stato per un po' di tempo, per permettere al tuo corpo e alla tua mente di essere rinfrescati.

Quando mediti per realizzare gli stati supercoscienti e per contemplare la verità del tuo essere e la realtà di Dio, utilizza la tua tecnica di meditazione preferita per calmare il corpo e la mente e, quindi, vai più in profondità nel silenzio. Evita di sognare ad occhi aperti e di essere passivo. Sii vigile, come se stessi cercando qualcosa. Lo stai facendo realmente. Sei intento a scoprire il tuo Sé immutabile e a conoscere Dio come realmente è. Quello non è il momento adatto per indulgere in umori mutevoli o per permettere alla tua consapevolezza di coinvolgersi con illusioni e fantasie. Se, mentre mediti, sorgono pensieri su questioni mondane o problemi personali, allontanali dalla tua mente. Non combattere con i pensieri e con le emozioni; semplicemente lasciali fuori per la durata della meditazione. Non sei i tuoi pensieri. Puoi scegliere di non essere disturbato dai pensieri e dagli stati emotivi.

Tu vuoi essere realizzato nel Sé; dirigi quindi la tua attenzione in modo tale da comprendere e sperimentare la realtà del tuo essere. Tu vuoi essere realizzato in Dio; dirigi quindi la tua attenzione in modo tale da comprendere e sperimentare la realtà di Dio. Non limitarti a rimanere seduto, assorbito in una condizione umana cosciente solo del tuo piccolo sé. Cerca la consapevolezza del tuo vero grande Sé e cerca Dio. Esamina con calma l'essenza del tuo essere. Allontana dalla tua consapevolezza qualsiasi idea di ciò che non sei, fino a quando non sarai in grado di discernere chiaramente ciò che sei. Sei un essere di pura coscienza-esistenza.

Esamina la realtà di Dio. Permetti a credenze e ad opinioni su ciò che Dio è di allontanarsi. Comprendi intuitivamente il piano illimitato dell'essere di Dio. Dissolvi il tuo senso di identità personale, fino a quando non sperimenterai la coscienza della completezza. Rinuncia all'idea di dover ottenere qualcosa dalla pratica della meditazione, come per esempio avere percezioni soprannaturali, rivelazioni uniche o esperienze in grado di trasformarti immediatamente la vita. In verità, non sei separato da Dio. Sforzarsi di ottenere qualcosa da Dio, anche la Grazia, significa attaccarsi all'illusione di essere un'entità distinta da Dio stesso. Man mano che ti risveglierai alla conoscenza del Sé e di Dio, tutte le tue domande riceveranno risposta e tutti i tuoi bisogni saranno soddisfatti. Quando sei realizzato nel Sé e conosci la relazione che hai con l'infinito, sei completo.

Dopo la pratica della meditazione, sii contento nell'anima, mentre ti occupi dei tuoi doveri e vivi una vita ordinata. Sii calmo e interiormente felice. Sii paziente. Ricorda che dovunque tu sia e qualsiasi cosa tu stia facendo, sei sempre in Dio. La consapevolezza chiara e la conoscenza reale di questo fatto ti diventeranno più evidenti man mano che il risveglio della tua anima progredirà grazie alle tue pratiche spirituali regolari e al tuo addestramento nel rimanere vigile e attento.

Man mano che la tua consapevolezza si espanderà, mentre vivrai in relazione al tempo, non sarai limitato da esso. Mentre ti esprimerai attraverso una mente ed un corpo, non sarai limitato da entrambi. Non vedrai più te stesso come un essere umano cosciente solo di se stesso con problemi o paure, oppure con

speranze, desideri e bisogni di poca importanza che si relazionano a quella condizione. Conoscerai te stesso come un'anima libera che dimora nell'infinito.

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