

# La semplicità dell'illuminazione spirituale

Roy Eugene Davis

Che cosa sapere e fare per risvegliarsi velocemente alla cosciente consapevolezza della verità sulla tua reale natura in relazione a Dio.



Apri la tua mente ed il tuo cuore ( la vera essenza del tuo essere ) all'infinito

Riconosci Dio con riverenza in ogni modo egli ti sia reale, intorno e dentro di te.

Riconosci con riverenza i santi e i saggi di tutte le tradizioni illuminate.

Riconosci con riverenza l'innata divina natura di ogni persona.

Riconosci con riverenza la verità del tuo più profondo livello dell'essere,  
sapendo che tutta la conoscenza del campo senza limiti di infinita coscienza è  
dentro di te.

Possa tu essere permanentemente stabile nella cosciente realizzazione della  
tua relazione con l'infinito.

Possa tu essere fermo e costante nel tuo percorso spirituale così come ti è  
rivelato.

Possa ogni persona essere spiritualmente illuminata.

## Introduzione:

Il nostro risveglio attraverso gli stadi di crescita spirituale può essere lento, moderato, veloce o velocissimo a seconda della nostra aspirazione e dei nostri sforzi.

Come la tua crescita spirituale possa essere velocizzata è spiegato nelle pagine seguenti. Per ottimi risultati, leggi il testo più volte e metti in pratica quello che hai imparato.

Essere spiritualmente illuminato è il tuo destino. Nel punto più profondo del tuo essere tu sei ora completo, sereno e perfetto. Realizza che quanto appena affermato è vero e fai che sia veramente così.

Roy E. Davis

Lakemont, Georgia – Maggio 2004

## Contenuti:

- Parole importanti da conoscere
- Capitolo 1: La semplicità dell'illuminazione spirituale
- Capitolo 2: L'importanza della dedizione totale al percorso spirituale
- Capitolo 3: Fai che la tua vita abbia un senso
- Capitolo 4: Risposta alle domande

## Supplementi:

- Le categorie della manifestazione cosmica
- Come praticare la meditazione supercosciente

## Parole importanti da conoscere:

- **Chiarire** : Rendere chiaro o puro
- **Contemplazione** : Attento esame di una cosa o di un concetto con attenta aspettativa di scoperta
- **Dio**: L'unica realtà. L'aspetto assoluto è il puro esistenza-essere. L'aspetto espressivo ha attributi che emanano e sostengono gli universi.
- **Grazia**: Divina assistenza che viene liberamente data senza sforzo quando siamo ricettivi ad essa.
- **Ego**: La percezione illusoria di auto-identità
- **Illuminare** : Dare intuizione e conoscenza spirituale
- **Meditazione** : Contemplazione introspettiva praticata per calmare la mente e chiarire la consapevolezza.
- **Metafisica**: L'investigazione ordinata e sistematica dei principi dell'unica realtà, della natura dell'essere e della cosmologia.
- **Pregiera** : Invocazione riverente di influenza divina
- **Sé**: La nostra essenza quali unità di pura coscienza. Le anime sono unità con un senso illusorio del sé.
- **Semplice** : Facile, né complicato né difficile.
- **Subliminale**: Sotto la soglia delle nostre percezioni coscienti.
- **Realizzazione** : Percezione senza errore con conoscenza di quello che viene percepito. Quando ci risvegliamo dal senso illusorio del sé, siamo auto-realizzati. Quando comprendiamo la realtà di Dio, siamo realizzati in esso.

## Capitolo uno

### La semplicità dell'illuminazione spirituale

C'è un potere che dà vita e sostiene l'universo e noi possiamo imparare a cooperare con esso.

Essere illuminati su un qualcosa significa avere conoscenza su di essa. Essere *spiritualmente illuminati* significa avere la conoscenza senza errore della nostra vera natura, della realtà di Dio e dei processi della vita.

La crescita spirituale non deve essere forzatamente difficile. Viene troppo spesso creduto che scoprire la verità sulla nostra essenza dell'essere e sulla nostra relazione con Dio richieda anni di duro sforzo e un bisogno di lottare con lo scopo di superare una gran varietà di ostacoli e di circostanze problematiche.

Per essere spiritualmente illuminati:

- Aspira con desiderio ad essere completamente sveglio a livello spirituale.
- Acquisisci una conoscenza accurata sulla tua vera natura e su Dio.
- Acquisisci conoscenza sul cosa fare per permettere al tuo innato potenziale di esprimersi e metti in pratica le conoscenze acquisite.

Molti ricercatori della verità sperimentano difficoltà non necessarie ed episodi frequenti od occasionali di frustrazione e disperazione perché non possiedono ancora una comprensione intellettuale della loro natura essenziale, della realtà di Dio, di quello che sperano di fare e di come farlo. Mentre le loro intenzioni possono essere buone, essi sono in ogni modo confusi. I loro pensieri e comportamenti sono determinati da atteggiamenti egocentrici, bisogni subliminali, credenze acquisite a livello culturale, scelte irrazionali o, infine, da comportamenti egocentrici e opinioni sbagliate di persone spiritualmente inconsapevoli con le quali essi si associano o che essi ammirano con lo scopo di guadagnare la loro approvazione.

Puoi conoscere la verità *su* Dio imparando da altri che già sanno. Puoi *conoscere* Dio migliorando i tuoi poteri intuitivi ed intellettuali e rendendo chiare la tua mente e la tua consapevolezza fino a che la tua conoscenza innata emergerà e fiorirà nella saggezza.

Quello a cui ci si riferisce normalmente come " Dio " ( origine della parola: Tedesco antico – il più alto bene - ) ha un aspetto trascendente ( oltre i fenomeni oggettivi ) e un aspetto modificato con delle caratteristiche. L'aspetto trascendente non può essere compreso

pienamente con la mente o con l'intelletto; può però essere sperimentato poiché siamo unità di esso. Ci si può invece relazionare all'aspetto modificato e comprendere i suoi attributi e le sue azioni.

L'illuminazione spirituale non è né un obiettivo da raggiungere né l'effetto di una qualsiasi causa. Esso viene attualizzato ( reso reale ) quando ci risvegliamo alla verità di quello che siamo in relazione a Dio. Il risveglio spirituale è solitamente graduale, con intuizioni parziali che precedono scoperte più grandi. Può anche avvenire istantaneamente. Generalmente è consigliato di aderire pazientemente e abilmente ad un corso di utile studio e di pratica spirituale rimanendo attenti alle possibilità di improvvisi risvegli che possono avvenire.

Essere *pazienti* significa essere mentalmente ed emotivamente calmi mentre si svolgono dei compiti e si sceglie di raggiungere scopi che abbiano un valore. Essere *abili* significa essere efficienti e risoluti nei pensieri e nelle azioni. *Aderire* significa persistere senza distrazioni. Lo *Studio utile* permette di acquisire conoscenza utile. La *pratica spirituale* ci prepara per il risveglio alla conoscenza del Sé e di Dio.

*Satori* è la parola giapponese stante ad indicare la valevole intuizione che può essere parziale ( barlumi di ciò che è vero ) oppure immediata e completa. La calma mentale, il vivere ordinato, lo studio metafisico e la meditazione praticata per rendere chiara la consapevolezza possono renderci ricettivi alle intuizioni che hanno un effettivo valore.

Tra gli yogi, il termine *Samadhi* è quello che descrive gli stati supercoscienti che possono essere coltivati al fine di purificare la mente e la consapevolezza. Gli stati preliminari di Samadhi possono essere misti a pensieri ed umori. Gli stati puri sono privi di pensieri ed emozioni. Entrambi gli stati sono preliminari alla trascendenza durante la quale la percezione della realtà è realizzata.

La pura supercoscienza è sperimentata quando le emozioni del meditante sono pacificate, la mente è calma, i pensieri cessano e le influenze subliminali sono dormienti. Fino a che la mente è in qualche modo agitata o le influenze subliminali sono ancora attive, lo stato puro di samadhi non può prevalere, anche se stati momentanei di pura supercoscienza possono saltuariamente apparire.

La supercoscienza meditativa è uno stato completamente interiorizzato durante il quale l'attenzione e le forze vitali sono ritirati dalle condizioni dell'ambiente circostante, dai sensi

e dalla mente, mentre il meditante rimane cosciente e attento verso tutto quello che è sperimentato e osservato. La realizzazione finale è la libertà dall'identificazione con ogni influenza che possa annebbiare o modificare la propria consapevolezza.

Quando la realizzazione perfetta è permanente si può chiaramente discernere la realtà della pura coscienza come esistenza-essere e ( realizzare che ) tutti i fenomeni relativi non hanno base indipendente o permanente. Con la consapevolezza ritornata all'origine, quando si è spiritualmente illuminati, si comprende che le cosiddette realtà spirituali e materiali sono manifestazioni di un'unica "*Realtà*" e si è in grado di interagire liberamente ed esprimersi in accordo con questa conoscenza senza cadere ancora negli stati ordinari di consapevolezza.

Essendo così spiritualmente illuminata in modo permanente, una persona che viva efficientemente con comprensione è liberata dai problemi che sono comuni agli esseri umani la cui consapevolezza è annebbiata. Benché alcuni effetti di azioni passate poco sagge possano ancora manifestarsi, la persona illuminata non ne soffre, né qualsiasi cosa che possa succedere può essere in grado di disturbare o diminuire la sua auto-realizzazione o la sua realizzazione di Dio. Nel corso del tempo, le influenze dei condizionamenti subcoscienti - che una volta erano causa di problemi – e i residui latenti di desideri poco saggi sono indeboliti e neutralizzati dalle influenze superiori degli stati supercoscienti che prevalgono. A questo punto, la liberazione della coscienza è realizzata.

L'auto-realizzazione spontanea avviene quando il senso illusorio del sé è trasceso. Non si dovrebbe pensare all'illuminazione spirituale né come ad un obiettivo da raggiungere durante o dopo la transizione dal corpo, né come ad una ricompensa per il buon comportamento, ma come ad una possibilità effettiva nella vostra presente incarnazione. Ci sono milioni di "buone" persone nel mondo la cui consapevolezza è ordinaria e il cui bisogno di essere spiritualmente consapevoli non è ancora forte a sufficienza. Tutte le anime, aspireranno alla fine alla crescita spirituale che possa culminare nella liberazione di coscienza e avranno un giorno la loro consapevolezza ristabilita nella sua purezza originale.

Siamo stati espressi quali unità individualizzate di un campo di pura coscienza a causa delle sue interazioni con il campo primordiale della natura ( una vibrazione proiettata del suo potere che manifesta tempo, spazio e forze cosmiche sottili dalle quali gli universi

sono emanati ). Quando le unità vengono individualizzate, esse vengono attratte dal campo primordiale della natura oppure vengono proiettate in esso dal potere che le emana e la loro consapevolezza viene annebbiata. Una guaina di sostanza materiale sottile che le permette di avere un grado di discriminazione intellettuale è quindi attirata dall'unità stessa. Un'ulteriore guaina di sostanza mentale che processa percezioni e concetti ( la mente ) viene anch'essa attirata. Queste guaine, unitamente alla consapevolezza innata dell'anima e al senso illusorio del sé, benché in qualche modo limitanti, permettono all'unità di funzionare e relazionarsi al mondo materiale.

Quando un'anima è attirata in una realtà materiale grossolana acquisisce un corpo fisico. Quando l'identificazione è principalmente diretta verso la mente, il corpo e le condizioni dell'ambiente circostante, la percezione della sua vera natura è errata. Le due vie più dirette per divenire consapevole della tua vera natura sono:

- Utilizzare il tuo intelletto e l'intuizione per discernere la differenza tra te come osservatore e i tuoi stati ordinari di coscienza. ( Quando sai quello che non sei, puoi sapere cosa sei )
- Praticare regolarmente la meditazione al livello della supercoscienza.

La meditazione che viene praticata con lo scopo di suscitare stati umorali piacevoli o per sperimentare un grado di pace mentale ed emotiva, benché sia utile per controllare lo stress, non sempre culmina nella crescita spirituale o nell'illuminazione della coscienza.

***Afferma con convinzione:***

**Io so di essere un essere spirituale immortale dimorante nella completezza di Dio**





## Capitolo due

### L'importanza della dedizione totale al percorso spirituale

“Non fare solo metà della strada, tre quarti del percorso oppure arrivare quasi in fondo e poi smettere. Completa il percorso in questa incarnazione!!” – Paramahansa Yogananda ( 1893 – 1952 )

Molti ricercatori della verità mi dicono di non essere soddisfatti dei loro progressi sul percorso spirituale, e vogliono sapere cosa fare per sfruttare al meglio il loro innato potenziale.

La crescita spirituale è l'emergere spontaneo delle qualità divine che avviene quando le condizioni che precedentemente lo impedivano sono assenti.

Alcuni degli ostacoli alla crescita spirituale sono l'agitazione, confusione, eccessiva emotività, dubbio, attaccamenti a false credenze, errate percezioni di quello che è osservato, comportamenti nevrotici, dipendenze, pigrizia e un sistema nervoso non raffinato, o un cervello non sviluppato a sufficienza. Rimuovete tutti gli ostacoli coltivando la calma mentale, la pace emotiva, il pensare razionale, i poteri di discernimento, l'auto-disciplina, l'entusiasmo, le buone abitudini salutiste e la pratica corretta della meditazione.

L'ostacolo primario da superare è la falsa percezione del sé che limita la consapevolezza e ci fa sentire e credere di essere esseri mortali. Il pensare razionale e le intuizioni che possono sorgere quando si medita in modo supercosciente ci permettono di realizzare la nostra essenza immutabile e di conoscere l'unità con Dio.

#### ***Errori comuni da evitare:***

Fino a che l'autorealizzazione e la realizzazione di Dio non sono permanenti, un senso errato del sé può indurci a pensare o a comportarci in maniera tale da essere mossi da abitudini o da idee irrazionali che sorgono nella mente. I seguenti errori dovrebbero essere evitati:

*?? Riluttanza ad avere una dedizione risoluta verso il percorso spirituale*

Se vuoi realmente essere autorealizzato e realizzato in Dio, decidi di farlo prima possibile. Inizia immediatamente a fare quello che deve essere fatto per permettere alle tue innate qualità divine di emergere. La dedizione costante ti renderà più facile fare quello che è necessario per raggiungere i tuoi scopi.

?? *Procrastinazione*

Stabilisci le tue priorità e fai con impegno quello che è importante o necessario senza ritardo.

?? *Permettere ad umori, capricci od opinioni degli altri di determinare i tuoi pensieri o le azioni*

Acquisisci la conoscenza di cui hai bisogno per raggiungere degli scopi di valore e prendi decisioni razionali su quello che devi fare. Tu sei responsabile per come vivi, per le scelte che fai e per i risultati che ne conseguono. Sii determinato. Vivi dalla più profonda essenza del tuo essere piuttosto che alla superficie della tua consapevolezza dove potresti essere troppo facilmente influenzato da umori, pensieri casuali o circostanze esterne.

?? *Non utilizzare saggiamente il tempo, l'energia e le abilità disponibili*

Dai priorità al ( giusto ) utilizzo del tuo tempo disponibile e performa efficientemente le azioni importanti per prime. Non sprecare le forze vitali parlando troppo, preoccupandoti senza necessità, coltivando cattive abitudini o privando il tuo corpo e la mente del necessario riposo. Usa saggiamente le tue abilità funzionali concentrandoti su obiettivi e scopi che per te hanno un valore.

?? *Interesse superficiale nella spiritualità*

Sii sinceramente intenzionato a conoscere la verità su te stesso, su Dio e sulle leggi mondane e metafisiche di causa ed effetto. Sii curioso circa la possibilità di scoprire il vero significato della tua vita e su come acquisire la comprensione che ti permetterà di vivere efficientemente mentre ti risvegli attraverso gli stadi di crescita spirituale.

?? *Applicazione superficiale della conoscenza*

Utilizza abilmente la conoscenza che hai. Pensa costruttivamente. Sii possibilista. Usa l'immaginazione creativamente. Impara come gli stati di consapevolezza e quelli

mentali attirano risposte corrispondenti dalla mente universale. A quel punto capirai perché sia importante per te il fatto di essere responsabile nel mantenere un chiaro stato di consapevolezza nonché di scegliere saggiamente i tuoi pensieri, i tuoi stati umorali e le tue azioni. Per cambiare le condizioni esistenti, cambia il tuo stato di consapevolezza, gli stati emotivi, mentali e le azioni. Puoi scegliere di dirigere il tuo destino. ( Le condizioni che causi o alle quali permetti di manifestarsi o di rimanere in essere ).

*?? Leggere, parlare ( di ) o seguire pratiche spirituali che non sono utili o appropriate per i tuoi bisogni personali.*

Fare queste cose è una perdita di tempo e confonderà ulteriormente la tua mente, disturberà le emozioni, complicherà la tua vita e renderà più lento e difficile il tuo progresso spirituale. Scopri e utilizza le pratiche spirituali che soddisferanno i tuoi bisogni reali e che sono compatibili con le tue caratteristiche fisiche e mentali.

I mezzi affidabili attraverso i quali un'autentica crescita spirituale può avvenire sono già conosciuti:

1 – Coltiva la compassione, la verità, l'onestà, la conservazione ed il giusto utilizzo delle forze vitali mentre compi i tuoi doveri senza eccessivi attaccamenti alle tue azioni ed ai loro risultati.

2 – Mantieni delle buone abitudini salutiste. Coltiva la contentezza dell'anima in tutte le circostanze. Stai attento al tuo benessere psicologico. Contempla la tua vera natura come pura coscienza e la realtà di Dio, fino a che non discernerai quello che è vero. Guarda attraverso il senso illusorio di individualità e innalzati oltre esso.

3 – Pratica la meditazione supercosciente fino a che sarai stabile con fermezza nell'auto-realizzazione e nella realizzazione di Dio e la tua consapevolezza sarà libera da tutte le false credenze ed illusioni.

*?? Concentrazione verso teorie filosofiche oppure nuove o "avanzate" tecniche di meditazione*

Studia quello che le persone illuminate hanno detto piuttosto che lasciarti coinvolgere in speculazioni teoriche. Quando acquisisci nuove informazioni, esaminale fino a che non le avrai comprese.

Dopo aver imparato le tecniche di meditazione, queste devono essere utilizzate diligentemente. Le tecniche di meditazione sono “*attrezzi*” da usare per calmare la mente e chiarire la consapevolezza. La preghiera, l'utilizzo dei mantra ( una parola o una frase utilizzata per focalizzare l'attenzione ), la pratica del pranayama per armonizzare i flussi delle forze vitali del corpo unitamente ad altre procedure, possono essere utili.

#### ?? *Eccessiva e inutile interazione sociale*

L'interazione sociale appropriata può essere godibile e reciprocamente benefica. L'eccessiva interazione sociale può distrarti dai tuoi obiettivi più importanti e indebolire le energie. Quando possibile, scegli di associarti con persone che hanno un alto livello mentale piuttosto che con persone che sono pessimiste o emotivamente dipendenti. Quando interagisci con altri che sono egocentrici o materialisti, comportati in maniera appropriata mentre sei centrato nell'anima e in pace.

#### ?? *Insufficiente acquisizione di accurata conoscenza metafisica e secolare*

Acquisire conoscenza utile ti permette di vivere più efficientemente e il processo di apprendimento esercita la tua mente e migliora le capacità del tuo cervello di processare le informazioni. Le persone che continuano ad imparare tendono a rimanere mentalmente in stato di allerta anche quando diventano più anziane.

#### ?? *Indulgere nella fantasia*

Immaginare circostanze possibili è utile. Lasciare che l'immaginazione divenga incontrollata non è utile. Gli individui che permettono alla loro attenzione di vagare e riempiono la loro mente di idee irreali, solitamente lo fanno perché non sono felici o soddisfatti e non sono in grado di confrontarsi con i fatti della vita. Un ricercatore della verità dovrebbe essere sempre realista e razionale. Se sei incline a fantasticare coltiva una volontà dinamica di vivere e di mettere in pratica il tuo innato potenziale. Pianifica ed implementa immediatamente progetti e scopi costruttivi.

Concentrati sul fare quello che è importante per il tuo più alto bene e per quello degli altri. Il risultato corretto della tua dedizione al percorso spirituale sarà:

Poteri intellettivi ed intuitivi migliorati

Trasformazione psicologica

Abilità funzionali notevolmente migliorate

Affioramento ordinato dell'innata conoscenza

Pensiero razionale e poteri migliorati di immaginazione creativa

Chiarimento progressivo della consapevolezza

Coscienza cosmica

Autorealizzazione

Realizzazione di Dio

Liberazione della coscienza

Il successo al quale tu aspiri è disponibile per te adesso e può essere sperimentato accettandolo. Vai in profondità dentro l'essenza del tuo essere; là troverai la verità su te stesso e sulla realtà di Dio.

***Afferma con convinzione***

**Io sono completamente dedito al percorso spirituale, e persisterò con il giusto e diligente sforzo fino a che sarò completamente autorealizzato e realizzato in Dio.**



Questa è la via per rimuovere il dolore e la sfortuna: giuste vedute, giusta aspirazione, giusto modo di parlare, giusta condotta, giusto modo di vivere, giusto sforzo, giusta sensibilità e giusta contemplazione. – *Insegnamento Buddista*

## **Le categorie e i processi sequenziali della manifestazione cosmica**

Il campo di assoluta ( pura ) coscienza

--O--

Gli aspetti espressivi di Dio con attributi che rendono possibile la  
manifestazione cosmica

--O--

La natura primordiale

La vibrazione del potere della coscienza, tempo, spazio e forze cosmiche  
sottili. Le anime sono unità a causa dell'interazione tra la coscienza suprema  
e la natura primordiale.

--O--

La mente cosmica

Le nostre menti sono unità della mente cosmica. Rispondente ai nostri stati  
mentali e pensieri, essa produce eventi e circostanze corrispondenti.

--O--

Le sottili essenze dei cinque sensi: odorato, gusto, tatto, vista e udito

--O--

Le sottili essenze dei cinque modi dell'azione: assimilazione, eliminazione,  
riproduzione, mobilità e destrezza.

--O--

Le sottili essenze dei cinque elementi: etere ( spazio e forze cosmiche ), aria,  
fuoco, acqua e terra ( o materia )

--O--

La manifestazione grossolana dell'essenza dei cinque elementi nel - e in  
quanto – mondo fisico.

--O--

## **Come praticare la meditazione supercosciente**

1 – Siediti con la schiena eretta. Inala profondamente due o tre volte. Rilassati. Dirigi la tua attenzione sulla fronte e nella parte alta del cervello. Se – di solito – preghi per invocare la consapevolezza della presenza di Dio, fallo adesso.

2 – Continua a stare seduto in tranquillità, aspettando ed osservando la tua mente diventare calma.

3 – Se la tua attenzione cade o se i pensieri persistono, usa una tecnica meditativa per focalizzare la tua attenzione. Puoi ripetere mentalmente una parola scelta come “Dio” o “pace” fino a che i pensieri si arrestano. A quel punto lascia perdere il mantra e continua a stare seduto nel silenzio.

4 – Quando la tua consapevolezza è chiara, dimora in quello stato supercosciente per un po’,

5 – Sforzati di mantenere il tuo calmo e chiaro stato di consapevolezza dopo la meditazione.

Pratica per 20/30 minuti una o due volte al giorno fino a che non sarai in grado di meditare facilmente. Stai seduto più a lungo se ti riesce di farlo. \*\*\*

\*\*\* Vedi “Una facile guida alla meditazione “ ( [www.kriyayoga.it](http://www.kriyayoga.it) )

## Capitolo tre

### Fa sì che la tua vita abbia un senso

Una delle domande che mi vengono poste più frequentemente è: “Come posso scoprire il mio giusto posto nella vita e conoscere senza dubbio quali sono le cose più importanti che devo raggiungere?”

Benché lo scopo principale nella vita per una persona spiritualmente non illuminata sia quello di risvegliarsi a quello stato, le persone che pongono questa domanda solitamente vogliono sapere che cosa avrà valore per loro nella vita di tutti i giorni.

Se ancora non senti che la tua vita abbia un senso:

- Prega per questo, quindi rimani immobile e osserva i tuoi pensieri e i tuoi sentimenti. Scrivi note circa i pensieri e i sentimenti che affiorano. Se le intuizioni accompagnate da un senso di certezza non si manifestano, sii paziente.
- Chiediti: se avessi la libertà, le capacità e le risorse per fare quello che desidero fare, che cosa farei? Scrivi la risposta.
- Se i tuoi scopi sono ben definiti, vai avanti. Se conoscenze o abilità particolari sono richieste, acquisiscile.
- Se non conosci ancora i tuoi scopi, sii ricettivo agli impulsi della tua innata intelligenza e a quelle che ti sembreranno opportunità utili che la vita presenta di tanto in tanto.
- Rimani allegro e ottimista

Scrivere i propri pensieri ispirati e i piani è importante perché potresti dimenticare le idee che ti sono sembrate intuitive o i progetti che avevi pensato essere utili da mettere in pratica.

Alcuni anni fa, un'indagine effettuata tra i manager di una grossa società rivelò che il loro 23% non aveva obiettivi specifici; il 67% aveva obiettivi minori, ma non li scriveva e solo il loro 10% aveva obiettivi a lungo termine. Tra questi ultimi, solo una persona su tre scriveva piani chiaramente definiti. I manager con piani specifici avevano un record di successi pari al 44% del totale, mentre, tra questi, quelli che scrivevano i loro obiettivi avevano una percentuale di successo pari all'89%. Le persone che hanno degli scopi (nella vita) e che sono dirette verso degli obiettivi sono di solito persone di successo, agiscono efficientemente e i loro scopi e sforzi solitamente producono i risultati desiderati.



Ci sono molte ragioni per le quali gli obiettivi chiaramente definiti ci permettono di avere successo:

- Gli obiettivi che sono vivacemente immaginati sono ritenuti possibili da raggiungere e incoraggiano pensieri, azioni e piani che sono decisivi e produttivi.
- Siamo inclini a concentrarci su argomenti che consideriamo essenziali e lasciamo stare facilmente quelli che non lo sono.
- E' più facile avere uno stile di vita ordinato perché tendiamo a guardare avanti e ad essere entusiasti. Le nostre scelte in riguardo alla dieta, esercizio, riposo, studio, pratiche spirituali e socializzazione sono solitamente più di supporto ai nostri obiettivi a lungo termine.
- I nostri stati abituali di consapevolezza e gli stati mentali interagiscono con la mente universale e attirano da essa una risposta corrispondente alla loro condizione.

Dai veramente un senso alla tua vita scegliendo di essere responsabile per i tuoi stati di consapevolezza e per i tuoi stati emotivi e mentali.

Se eventi impegnativi o non desiderati dovessero presentarsi, non lasciare che questi disturbino la tua pace interiore. Quando le circostanze o le relazioni creano problemi o distrazione, rimani calmo e fai scelte migliori. Coltiva sempre una consapevolezza centrata nell'anima indipendentemente da quello che ti succede intorno.

*Chiedi quello di cui hai bisogno o che desideri avere*

Tu meriti di avere ciò di cui hai bisogno e i tuoi desideri giusti dovrebbero essere appagati. Quando conoscerai la tua relazione con l'infinito saprai che quest'affermazione è vera. Quando pensi o senti come una persona ordinaria puoi essere confuso. ( In quello stato ) puoi pensare che Dio ti stia negando la sicurezza di cui hai bisogno o il successo in quanto punizione per i comportamenti passati o per insegnarti una lezione. Dio non ricompensa e non punisce; le tue esperienze corrispondono al tuo stato di consapevolezza e alle tue azioni.

Non credere che i condizionamenti subcoscienti acquisiti a causa dei tuoi passati pensieri, sentimenti e comportamenti debbano determinare le tue esperienze oppure che nulla possa essere fatto per migliorare la tua vita. Nonostante le influenze subliminali possano

avere un'influenza, tu puoi scegliere di non essere controllato da esse. Rimanendo centrato nell'anima i condizionamenti subcoscienti sono indeboliti ed eliminati.

Quali sono i tuoi bisogni? Che cosa vuoi avere o sperimentare? Forse i tuoi bisogni non sono stati soddisfatti o i tuoi desideri non sono stati appagati perché non hai chiesto quello di cui avevi bisogno o non hai chiesto correttamente.

Quello che chiederai ti sarà dato. Discrimina, al fine di comprendere la differenza tra bisogni e capricci. Cerca di capire inoltre quali desideri possono migliorare la tua vita e quali non lo possono fare.

Chiedi con sicurezza. Non mendicare o chiedere “solo quello che ti serve per sopravvivere” o per “rendere possibile un grado modesto di successo”. Tu sei un essere spirituale immortale. Pensa, senti e agisci come realmente sei – ossia dal cuore del tuo essere piuttosto che farlo come se tu fossi una persona egocentrica orientata verso la tua personalità. Afferma e riconosci che puoi avere e sperimentare tutto quello che puoi immaginare come possibile.

Relazionati a Dio in qualsiasi modo tu lo possa concepire:

- ?? Se immagini che Dio sia un essere onnipresente con il quale puoi relazionarti e che può rispondere alle tue preghiere, prega a quel concetto di Dio.
- ?? Se immagini che Dio sia una presenza onnipotente, prega e relazionati ad essa.
- ?? Se sei consapevole di dimorare nella completezza di Dio, riconosci che questa si esprime come, in e intorno a te in divino ordine. Coltiva il sentimento, la conoscenza e la convinzione che tu sia sempre nel tuo “giusto posto” nell’universo e che abbondanti risorse ed eventi di supporto, circostanze favorevoli e relazioni positive per il tuo più alto bene saranno manifestate spontaneamente.

La tua richiesta può essere silenziosa e mentale oppure puoi parlare a voce alta con Dio così come immagini – o sai – che egli sia. Sii specifico. **Chiedi ciò di cui hai bisogno o che desideri, fino a che la tua convinzione di averlo sarà forte e immodificabile.**

Se parlare con Dio è un'esperienza nuova per te, sperimenta. Scoprirai che parlare con Dio organizzerà i tuoi pensieri e ti permetterà di determinare più facilmente cosa sia più importante per il tuo benessere. Immagina ( o riconosci ) la realtà di Dio nel posto dove sei. Parla ad alta voce, dicendo: “Dio, questa è la mia situazione” e parti da questo punto.

Descrivi le tue circostanze e i tuoi bisogni reali. Definisci i tuoi desideri e spiega la ragione per la quale vuoi che essi siano soddisfatti. Se hai paure, conflitti, sensi di colpa, mancanza di sicurezza o incompetenza, dichiarali. Se hai delle brutte abitudini alle quali vuoi rinunciare o se hai dei buoni comportamenti che desideri dimostrare, dillo. Rivela ogni cosa. Continua a parlare fino a che non avrai più nulla da dire, quindi rimani calmo.

Benché Dio già conosca i tuoi bisogni e i desideri del tuo cuore, parlare con Dio ti renderà più consapevole della sua presenza e più intuitivo.

Parla con Dio privatamente, quando sei da solo. Se all'inizio non ti sentirai a tuo agio nel farlo ( o ti sembrerà di essere un po' matto ), fallo ugualmente. Scoprirai presto che parlare con Dio è una piacevole, soddisfacente e benefica esperienza.

Prima di leggere oltre, fermati alcuni minuti e parla con Dio.

*Scopri quello che desideri o di cui hai bisogno*

Osserva. Guarda oltre le condizioni che non sono compatibili con i tuoi ideali e aspirazioni. Immagina cosa può essere possibile per te. Osservalo "mentalmente". Al cuore del tuo essere, riconosci ed accettalo. Indaga su quelle che sono opportunità che possono permetterti di avere pienamente soddisfatti i tuoi bisogni e i tuoi desideri che possono migliorare la vita. Indaga con attenzione per scoprire se essi possono essere utili o meno. Idee utili possono a volte essere acquisite da quello che altre persone possono dire o da cose che puoi leggere. A volte, idee utili possono anche affiorare sulla superficie della tua consapevolezza. Se rimarrai attento e in allerta, scoprirai di poter fare intuitivamente delle buone scelte e compiere delle azioni corrette. Ti sarà più evidente che l'universo ti può essere di supporto in base al tuo grado di ricettività e di rispondenza. Sarai maggiormente cosciente a livello cosmico. Percepirai intuitivamente il tuo mondo come una manifestazione di forze cosmiche. I tuoi preesistenti concetti di Dio, di te stesso e dell'universo si dissolveranno. Comprenderai che non c'è separazione tra Dio e la dimensione materiale dove vivi. Persisti con fede ferma. Rifiutati di essere infelice o di indulgere nei ( vari ) stati umorali. Sii allegro e intenzionale. Non permettere che "cattive" notizie circa eventi che avvengono nella tua comunità o altrove nel mondo ti possano causare paura, ansietà o depressione. Le circostanze esteriori sono transitorie. Ancorati a *quello* che non cambia.

Dopo un periodo di preghiera e meditazione, e durante ogni altro momento, sappi di essere in armonioso accordo con i ritmi della vita. Sii consapevole che ciò di cui hai bisogno ti è ora disponibile (...). Sii confidente ( assolutamente certo – con pura convinzione ) del fatto che i tuoi bisogni e desideri verranno soddisfatti. Sii paziente quando la pazienza è necessaria. Performa con decisione tutte le azioni che produrranno i risultati desiderati quando queste azioni si rendono necessarie.

### *I Benefici del vivere in maniera ordinata*

Organizza la tua vita e sii spiritualmente consapevole, mentalmente competente, emotivamente equilibrato e maturo, in salute e funzionalmente efficiente nel portare a termine sforzi significativi. Sii in armonioso accordo con le persone con le quali ti relazioni. Uno stile di vita semplice ( non complicato ), in accordo con le leggi della natura, contribuirà al tuo benessere mentre raggiungerai i tuoi scopi. Ricorda che una lunga vita in salute ti permetterà di imparare ciò che devi imparare, fare quello che devi o che hai bisogno di fare e di raggiungere il tuo scopo principale nella vita: essere autorealizzato e realizzato in Dio nella tua attuale incarnazione.

- ?? Mangia, dormi, fai esercizio e vieni incontro ai bisogni degli altri quando necessario seguendo una cadenza regolare. Decidi quanto tempo, energia o risorse materiali usare per queste attività.
- ?? Quando possibile, evita distrazioni
- ?? Evita di spendere soldi in maniera impulsiva o non utile. Coltiva una coscienza di prosperità: avere ciò di cui hai bisogno quando ne hai bisogno e, allo stesso tempo, essere capace di fare liberamente ciò che desideri o che hai bisogno di fare. Una prosperità permanente verrà sperimentata quando gli aspetti spirituale, mentale, emotivo, fisico e ambientale saranno armoniosamente integrati ( fra loro ).
- ?? Conserva le tue forze vitali evitando discorsi inutili e superficiali, azioni senza scopo, preoccupazioni e stress. Sarai maggiormente in salute, più capace di pensare razionalmente e di fare scelte giuste; avrai una migliore capacità di concentrazione e sarai spiritualmente più consapevole.

Rivedi occasionalmente la tua routine e modificala o migliorala quando necessario. Sperimenta fino a quando avrai trovato la routine che produce i risultati migliori.

Continua con essa fino a che dovrai cambiarla. La pratica regolare ti darà un'esperienza utile.

Evita di dire o pensare che non puoi meditare. Prega o pratica una tecnica di meditazione per coinvolgere la tua attenzione. Aspira ardentemente ad essere auto-realizzato e realizzato in Dio. **Non limitarti a stare seduto, sentendoti perso o preoccupandoti se puoi meditare efficientemente oppure no.** Stai seduto fino a che sperimenterai una correzione nei tuoi punti di vista che ti permetterà di rimuovere la tua attenzione e consapevolezza da quelle condizioni. Stai seduto fino a che sperimenterai uno stato supercosciente durante il quale la tua consapevolezza sarà chiara e serena. Negli stadi preliminari la supercoscienza sarà mescolata a deboli pensieri ed emozioni. Continuando a stare seduto e ad osservare, la tua mente e le emozioni si calmeranno.

Contempla l'essenza del tuo essere così com'è: pura coscienza. Contempla la realtà di Dio. Arrenditi al tuo innato impulso di avere la tua consapevolezza ristabilita nella sua originale purezza. Quando ti sarai arreso, gli sforzi personali non saranno né necessari né utili poiché le realizzazioni supercoscienti si manifesteranno spontaneamente.

La concentrazione meditativa può essere occasionalmente interrotta. Gli impulsi subliminali che non sono dormienti possono causare movimenti simili ad onde nella mente. I pensieri possono emergere ancora. Aspira solamente a percepire quello che è permanente e reale evitando di essere affascinato da percezioni e sensazioni meditative. Pensieri e sensazioni sono solamente reali in maniera relativa; non sono la realtà assoluta.

*Cosa fare quando si hanno dubbi circa quello che si percepisce o sperimenta*

Mentre ti risvegli attraverso gli stadi di crescita spirituale e continui ad imparare è normale essere occasionalmente incerti circa alcune credenze o esperienze che hai avuto. Chiediti:

- ?? Sono esperienze valide e/o vere?
- ?? Sono affidabili?
- ?? Hanno un valore?
- ?? Il mio percorso spirituale è giusto per me?
- ?? Sto facendo i progressi che desideravo fare?

Esamina le tue credenze ed esperienze alla luce della ragione e dell'intuizione. Sii disponibile a fare delle nuove scoperte piuttosto che attaccarti a credenze e comportamenti che per te non hanno più un valore. Le verità filosofiche di base non cambiano, ma la tua comprensione di esse migliorerà. Se sei certo che il tuo percorso spirituale sia quello giusto per te, ma non stai facendo i progressi che desideri e meriti di fare, pratica con interesse rinnovato. Vivi coraggiosamente fino al tuo massimo potenziale.

**Afferma con convinzione:**

**Con cosciente intenzione io penso saggiamente e vivo per dare un valore alla mia vita.**



A Quindici anni la mia mente era incline verso l'imparare. A trenta rimanevo immobile; a quaranta, la mia mente era libera dalle illusioni; a cinquanta, compresi la volontà di Dio; a sessanta, le mie orecchie erano ricettive alla verità; a settanta potevo seguire gli impulsi del mio cuore senza oltrepassare i limiti di ciò che è giusto. *Confucio* (551 – 479 A.C.)

## Capitolo quattro

### Risposta alle domande

Superiore ai sensi è la mente; superiore alla mente è l'intelletto; superiore all'intelletto è il Sé ( La vera essenza dell'essere ) – *Bhagavad Gita 3:42*

*Qual è la differenza tra gli stati ordinari di consapevolezza e la supercoscienza?*

Gli stati ordinari di consapevolezza sono limitati da un senso errato del sé, da stati mentali modificati, da agitazione emotiva e da idee errate che si possono credere come vere.

La supercoscienza ( *super*, sopra ) è superiore agli stati ordinari di veglia, sonno e sogni. E' lo stato naturale dell'essere che prevale quando distogliamo la nostra attenzione dalle caratteristiche della consapevolezza ordinaria.

*Può descrivere che cosa si sperimenta mentre ci si risveglia attraverso gli stadi di crescita spirituale?*

1 – Siamo consapevoli di influenze subcoscienti problematiche, atteggiamenti mentali limitanti, idee errate e comportamenti errati da evitare allo scopo di permettere al risveglio spirituale di manifestarsi liberamente. L'intuizione e la fervente aspirazione rendono possibili comportamenti saggi, concentrati e costruttivi.

2 – I condizionamenti subcoscienti che hanno il potere di contribuire al dolore o alla sventura sono indeboliti o neutralizzati e non possono più causare niente di tutto ciò.

3 – I nostri stati raffinati di coscienza possono facilmente essere osservati ed esaminati.

4 – La nostra relazione con la mente e le condizioni interiori ed esteriori è compresa.

5 – Le influenze subliminali non causano più cambiamenti nella nostra consapevolezza e l'auto-realizzazione si manifesta spontaneamente.

6 – La realtà di Dio è compresa.

7 – La mente è completamente illuminata, la coscienza è liberata e si dimora nella realizzazione costante del puro essere.

*Desidero sinceramente essere spiritualmente illuminato. Ho bisogno di un "Guru" ( insegnante spirituale ) che mi guidi e mi assista?*

La saggia guida di qualcuno che sia spiritualmente sveglio e avanzato può essere utile, ma non è sempre disponibile. Se hai un rapporto di questo tipo, tienilo vivo e fai del tuo meglio per essere un discepolo competente. ( *colui che apprende* ). Se non hai un insegnante spiritualmente sveglio ed avanzato, impara da altre fonti affidabili, vivi in accordo con i tuoi ideali, medita efficientemente e apri la tua mente ed il tuo cuore all'infinito. Il tuo bisogno innato di essere completamente sveglio culminerà nell'illuminazione spirituale. L'impulso della grazia di Dio ti supporterà e ti darà tutto ciò di cui avrai bisogno per il tuo più alto bene. Ricorda sempre che, indipendentemente da ovunque tu sia e da qualsiasi cosa tu faccia, dimori costantemente nella completezza di Dio.

*Mi piace pregare prima di iniziare a meditare. Qual è un buon metodo per farlo?*

La preghiera è una richiesta di intervento divino. Siedi in silenzio, sii consapevole di te stesso e senti di dimorare in Dio. Chiedi il suo aiuto verbalmente o mentalmente aspirando di essere auto-realizzato e realizzato in esso. Aspira di risvegliarti ad un chiaro stato di consapevolezza. Quando la tua mente diverrà calma e il tuo respiro diventerà lento e purificato, noterai che i pensieri diverranno, a loro volta, più sottili e meno forzati. Distogli la tua attenzione dai pensieri e focalizzala su quello che vuoi sperimentare. Arrenditi al processo della meditazione che avviene spontaneamente fino a che sarai consapevole di essere stabile in uno stato calmo e chiaro. Rimani così per un po' in profondo silenzio.

*Mentre sono intenzionalmente dedicato al mio percorso spirituale, m'interessa anche il benessere degli altri. Come posso aiutarli ad essere consapevoli e realizzati?*

Segui con attenzione i tuoi regimi di vita, di studio e le pratiche spirituali augurando allo stesso tempo ad ogni persona di raggiungere il suo più alto bene.



La tua consapevolezza, circa la tua vera natura e Dio, eleverà la coscienza collettiva degli altri in questa e in altre dimensioni, mescolandosi con essa. Poiché le anime sono unità di un'unica suprema coscienza, la coscienza illuminata di un'anima beneficerà tutte le altre. Quando qualcuno manifesta un sincero interesse nella spiritualità, dai loro un libro utile e lasciali liberi di fare le loro scelte. Dimostra compassione per gli altri mentre mantieni la tua consapevolezza del Sé e di Dio.

Alla conclusione della tua sessione di pratica meditativa; stabile nella consapevolezza della completezza, riconosci la divina natura di tutte le persone e parla ad esse mentalmente affermando con convinzione:

Io riconosco la tua innata, divina natura

Io ti vedo in Dio.

Io ti vedo spiritualmente illuminato

Io ti vedo completo.

Io ti vedo realizzato in ogni modo.

Rimani per alcuni minuti nella piacevole consapevolezza dell'unità. Sii grato.

*Io non ho esperienze eccezionali o intuizioni quando medito. Dovrei continuare a praticare?*

Pratica regolarmente e migliorerai. Rilassati nella meditazione. Le intuizioni affioreranno occasionalmente quando non starai meditando. Quando la comprensione della tua vera natura in relazione a Dio migliorerà progressivamente e sarai in grado di vivere più efficientemente, potrai essere certo di stare facendo progressi.

La pratica regolare della meditazione fino agli stadi di profondo rilassamento, di calma mentale e di chiarezza della consapevolezza, dona i seguenti benefici costruttivi:

?? Il sistema immunitario del corpo è rafforzato

?? I processi d'invecchiamento fisico sono rallentati

?? Le influenze rigeneranti sono attivate

?? Il sistema nervoso è raffinato

?? Il cervello funziona più efficientemente

?? Dopo la meditazione, il pensare è più razionale

- ?? I poteri intellettuali e intuitivi migliorano
- ?? I poteri di concentrazione migliorano
- ?? L'apprezzamento per la vita è migliorato
- ?? La crescita spirituale può avvenire più facilmente.

I raggi al cervello rivelano che i lobi pre frontali – relativi alla creatività, ai poteri di concentrazione, discernimento e all'abilità di fare scelte sagge – sono coinvolti durante la profonda meditazione e diventano più sviluppati quando la meditazione è praticata regolarmente. Le interazioni armoniose tra i due emisferi del cervello sono anche maggiormente evidenti nelle persone che meditano.

*Come possiamo distinguere le autentiche percezioni supercoscienti dalle percezioni meditative o dalle sensazioni che sono prodotte dalla mente e dal cervello?*

Le percezioni soggettive di luce, suono, sentimenti estatici e altri fenomeni prodotti dalla mente e/o dal cervello possono erroneamente essere considerate come prova del fatto che si stia sperimentando uno stato supercosciente. Continua a meditare fino a che prevarrà ( N.d.T.: sperimenterai ) uno stato calmo e chiaro di consapevolezza completamente privo di fenomeni soggettivi.

*E' necessaria una dieta vegetariana per una persona sul sentiero spirituale?*

Una dieta vegetariana è più salutare ed è prova di sincerità circa l'essere più innocui possibile in pensieri e opere. Aderisci ad un regime di vita ordinato e completo che contribuirà alla buona salute. Una vita lunga e in salute permette di raggiungere con successo tutti i nostri scopi importanti, compresa l'autorealizzazione e la realizzazione in Dio.

*A Causa della mia famiglia e dei doveri e responsabilità inerenti al lavoro che faccio, è per me difficile studiare principi metafisici e meditare tanto spesso quanto vorrei. Che cosa dovrei fare?*

Prenditi almeno un'ora al giorno per fare queste cose. Sarai più felice e sarai in grado di adempiere i tuoi doveri più facilmente e abilmente. Sii consapevole in ogni momento di

essere un essere spirituale che vive nell'oceano della vita infinita. L'adempiere i propri doveri con cosciente attenzione è anche una pratica spirituale.

*Penso che sarei più focalizzato ed ispirato se avessi qualcuno che mi incoraggiasse e con il quale poter condividere i miei ideali.*

Mentre l'amicizia spirituale può essere godibile, è in ogni caso più importante coltivare la tua volontà di raggiungere i tuoi scopi nella vita. Tu hai il potenziale per avere successo. Sii motivato.

*Tendo ad essere facilmente distratto da eventi nella mia vita e dalle parole e comportamenti degli altri. Che cosa posso fare per essere maggiormente focalizzato?*

Guarda gli eventi con di spassionata oggettività. Sii così consapevole che qualsiasi cosa gli altri possano dire o fare non disturberà la tua pace interiore o ti potrà distrarre dal voler raggiungere i tuoi scopi importanti nella vita.

Uno dei risultati della meditazione praticata la mattina presto e del leggere cose ispiranti è che queste cose ancoreranno la tua vita all'infinito e ti permetteranno di pensare ed agire più saggiamente. Se confusione e stress sono stati accumulati durante le tue attività giornaliere, medita alcuni minuti nella prima serata per eliminare lo stress dal tuo sistema nervoso e calmare la tua mente e le tue emozioni.

*Mi sono proposto molte volte di impegnarmi nel percorso spirituale e molte volte questa risoluzione si è indebolita. Che cosa posso fare per persistere nella giusta via? Inoltre, ho paura di morire.*

Leggi regolarmente o ascolta insegnamenti della verità per essere ispirato e motivato. Stabilisci uno stile di vita completo ed un'efficiente pratica spirituale, aderendo ad essi. Vivi con uno scopo che per te ha valore.

Non conosco nessuno che serenamente e con sicurezza sia in grado di anticipare la propria transizione dal corpo. Attraverso i secoli, molte persone hanno parlato o scritto su come prepararsi per quel momento. Mentre è facile, per gli altri, dirci cosa pensano e come fare, noi dovremo affrontare quel momento da soli. La miglior preparazione per il tuo futuro benessere è di vivere con cosciente intenzionalità adesso.

La maggior parte delle persone non ricorda la propria nascita in questo mondo, né le circostanze che hanno preceduto quest'incarnazione. Proveniamo dallo spazio profondo e a quello alla fine ritorneremo. Mentre siamo qui, abbiamo opportunità per imparare tutto quello che possiamo, coltivare e utilizzare le nostre abilità creative e completare il nostro risveglio spirituale.

Cerca di tirare fuori il meglio dalle opportunità che hai quando sei ispirato. Così come i processi ordinati della vita hanno provveduto per te fino ad ora; sia essi sia la grazia di Dio continueranno a farlo. Sii realistico, pratico e capace in quello che fai, mantenendo nello stesso tempo la massima fede nella positività della vita.

*Si può utilizzare costruttivamente la fantasia?*

La fantasia non controllata non dona benefici, ma può essere utile permettere alla tua immaginazione di muoversi liberamente quando inizi a pensare cosa può essere possibile - per te - raggiungere. Fare questo ti permette di elevarti sopra pensieri o sensazioni di limitazione e di tirare fuori idee utili. A questo punto, progredisci immaginando specificatamente circostanze che avranno un valore per te.

*Mentre invecchio, ho l'impressione che gli anni passino velocemente e a volte mi chiedo se riuscirò a raggiungere il mio scopo di essere auto-realizzato e realizzato in Dio prima di lasciare questo mondo. Che cosa dovrei fare?*

Prosegui nel corso del giusto vivere, nello studio metafisico e nella meditazione. Aspettati di essere spiritualmente sveglio. Non possiamo sapere quando un cambio di punto di vista – graduale o inaspettato – avverrà e ci permetterà di sperimentare realmente la verità di quello che siamo e la realtà di Dio. Alla domanda spesso posta: “Come saprò di essere auto-realizzato e realizzato in Dio?”. L'unica risposta possibile è: “Quando lo sarai, lo saprai”. Allo stesso tempo, dovresti notare che la tua capacità di vivere efficientemente e di comprendere i fatti della vita sta progressivamente migliorando e che tutti gli aspetti della tua esistenza sono migliori. Guarda la tua vita, il tuo apprendere e le opportunità di crescita che ti si presentano come una grande avventura. Molte persone possono solamente immaginare quello che la loro vita può – o potrebbe – essere all'interno dei limiti di un'incarnazione e pensare e vivere in accordo con quella visione limitata di

possibilità. Espandi la tua consapevolezza e guarda molto oltre le circostanze esistenti fino a quello che può essere reale per te.

*Qual è una via efficiente per superare le dipendenze fisiche e mentali?*

Gli attaccamenti compulsivi od ossessivi relativi ad ogni abitudine o pensiero auto-limitante possono essere superati da giuste scelte e da azioni costruttive. I comportamenti che danno un temporaneo senso di piacere o benessere sono decretati dal tentativo di produrre un sostituto del gioioso benessere che sarebbe naturalmente sperimentato se si fosse consapevoli del sé e in pace con se stessi e con il mondo. I comportamenti distruttivi sono sintomo del fatto che non ci si apprezza, che ci si ritiene indegni e che si hanno inclinazioni inconscie di autopunizione.

La cura permanente per superare tutte le dipendenze è l'autoconoscenza che ci permette di crescere coscientemente verso una maturità emotiva.

*Ho bisogno di guarigione fisica e di vivere con maggior prosperità. Ci sono problemi causati dal karma che sono stati creati in una precedente incarnazione e che devono essere sopportati?*

Scopri la causa dei problemi ed eliminala. Affermare che circostanze limitanti sono relazionate ad una precedente incarnazione è una via conveniente per evitare la responsabilità di affrontarle e superarle. Accetta che tu puoi essere guarito e lo sarai. Tira fuori i tuoi poteri innati di auto-guarigione. Adotta uno stile di vita completo. Coltiva l'ottimismo e un atteggiamento mentale di allegria. Rifiutati di credere e di invocare sfortuna o limitazione. Invoca invece la salute vitale e la totale libertà di espressione. Pensa e agisci come un essere spirituale liberamente funzionale.

*Non riesco ad avere risultati soddisfacenti quando medito. Provo una gran varietà di metodi e ci lavoro sopra veramente tanto.....*

Tu puoi avere risultati soddisfacenti. Non "lavorare sopra" alla pratica della meditazione; rilassati in essa. Utilizza un sistema utile per calmare la mente, quindi siediti in silenzio, consapevole dell'essenza del tuo essere in quanto pura coscienza. Continua a stare seduto fino a che la tua consapevolezza sarà chiara e ti sentirai completo ( nel punto più

profondo del tuo essere ). Evita l'ansietà circa il risultato della pratica. Siediti giornalmente e lascia che i risultati siano quello che siano. In altri momenti, stabile nell'auto-consapevolezza e con l'intuizione di essere uno con l'infinito, vivi con cosciente intenzionalità.

*Come posso superare le mie sensazioni di solitudine? Ho alcuni amici, ma con nessuno di essi ho forti legami*

La sola cura permanente per la solitudine è l'autoconoscenza e la maturità emotiva. Avendole, sarai in grado di relazionarti gioiosamente agli altri senza avere nessun pensiero o sentimento di bisogno. Sii di supporto al prossimo senza volere o chiedere nulla in cambio. Se sensazioni o pensieri di solitudine si fanno avanti, evita di mettere la tua attenzione a lungo su di essi: fai qualcosa di costruttivo che susciterà sensazioni e pensieri positivi. Quando ti senti triste e solo, l'esercizio fisico può essere utile perché fa sì che il cervello secreta sostanze chimiche che producono sensazioni di benessere.

*Ho sentito che alcune persone - che si crede essere spiritualmente illuminate - affermano che i problemi e le difficoltà devono essere accettati come "La volontà di Dio" per noi e che possono insegnarci utili lezioni*

Dio non causa problemi o difficoltà. Le condizioni che esistono hanno cause mentali, fisiche, emotive o fisiche che possono essere riconosciute ed eliminate. Tutti devono sapere questo e non dovrebbero credere o dire che Dio causi i problemi.

*Posso veramente essere autorealizzato nella mia presente incarnazione?*

L'auto-realizzazione è possibile in ogni momento. Risvegliarsi ad essa non dovrebbe essere pensato come un qualcosa relazionato al tempo o a condizioni esteriori.

*Come possiamo sapere quello che è per il nostro più alto bene?*

Qualsiasi cosa che possa migliorare le nostre vite e contribuisca ad una migliorata chiarezza di consapevolezza e ad una migliore comprensione della nostra vera natura e di Dio è per il nostro più alto bene. Le condizioni che migliorano le nostre vite sono: buona

salute, pace mentale, stabilità e maturità emotiva, relazioni personali complete e di supporto, le giuste risorse finanziarie, circostanze ambientali sicure e, inoltre, le opportunità di esprimersi liberamente, di imparare e di utilizzare al meglio il nostro potenziale per il risveglio spirituale. Quando sei in questo mondo, tu puoi essere completo e liberamente espressivo e, allo stesso tempo, coltivare la tua crescita spirituale. Concentrarsi solamente sulla crescita spirituale e ignorare o minimizzare l'importanza di un vivere equilibrato è un errore. Quando i tuoi poteri di percezione e di abilità funzionale miglioreranno, utilizzali saggiamente per migliorare la tua vita e quella degli altri.

Esercitati a pensare razionalmente e ad essere ottimista, emotivamente stabile e a performare ogni azione con pronta intenzionalità. Fare tutto questo è la migliore esercitazione spirituale. Fai quello che sai esser meglio per il tuo benessere totale, mettendo il tuo benessere spirituale come primo in ordine di importanza.

Non permettere che capricci, sensazioni, opinioni altrui o circostanze esteriori controllino i tuoi pensieri, sentimenti ed azioni. In quanto discepolo dedicato al percorso spirituale, non devi comportarti in maniera ordinaria, ma devi essere cosciente dell'anima e di Dio in ogni momento.

*Quanto mi deve interessare il mio karma in relazione al mio potenziale di essere auto-realizzato?*

Tre categorie di karma ( condizionamenti inconsci e subcoscienti ) possono prevalere fino a che la mente sarà purificata:

- 1 ) Influenze che sono evidenti in questo momento
- 2 ) Influenze che possono essere attivate in ogni momento
- 3 ) Impressioni latenti che potranno essere influenti in futuro

Le influenze subcoscienti costruttive possono essere lasciate prevalere quando i loro effetti migliorano le nostre vite. Le influenze problematiche devono essere combattute e superate dal pensiero positivo e dalle giuste azioni. Le influenze che possono essere attivate facilmente, possono essere combattute e indebolite dai pensieri e dalle azioni costruttive, e dal coltivare calma e stabilità mentale ed emotiva.

La potenza delle impressioni subliminali latenti può essere combattuta, indebolita e neutralizzata dalle influenze supercoscienti che purificano sia la mente sia il corpo.

Quando le prime due categorie di influenze subcoscienti sono neutralizzate e l'auto-realizzazione è costante, siamo "liberati mentre ancora in vita". Quando le impressioni latenti sono neutralizzate, la nostra coscienza è completamente liberata.

*Abbiamo davvero libera volontà? Oppure le nostre esperienze ( incluso il risveglio spirituale ) sono predestinate?*

Se non avessimo libera volontà, non saremmo in grado di scegliere i nostri pensieri e le nostre azioni. Abbiamo libera volontà in relazione a come scegliamo di vivere. Siamo predestinati a risvegliarci presto o tardi attraverso gli stadi di crescita spirituale fino a che saremo auto-realizzati e realizzati in Dio. Benché noi possiamo coscientemente o meno resistere al completamento del nostro destino, non possiamo evitare il risultato finale. La consapevolezza di tutte le anime che sono coinvolte nelle condizioni mondane ritornerà alla fine alla sua purezza originale.

*Alcuni insegnanti spirituali rilevano l'importanza del distacco. Come possiamo vivere nel mondo senza nemmeno qualche attaccamento?*

Quello cui ci si riferisce quando si dice questo è di adempiere doveri e relazionarsi agli altri senza dipendere o essere mentalmente ed emotivamente disturbati da quello che succede. L'ideale è di essere autorealizzati e realizzati in Dio mentre siamo impegnati in attività utili e relazioni che hanno un senso.

#### **Affermazione:**

**Lo spirito di Dio che crea è liberamente espressivo dentro, attraverso e intorno a me. Esso illumina la mia mente, rende chiara la mia consapevolezza, mi ispira con idee creative , organizza armoniosamente in divino ordine tutte le mie circostanze e le mie relazioni per il mio più alto bene e libera la mia coscienza.**





## **Center for Spiritual Awareness**

( Centro di consapevolezza spirituale )

Il nostro quartier generale è nella Georgia del nord a circa 90 miglia da Atlanta. Le nostre strutture includono il nostro ufficio e il reparto pubblicazioni della CSA Press, Il santuario del tempio di tutte le fedi, la sala conferenze, il refettorio, sei case per gli ospiti, due biblioteche e una libreria.

Per tutta la primavera fino al tardo autunno sono offerti ritiri della durata di un week-end o di una settimana dietro corresponsione di un'offerta libera. Durante i ritiri sono serviti pasti vegetariani.

Il giornale "Truth Journal" è pubblicato ogni tre mesi. Lezioni stampate sono inviate ogni mese ai nostri membri in tutto il mondo. Il magazine "Radiance" è pubblicato ogni quattro mesi per gli iniziati al kriya yoga.

Il "Center for Spiritual Awareness" è un'organizzazione senza scopo di lucro.

Center for spiritual awareness

p.o. box 7

Lakemont, GEORGIA 30552-0001 USA

Tel: 001 706 782 4723

E-mail: [csainc@csa-davis.org](mailto:csainc@csa-davis.org)

Pagina Internet: [www.csa-davis.org](http://www.csa-davis.org)

Traduzione di Furio

Fsyukteswarji@yahoo.com